

Jarosław JAGIEŁA

e-mail: jaroslaw.jagiela@ajd.czyst.pl

Afiliacja: Wydział Pedagogiczny, Akademia im. Jana Długosza w Częstochowie

## Metoda ustawień systemowych rodziny według Berta Hellingera w optyce analizy transakcyjnej

---

**Jak cytować [how to cite]:** Jagiela, J. (2017). Metoda ustawień systemowych rodziny według Berta Hellingera w optyce analizy transakcyjnej. *Edukacyjna Analiza Transakcyjna*, 6, 315–329.

---

### Streszczenie

Autor w oparciu o artykuły dostępne w czasopiśmie „Transactional Analysis Journal” (TAJ) wykazuje związki między metodą ustawień systemowych Berta Hellingera a analizą transakcyjną. Na podstawie własnej praktyki podkreśla walor łączenia indywidualnej formy pracy terapeutycznej i perspektywy systemowej z wykorzystaniem figur (markerów mapowania rodziny).

**Słowa kluczowe:** metoda ustawień systemowych rodziny Berta Hellingera, analiza transakcyjna.

Dopóki nie dostrzeże się „rodziny” w sobie, nie można wyraźnie zobaczyć ani siebie, ani żadnej innej rodziny.

R.D. Laing, *Self and Others*

Jedną z bardziej kontrowersyjnych propozycji, jakie pojawiły się w ostatnich latach w obszarze teorii i praktyki psychoterapeutycznej, jest bez wątpienia kierunek określany jako metoda ustawień systemowych rodziny lub metoda konstelacji rodzinnych. Nie sposób tu wymienić wszystkich zastrzeżeń, argumentów i wątpliwości, jakie rodzi wspomniane podejście. Obiekcje odnajdujemy zarówno w specjalistycznych czasopismach naukowych poświęconych psychoterapii (Talarczyk, 2010, s. 15–33), jak i w wielu artykułach prasowych opublikowanych w Polsce i zagranicą. Obok zarzutów merytorycznych, które warto są podjąć i rozpatrzenia, pojawiają się też czasem zastrzeżenia świadczące o ignorancji lub kompromitującym braku wiedzy na temat stosowania tej metody, np. ujmowanie jej jako działania czysto mechanicznego i porównywanego z rozgrywką w partii szachów (Lucas, 2003, s. 147–171).

Nasuujące się wątpliwości nie zmieniają jednak przeświadczenia, że wspomniana koncepcja stanowi w ostatnim okresie jedno z najbardziej oryginalnych i inspirujących rozwiązań na gruncie psychoterapii, a modyfikacje podejścia w zastosowaniu do terapii niektórych zaburzeń emocjonalnych dzieci i młodzieży (tzw. ustawienia na figurach) przynoszą bardzo pozytywne efekty, wobec których nie można przejść obojętnie.

### **Założenia koncepcji Berta Hellingera**

Podstawowe przesłanie metody ustawień systemowych, jakie zaproponował Bert Hellinger, odnaleźć można w licznych, dostępnych w Polsce, publikacjach tego autora (2002, 2004a, 2004b, 2006a, 2006b, 2006c, 2007, 2009). Zastosowanie i omówienie koncepcji stało się również przedmiotem zainteresowania szeregu autorów, których publikacje można odnaleźć w dostępnym polskim piśmiennictwie (m.in. Brink, 2004; Brink, Quasebarth, Saltuari, 2005; Schäfer, 2002; Szewczyk, 2002; Ulsamer, Ulsamer, 2003a; Ulsamer, 2003b; Jagieła, 2003a, 2003b, 2004, 2004/2005, 2005 i inni). Początki zainteresowania systemowym rozumieniem rodziny należy wiązać z pracami wielu, dobrze znanych każdemu psychoterapeucie, badaczy: Batesona, Jacksona, Hayleya, Weaklanda, czy Satira, skupionych w Mental Research Institute (MRI) w Palo Alto. Ważną rolę w rozumieniu metody Hellingera odgrywa też koncepcja tzw. kontekstowej terapii rodzin (Böszörményi-Nagy, Spark, 1973), gdzie kluczową funkcję pełni m.in. idea lojalności wewnątrz systemu rodzinnego.

Najogólniej można powiedzieć, że istota rozwiązań Hellingera sprowadza się do szeregu zasad i założeń mówiących o funkcjonowaniu systemów, w jakich żyją ludzie. W szczególności chodzi tu o normy, którymi kieruje się rodzina oraz jej członkowie. Jedną z reguł jest to, że każdy członek rodziny ma w niej swoje miejsce i rangę, z czego wynika, iż ma prawo do przynależności. Przywrócenie, w czysto symboliczny sposób, właściwego porządku i hierarchii w tym systemie pozwala odtworzyć niejako naturalny porządek przepływu miłości (*order of love*) między poszczególnymi osobami. Inna z zasad mówi z kolei o zrównoważeniu w systemie, a więc m.in. o tym, co pojedynczy członek wnosi do grupy, a co w zamian otrzymuje od rodziny. Kapitalne znaczenie w tej koncepcji ma pojęcie uwikłania, czyli nieświadomej identyfikacji danej osoby z kóśymś z najbardziej wykluczonych lub źle potraktowanych członków rodziny. Niejednokrotnie jest to ktoś z pozoru całkowicie zapomniany lub zmarły. Odzywa się w ten sposób tzw. sumienie rodziny, które domaga się zadośćuczynienia za doznaną przez kogoś krzywdę. Jesteśmy uwikłani wtedy, gdy nie żyjemy zgodnie z własnym losem, ale przez ową nieświadomą identyfikację staramy się odkupić winy systemu. W praktyce pracy grupowej wspomnianą metodą określona, zgłaszająca swój problem osoba wybiera sobie członków własnej rodziny

spośród uczestników zajęć i ustawia ich, kierując się swoim wewnętrznym obrazem systemu. Tworzy się w ten sposób niejako żywy genogram klienta, zbudowany z żywych, ale całkowicie obcych dla klienta, ludzi. Przedstawiciele członków rodziny reprezentują w ten sposób nieświadome wzorce systemowe. Źródła siły i miłości stają się widoczne, ale można także dostrzec obszary dysharmonii i zakłóceń. Terapeuta, pozostając neutralny, stara się tylko, na ile jest to rzecz jasna możliwe, przywrócić w systemie porządek miłości. Często członkowie rodziny (reprezentowani przez przedstawicieli z grupy), kierując się swoimi odczuciami, sugerują, w jaki sposób ma się to dokonać. Pozostaje wciąż otwartym i wielce intrygującym problemem, w jaki sposób grupowi przedstawiciele członków rodziny mogą czasem doświadczać trafnych uczuć i reakcji osoby, której nigdy nie znali. Po okresie dość spekulatywnych poszukiwań (na przykład tzw. „pola morfogenicznego”) uznanie zyskuje obecnie koncepcja aktywizacji neuronów lustrzanych (Wieczorek, 2012, s. 79–90), które odzwierciedlają nieświadome stany psychiczne innych osób. Nie wydaje się jednak, aby i w tym wypadku problem ten został ostatecznie rozstrzygnięty.

Już na samym początku, w wyniku projekcji, ujawnia się wstępna diagnoza istniejącego stanu rzeczy. Terapeuta stopniowo przywraca – kierując się powyższymi zasadami – ład w rodzinie i znajduje dla każdego jej członka odpowiednie, godne dla niego miejsce. Prowadzący jest tu niejako „w służbie pola”, które się ujawnia, i pracuje niejako poprzez terapeutę. Nie jest to łatwa metoda terapii. Od psychoterapeuty zazwyczaj wymaga innych niż nabytych kwalifikacji, popartych choćby tylko znaczącym doświadczeniem życiowym. Ten nowy, stworzony wraz z pacjentem, obraz rodziny jest łagodną formą uzdrowienia zaburzonych relacji rodzinnych. Choć często towarzyszą temu silne emocje i łzy, a w samej metodzie – przynajmniej przy pierwszym oglądzie – jest coś magicznego, tajemniczego i trudno wytłumaczalnego. Wielu uczestników, obserwatorów takich zajęć stwierdza po pewnym czasie znaczący wzrost pozytywnych interakcji z najbliższymi. Jedna z uczestniczek, po zakończeniu prowadzonego przeze mnie warsztatu<sup>1</sup> poświęconego tej metodzie, w odpowiedzi na ankietę napisała tak:

Dzięki tej metodzie zrozumiałam, że to, w jaki sposób przebiegało życie moich przodków, ma znaczący wpływ i na moje życie. Dzięki nim spojrzałam na parę spraw związanych z moją własną rodziną z zupełnie innej perspektywy. Staram się teraz rozumieć specyficzne zachowania moich bliskich i mnie samej. Już nie denerwuje mnie to, co wcześniej. To, co niezrozumiałe, nie jest tak trudne do przyjęcia, a to, co zrozumiałe, łatwiej zaakceptować. Widzę, że będąc na początku tworzenia własnej rodziny, popełniam błędy, jakie rodzice popełniali wobec mnie. Bardzo chciałabym to zmienić.

<sup>1</sup> Warsztat „Ustawienia systemowe rodziny wg metody Berta Hellingera” prowadzony był w ramach Studenckiego Naukowego Koła Terapeutów WSP w Częstochowie (styczeń – maj 2003).

Inna osoba podsumowała swoje uczestnictwo w zajęciach w następujący sposób:

Metoda wywarła na mnie duże wrażenie, od lekkiego na początku sceptycyzmu, po zachwyty i oszołomienie. Metoda ta nauczyła mnie patrzeć uważniej i dostrzegać to, czego nie widziałam ja sama i inni nie widzą. To możliwość spojrzenia w głąb samego siebie i zmierzenia się z własnymi, ale także cudzymi, emocjami. Warsztaty pokazały mi, że na jeden problem każdy z członków rodziny patrzy inaczej i inaczej to czuje. Uczucia każdej osoby są ważne i powinny być szanowane. Każdy w rodzinie powinien być szanowany.

Metodę ustawień systemowych zaproponowanych przez Hellingera określa się czasem, jak już wspomniano, mianem konstelacji rodzinnych. Jak wiadomo, termin ten pochodzi z astronomii, gdzie grupa gwiazd tworzy całość, ma własny porządek i można je zidentyfikować na pierwszy rzut oka. Podobnie w konstelacjach rodzinnych, kształt i charakter wzajemnych relacji pojawia się jak w układzie gwiazd w sposób jasny i oczywisty, ale też pozwala na dokonywanie zmian. Nie oznacza to jednak, że dla każdej osoby uczestniczącej w zajęciach, jak również dla samego klienta, powstała odśłona systemu jawi się czytelnie. Bertold Ulsamer pisze o tym tak: „Kto się po raz pierwszy spotyka z tą pracą, na początku nie jest w stanie zobaczyć jasnego obrazu, raczej jest zdezorientowany” (Ulsamer, 2003b, s. 99).

Analizując metodę ustawień systemowych w praktyce, łatwo dostrzec, iż pojawia się tu wiele ujęć i rozwiązań pochodzących z innych szkół i kierunków psychoterapeutycznych. Odnaleźć można bez trudu różne elementy terapii psychodynamicznej, terapii Gestalt, terapii pierwotnego krzyku (*primal scream*) Arthura Janova, jak i samej psychoterapii systemowej, głównie wspomnianej terapii kontekstualnej Ivana Boszormenyi-Nagy. Jednak obserwując przed kilku laty na żywo pracę samego Hellingera<sup>2</sup>, najbardziej widoczne okazywały się wpływy terapii Milтона Ericksona, a samo ustawienie systemu stanowi tu tylko pewną część, czasem można odnieść paradoksalne wrażenie, że wcale nie najważniejszą, szerszego kontekstu integratywnego procesu psychoterapii.

Dla analityka transakcji interesujące może się jednak wydać pytanie: w jakim stopniu metoda ustawień systemowych wiąże się z AT? Hellinger swój pierwszy kontakt z analizą transakcyjną wspomina tak: „W tym czasie zdarzyło się jeszcze coś decydującego: czterotygodniowa praca Gestalt z Hilarion Petzold. W trakcie tego kursu Fanita English wspomniała o analizie transakcyjnej i o analizie skryptu oraz wskazała mi książkę Erica Berne’a *Co mówisz, po tym, jak powiedziałeś „dzień dobry”*”<sup>3</sup>. Gdy leciałem na pierwszą rozmowę z Janovem, aby starać się o przyjęcie do grona jego uczniów, kupiłem tę książkę. Szczęśliwie trafiłem – samolot miał osiem godzin opóźnienia z powodu uszko-

<sup>2</sup> Własne obserwacje poczynione w czasie warsztatów superwizyjnych prowadzonych przez B. Hellingera w latach 2003–2005.

<sup>3</sup> Właściwie powinno być: Berne, E. (1998). *Dzień dobry... i co dalej?* Poznań: Dom Wydawniczy REBIS.

dzenia. W tym czasie przeczytałem prawie całą książkę. Zastosowałem wiele rzeczy z tego od razu w ramach kursu, który prowadziłem zaraz po powrocie. Pojąłem z tej książki niewiele, ale to, co pojąłem, działało natychmiast” (Weber 2004, s. 275). To, co odkrył Hellinger w czasie swojej pracy terapeutycznej – a co jest oczywiste dla wszystkich transakcjonalistów – polegało na dostrzeżeniu, iż struktury i wzorce skryptowe często nie pochodzą z własnego życia, lecz są przyjmowane z rodziny i odzwierciedlają się często w baśniach wyniesionych z dzieciństwa (Schäfer, 2002, s. 200–202). W jednym z udzielonych wywiadów<sup>4</sup> Hellinger na zadawane pytania odpowiadał tak:

*Uprawiał pan analizę skryptów przez wiele lat. Czego nauczył się pan z niej jeszcze dla ustawień rodzinnych, poza zdaniem?*

Po pewnym czasie zauważyłem, że te skrypty częściowo nie mają charakteru osobistego, że nie wiążą się z osobistymi doświadczeniami, jak w opowiedzianym przykładzie. Eric Berne wychodził od tego, że skrypty powstają w dzieciństwie przez negatywne wskazania rodziców, przez tak zwane „injuncje”. Widziałem, że to się nie zgadza. Większość skryptów jest przejmowana od innych członków rodziny. Pochodzą z uwikłania.

*Przejmowane od kogoś innego niż od rodziców? Jak pan to zauważył?*

Przykład: Miałem uczestnika, który jako skrypt miał Otella. Ale dziecko nie może tego doświadczyć osobiście, co zawiera Otello. Dlatego zapytałem go: „Kto w twojej rodzinie zabił się z zazdrości?” A on odpowiedział: „Mój dziadek zabił swojego rywala”. Wtedy stało się dla mnie jasne: Wiele skryptów wiąże się z czymś innym, z czymś, co się stało w rodzinie. To był dla mnie pierwszy krok do odkrycia uwikłań. Dlatego analiza skryptów była dla mnie kamieniem milowym.

Wydaje się zatem interesujące, w jaki sposób metodę ustawień systemowych postrzegają sami transakcjoniści i gdzie widzą jej walory.

## **Obecność metody ustawień systemowych w analizie transakcyjnej**

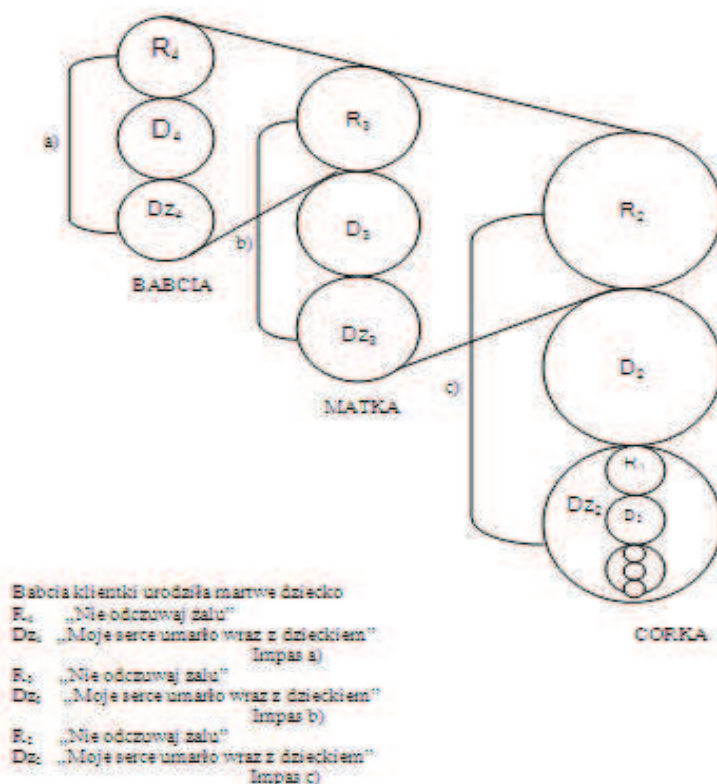
Informacje na ten temat można odnaleźć w publikacjach zamieszczanych na łamach „Transactional Analysis Journal”, m.in. w artykule Jane McQuillin oraz Enid Welford (2013, s. 352–365). Pierwsza z autorek jest certyfikowanym analitykiem transakcyjnym w zakresie psychoterapii, praktykującym od 25 lat, oraz członkiem byłego Instytutu Analizy Transakcyjnej (obecnie *United Kingdom Association for Transactional Analysis, UKATA*). Omawiany w artykule materiał był prezentowany na kilku konferencjach krajowych i regionalnych. Obecnie pracuje w założonym przez siebie Instytucie Lakeland. Druga z autorek naucza AT, współpracowała także z Instytutem Analizy Transakcyjnej (obecnie UKATA), będąc jednocześnie członkiem Międzynarodowego Towarzystwa Analizy Trans-

<sup>4</sup> Wywiad w posiadaniu autora jako powielony druk szkoleniowy.

akcyjnej (ITAA). Przez wiele lat zajmowała się przypadkami zaburzeń psychicznych ujawniającymi się u przestępców, gdzie często napotykała na dysfunkcjonalne systemy rodzinne tych osób. Przez szereg lat była trenerem w Instytucie Lakeland. Obecnie praktykuje w Manchesterze (Anglia).

Obie autorki po przedstawieniu głównych założeń koncepcji Berta Hellingera próbują odnaleźć związki, jakie łączą metodę ustawień systemowych rodziny z analizą transakcyjną. Odwołują się m.in. do przesłania, które mówi, iż nowi członkowie rodziny przejmują los osób starszego pokolenia, gdy energia przepływu międzypokoleniowego została zakłócona, np. w wyniku wykluczenia, złego traktowania, tragicznych zdarzeń itd. Z punktu widzenia analizy transakcyjnej można w tej sytuacji dostrzec rolę Trójkąta Dramatycznego Stephena Karpmana (S. Karpman, 1968). Można tu mówić o pewnego rodzaju międzypokoleniowym dramacie, gdzie przodek, będąc Ofiarą, w obecnej chwili dla swoich potomków staje się nieświadomym Prześladowcą, pozostawiając nierozwiązane traumy w systemie rodzinnym.

Szukając dalszych podobieństw opisywanej koncepcji z koncepcją AT, można odwołać się do pojęcia episkryptu (ang. *epi-script*, *overscript*) oraz tzw. gry w „gorącego kartofla”, które to terminy wprowadziła do słownika analizy transakcyjnej Fanita English (English 1969, s. 77–82). Jak pamiętamy, jest to jedna z pierwszych osób, które zachęciły Berta Hellingera do zapoznania się z założeniami AT. Pojęcie episkryptu tłumaczone jest też czasem jako „episcenariusz”, „nadskrypt”, czy „nadskryptowość” i oznacza nadmiar – często bardzo negatywnego – programowania rodzicielskiego, znacznie przewyższający gotowość do jego przyjęcia przez dziecko. Jest ono niejako transmitowane nie tylko z rodziców na dzieci, ale także w systemie międzypokoleniowym, czyli z pradiadków i dziadków na prawnuki i wnuki, jako bolesne lub urazowe doświadczenie. Stąd zamiennie używa się też czasem terminu „gorący kartofel” (ang. *hot potato*), co z kolei w sposób nieco metaforyczny oznacza, że członkowie rodziny przy pomocy ukrytych komunikatów przerzucają problem z rąk do rąk (jak wyjęty z ogniska gorący ziemniak), aby się go pozbyć. Są to np. rodzice, którzy nierzadko sami od swoich antenatów otrzymali ten bolesny depozyt. Będąc w silnym, ale nierzadko nieświadomym, poczuciu bycia nie OK, chcą w ten sposób uwolnić się od przykrych związanych z tym uczuć. Może to mieć postać tzw. „parady rodzinnej” (ang. *family parade*), czyli sposobu wielopokoleniowego przekazu skryptowego (Berne, 1998, s. 346–348; James, 1984, s. 18–28). Warto pamiętać, że ów „gorący kartofel” jest czymś, co jest zbyt „gorące”: dramatyczne czy wręcz tragiczne, bolesne lub zawstydzające dla danej osoby, aby się z tym skonfrontować. Stąd jest nieświadomie przekazywane innym (np. z babci na matkę, z matki na córkę, z córki na wnuczkę). Autorki ilustrują to poniższym schematem (rys. 1) wielopokoleniowego impasu, jaki ujawnił się w przypadku pewnej pacjentki.



Rys. 1

Zintegrowany impas spowodowany przekazywaniem sobie „gorącego kartofla”

Źródło: McQuillin, Welford, 2013, s. 360.

Warto dodać, że ten rodzaj „bolesnego depozytu” obecny jest często w analizie hamartycznego skryptu (ang. *hamartic script*), który prowadzi do pojawienia się wielu zaburzeń psychicznych, poczynając od depresji, anoreksji czy uzależnień, po samobójstwo.

Już Eric Berne zwrócił uwagę na fakt, że w klinicznej praktyce analizy skryptu największą trudnością sprawia prześledzenie wpływu na jednostkę pokolenia dziadków (1998, s. 333–334). Idąc tym tropem, inni transakcjonalisci uznali znaczenie rodziny wielopokoleniowej dla formowania się skryptu. Przykładem może być tu Gloria Noriega, która badała zjawisko współzależnienia w kontekście transgeneracyjności skryptu i uznała, że współzależnienia należy jednoznacznie lokalizować w modelu strukturalnym jako stan Ja-Rodzica w Dziecku (2004, s. 312–322). W późniejszych publikacjach wyraźnie powoływała się na stosowaną przez siebie metodę ustawień systemowych (2010, s. 269–290). Noriega pisze:

Proces ten zachodzi jako parada skryptu rodzinnego z archaicznego stanu ego Dziecko matki lub ojca i przechodzi na potomstwo. W ten sposób przekazywanie komunikatów skryptowych może działać niewerbalnie przez kilka pokoleń, wracając od dziadków, pradiadków, prapradziadków i jest przekazywane na dzieci, wnuki, prawnuki i poza nimi (tamże, s. 272).

Autorka zidentyfikowała szereg koncepcji w ramach AT jako mechanizmy, dzięki którym skrypt jest przekazywany z pokolenia na pokolenie. Wymienia tu: transakcje ukryte, gry psychologiczne, psychodynamikę przeniesieniową czy identyfikację projekcyjną. Choć trudno zaprzeczyć, że w tym zakresie wiele jest jeszcze do odkrycia, prace Noriegi zaowocowały międzynarodową nagrodą im. Erica Berne'a przyznaną jej w roku 2008 przez Międzynarodowe Towarzystwo Analizy Transakcyjnej.

Inny wątek dotyczący związków AT z metodą Hellingera dotyczy zawierania kontraktu na pracę ustawieniową. Terapeuta musi wykazać tutaj szczególną wrażliwość i empatię, zwłaszcza gdy w grę wchodzi członkowie rodziny, którzy dopuścili się czynów niegodnych, stosowali przemoc wobec innych czy ranili swoją gwałtownością pozostałych. Włączenie ich w tryb ustawiania musi się dokonać niejako za ich zgodą. Jest to szczególnie widoczne, gdy klient ujawnia różnego rodzaju opór. Nie jest to nic nowego w analizie transakcyjnej w kontekście tego, co na ów temat pisała swego czasu Fanita English, iż kontrakt zawierany jest często w sposób trójstronny (*the three-cornered contract*): między klientem, terapeutą i „tym nieobecnym trzecim” (1975, s. 383–384). Stosowanie metody ustawień systemowych powinno pozostawiać wszystkich w przekonaniu: „Ja jestem OK – Ty (Wy) jesteś OK”. Z tym zagadnieniem ściśle wiąże się problem lojalności, wstydu, rodzinnych tajemnic czy różnych postaci surowych nakazów skryptowych wobec osób wykluczonych, chorych psychicznie czy będących przestępcami.

Istnieje jeszcze jedna metoda obecna w AT, która w wysokim stopniu jest kompatybilna z ustawieniami rodziny. Tą metodą jest wywiad z rodzicem, a właściwie należałoby powiedzieć – z introjektem rodzicielskim, gdy klient wchodzi niejako w rolę jednego z rodziców, natomiast terapeuta przeprowadza z nim wywiad, tak jakby był realną matką lub ojcem. Własna praktyka terapeutyczna pozwala mi docenić duże walory tej techniki, która często niesie za sobą wewnętrzną harmonię i przebaczenie. Ujawnia też czasem obecność wspomnianego wcześniej „gorącego kartofla” – jako archaicznych urazów w przekazie międzygeneracyjnym.

Kolejny wart zauważenia artykuł poświęcony związkom AT z ustawieniami systemowymi rodziny został napisany przez Enid Welford (2014, s. 320–333). Podobnie jak we wcześniejszym tekście, autorka na początku swojego artykułu poświęca nieco miejsca omówieniu założeń metody ustawień systemowych. Jednak tematyka opracowania koncentruje się bardziej na zakłóceniach procesów przeżywanej straty, żalu i żałoby. Obserwacje kliniczne i doświadczenia



z klientami pozwalają, według autorki, na stwierdzenie, że zdrowy system rodzinny jest w stanie zaoferować jej członkom również zdrowe przeżywanie śmierci. Pozostałe przy życiu osoby mogą się smucić, analizować doświadczoną stratę, a w konsekwencji wypracowywać nowe sposoby życia. Miłość do zmarłego pozostaje w ich sercach. W przypadku rodzin dysfunkcyjnych strata jednego z jej członków pozostawia szereg niedokończonych spraw, powodując „zatrzymanie smutku” i trudności w budowaniu nowych relacji z innymi.

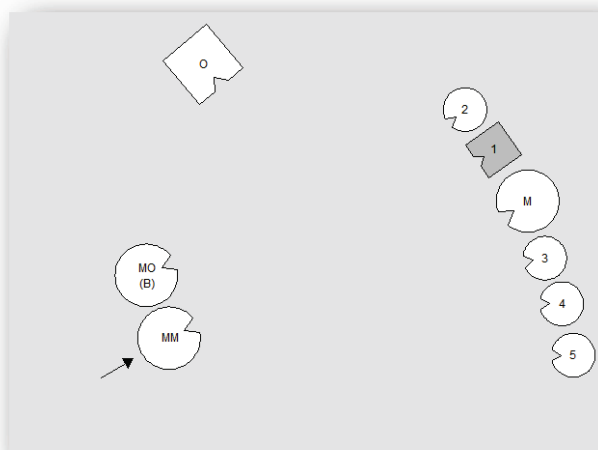
Osoby, które tkwią w głębokim żalu po śmierci kogoś z rodziny, często nie umieją zaakceptować losu zmarłego, tak jakby byli w stanie zmienić bieg jego życia. W ten sposób tworzy się uwikłanie klienta w losy kogoś, kto nieodwołalnie odszedł. Jest to swoista „moc nieobecności”, jak nazywa to zjawisko autorka. Owo splątanie powoduje, że dana osoba dzieli w swojej pamięci los zmarłego przodka i nie doświadcza smutku straty w sposób adekwatny do sytuacji. Nie jest w stanie zachować w swojej świadomości wszystkiego tego, czym ta osoba była dla niej w istocie i dołączyć jej do swojej miłości oraz aktualnie wydatkowanej energii. Zmarły nie znajduje zatem należnego dla niego aktywnego i dobrego miejsca w pamięci klienta.

Autorka w swojej pracy klinicznej jest zwolenniczką, o czym powiemy w konkluzji, stosowania metody ustawień rodzinnych w formie indywidualnego wykorzystywania figur (markerów mapowania rodziny). Jest przekonana, iż ta odmiana tradycyjnej metody dobrze służy ujawnieniu się uwikłania klienta, choć jednocześnie dostrzega jej mankamenty, np. możliwość pozostawiania niejako na zewnątrz systemu rodzinnego. Innym ograniczeniem może być fakt, że rozłożenie pracy terapeutycznej na kilka sesji spowoduje trudności w zintegrowaniu efektów pracy między sesjami. Dlatego osobiście pozostaję zwolennikiem stosowania metody w czasie jednego spotkania i skupienia się np. na pozostałych sesjach wyłącznie na innych rodzajach interwencji, choćby tylko z zastosowaniem interpretacji pochodzących z analizy transakcyjnej. Podziela również obserwacje Enid Welford zawarte we wnioskach, iż największe efekty terapeutyczne osiąga się, łącząc indywidualną formę pracy z perspektywą systemową. Nieocenionym przewodnikiem jest tu książka Larry’ego Feldmana *Łączenie terapii indywidualnej i rodzinnej* (1996). Zarówno w artykule Jane McQuillin i Enid Welford, jak i samej Enid Welford znajdujemy rozważania na temat związków między AT i metodą ustawień systemowych, które zilustrowane zostały modelem graficznym oraz szeregiem przykładów zaczerpniętych z praktyki klinicznej.

### **Wnioski i sugestie**

Warto mieć świadomość, że metoda ustawień systemowych odwołuje się do tradycyjnych wartości związanych z rodziną. Stąd też nierzadko jest krytykowa-

na przez przedstawicieli nurtu emancypacyjnego, feministycznego, progresywnego i postmodernistycznego, za utrwalanie patriarchalnego modelu rodziny. Z drugiej zaś strony, nie omija również tej metody – co ciekawe – krytyka tradycyjistów i konserwatystów, za rzekomy spirytualizm, nekromancję czy wręcz okultyzm, wyrażający się przywoływaniem i symboliczną obecnością w systemie rodzinnym zmarłych przodków. Nie podejmując głębszej polemiki z tymi stanowiskami, godzi się jednak zauważyć, iż koncepcja Hellingera, choć często kwestionowana i uznawana tylko za metodę z pogranicza psychoterapii i innych oddziaływań psychologicznych (Janus, 2012), znalazła się w orbicie aktualnych zainteresowań analizy transakcyjnej jako czynnik umożliwiający synergię w pracy terapeutycznej i wzbogacający dotychczasowe rozwiązania tej koncepcji. Jej modyfikacje mogą też nieść za sobą nowe i ciekawe perspektywy pomocy psychologicznej. Poszczególne sesje ustawień systemowych rodziny mogą znaleźć swoje odzwierciedlenie w postaci schematycznych zapisów (rys. 2).



MO – matka ojca  
 MM – matka matki  
 O – ojciec  
 M – matka  
 1 – syn ujawniający problem  
 2, 3, 4, 5 – córki w kolejności urodzeń

Rys. 2

Jeden z typowych zapisów sesji ustawień systemowych

Źródło: Hellinger, 2006b, s. 106.

W praktyce psychoterapeutycznej pewną odmianę tradycyjnej formy ustawień systemowych, jaką zaproponował Hellinger, która w dużym stopniu wolna

jest od formułowanych zarzutów, stanowi metoda określana mianem „ustawienia w cztery oczy”, zaproponowana przez Siegliede Schneider<sup>5</sup> i omawiana także przez innych autorów (np. Broughton, 2010; Franke, 2003). Jest to znacznie złagodzona postać tradycyjnych rozwiązań stosowanych w ustawieniach grupowych, gdzie rolę przedstawicieli rodziny pełnią figury (markery mapowania rodziny) wybierane przez klienta.



Rys. 3  
Symboliczne figury stosowane w ustawieniach systemowych

Źródło: materiały szkoleniowe autora.

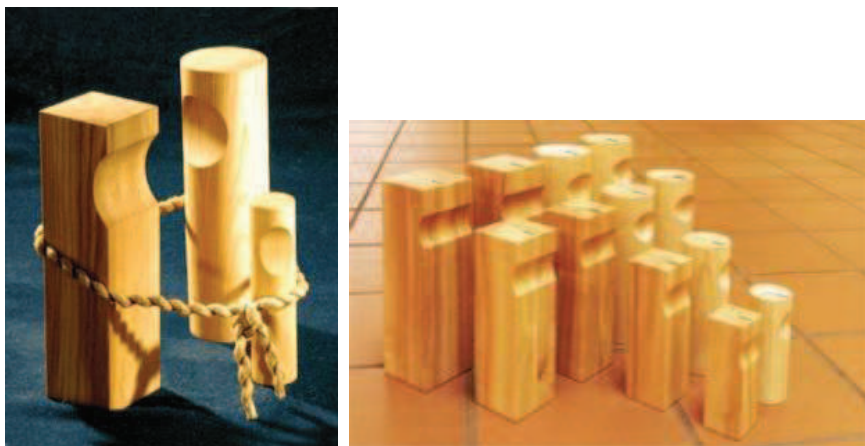


Rys. 4  
Końcowy efekt ustawienia w sesji terapeutycznej

Źródło: zbiory autora.

---

<sup>5</sup> Sieglinde Schneider „Ustawienia w cztery oczy”, warsztat dla psychoterapeutów w Centrum Psychologicznych Ustawień Systemowych w Warszawie, 22.10.2004 r.



Rys. 5  
Symboliczne klocki stosowane w ustawieniach systemowych

Źródło: materiały szkoleniowe autora.

Mówiąc o łagodności, mamy na myśli fakt, iż interwencje terapeutyczne mają tu miejsce w bardziej złagodzonej i mniej dyrektywnej formie, co często było przedmiotem krytyki. Opis stylu pracy z zastosowaniem figur (w tym wypadku pluszaków) można odnaleźć w jednej z relacji terapeutek, pracującej z małymi dziećmi.

Miałam kontakt z jedną z małych dziewczynek, której zachowanie bardzo niepokojąco rzucało się w oczy. Jej rodzice pragnęli się rozwieść. Pomogłam dziecku ustawić rodzinę za pomocą pluszaków. Ojciec i matka stali od siebie daleko, a siebie dziewczynka ustawiła jako zajączka w środku. Były tam też inne zwierzęta. Zapytałam dziecka, co chciałoby z nimi zrobić? „To zwierzątko ustawię obok mamy, a to postawię teraz obok taty”. Zwierzątkiem stojącym teraz obok mamy była siostra wcześniej zmarła, a obok taty jej dziadek, też zmarły nie tak dawno. Dziecko w ten sposób pokazało konieczną ich obecność w systemie. Pojawił się tam też „lew”, na pytanie kim jest? – dziewczynka odpowiedziała, że to „mój wujek”. Ten wujek przejął w ostatnim okresie opiekę nad dzieckiem<sup>6</sup>.

Powyższy fragment opisu pracy według nieco zmienionej formuły metody Hellingera miał na celu ukazanie stylu, ale też klimatu tego rodzaju oddziaływań terapeutycznych. Własna praktyka terapeutyczna<sup>7</sup> pozwala mi dostrzec walory takich rozwiązań, np. w przypadkach trudności wychowawczych, z jakimi zwracają się rodzice z prośbą o pomoc psychopedagogiczną. Ustawienie, które wykonuje dziecko w obecności rodziców obserwujących tę z pozoru zwykłą zaba-

<sup>6</sup> Relacja w posiadaniu autora.

<sup>7</sup> Autor był uczestnikiem pełnego szkolenia w zakresie ustawień systemowych rodziny Berta Hellingera, organizowanego przez Polski Instytut Terapii Ericksonowskiej w latach 2001–2003, oraz licznych warsztatów prowadzonych przez niemieckich psychoterapeutów (m.in. Marię Senftleben-Gundrich, Victorię Schnabel, Ilse Kutschera, Heriberta Döring-Mejjera, Rolda Schillinga, Siegliede Schneider) oraz supervizji prowadzonych przez Berta Hellingera.

wę, działa często, „bez zbędnych słów”, w sposób o wiele bardziej skuteczny i przynoszący lepsze rezultaty niż wielokrotne sesje terapeutyczno-edukacyjne mające przekonać rodziców do czegokolwiek. Otwartym i wielce intrygującym problemem jest pytanie, w jakim stopniu do wspomnianej pracy terapeutycznej można włączać elementy analizy transakcyjnej, w szczególności analizę skryptu. Mogłaby to być technika sprzyjająca ujawnianiu pochodzących od rodziców nakazów, programów i zakazów skryptowych, czy ról w Trójkącie Dramatycznym. Symboliczne figury, stanowiące uosobienie członków systemu rodzinnego, dostarczają tutaj niezwykle cennego i nie zawsze uświadamianego sobie przez klientów materiału ilustratywnego. A przecież wgląd w procesie terapii, przejawiający się m.in. poprzez ujawnienie nieświadomego, to wszak pierwszy i niezwykle ważny krok w kierunku możliwej zmiany, która ma uwolnić klienta od cierpienia.

## Bibliografia

- Berne, E. (1998). *Dzień dobry... i co dalej?* Poznań: Dom Wydawniczy REBIS.
- Boszormenyi-Nagy, I., Spark, G. (1973). *Invisible loyalties: Reciprocity in intergenerational family therapy*. New York: Harper & Row.
- Brink, O. (2004). *Partnerskie reguły gry. Terapia systemowa według Berta Hellingera*. Kielce: Wydawnictwo JEDNOŚĆ.
- Brink, O., Quasebarth, A., Saltuari, P. (2005). *Otwartość sprzymierzeńcem miłości. Rozmowy we dwoje i ustawienia rodzin*. Wrocław: Wydawnictwo SURSUM.
- Broughton, V. (2010). *In the presence of many*. Frome: Green Balloon Publishing.
- English, F. (1969). Episcrypt and the „hot potato” game. *Transactional Analysis Bulletin*, 32 (8), 77–82.
- English, F. (1975). The three-cornered contract. *Transactional Analysis Journal*, 4 (5), 383–384. <https://doi.org/10.1177/036215377500500413>.
- Feldman, L. (1996). *Łączenie terapii indywidualnej i rodzinnej*. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Franke, U. (2003). *In my mind's eye: Family constellations in individual therapy and counselling*. Heidelberg: Carl Auer-Systeme Verlag.
- Hellinger, B., ten Hövel, G. (2002). *Praca nad rodziną. Metoda Berta Hellingera*. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Hellinger, B. (2004a). *Listy terapeutyczne. Znaleźć to, co działa*. Warszawa: Wydawnictwo Jacek Santorski & Co.
- Hellinger, B. (2004b). *Dlaczego właśnie ja? Brzemie losu w chorobie nowotworowej. Warsztat dla chorych, ich bliskich i terapeutów*. Wrocław: Wydawnictwo SURSUM.

- Hellinger, B. (2006a). *Sumienie miał czyste... Wykłady i opowieści*. Warszawa: Wydawnictwo Jacek Santorski & Co.
- Hellinger, B. (2006b). *Daj mi rząd dusz. Religia, psychoterapia, duszpasterstwo*. Warszawa: Wydawnictwo Jacek Santorski & Co.
- Hellinger, B. (2006c). *Porządek miłości, czyli być sobą i żyć swoim życiem*. Warszawa: Wydawnictwo Jacek Santorski & Co.
- Hellinger, B. (2007). *Rzeczy sedno. 66 terapii krótkoterminowych*. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Hellinger, B. (2009). *Odchodzimy spełnieni. O miłości i śmierci*. Warszawa: Wydawnictwo Jacek Santorski & Co..
- James, J. (1984). Grandparents and the Family Script Parade. *Transactional Analysis Journal*, 14 (1), 18–28. <https://doi.org/10.1177/036215378401400104>.
- Jagięła, J. (2003a). System rodzinny dziecka z zaburzeniami rozwoju intelektualnego według koncepcji Berta Hellingera. W: A. Siedlaczek-Szwed (red.), *Wybrane zagadnienia pedagogiki specjalnej* (s. 75–87). Częstochowa: Wydawnictwo WSP.
- Jagięła, J. (2003b). Fakty i skutki. Metoda ustawień systemowych rodziny Berta Hellingera. *Terapia uzależnienia i współuzależnienia*, 6, 28–31.
- Jagięła, J. (2004). Wybrane aspekty etyczne metody ustawień systemowych Berta Hellingera. W: A. Margasiński, D. Probuca (red.), *Etyka, Psychologia, Psychoterapia* (s. 109–120), Kraków: Aureus.
- Jagięła, J. (2004/2005). Różne korzenie – wspólne skrzydła. Zbliżenie między narodami w koncepcji psychoterapii Berta Hellingera. W: K. Redziński, I. Wagner (red.), *Edukacja – różnica i tożsamość* (s. 171–182). Częstochowa: Wydawnictwo Akademii im. J. Długosza.
- Jagięła, J. (2005). Wykluczenie w koncepcji psychoterapii Berta Hellingera. W: A. Marzec, I. Wagner (red.), *Polska na drodze do społeczeństwa informacyjnego. Między rozwojem a wykluczeniem w zjednoczonej Europie* (s. 335–343). Częstochowa: Wydawnictwo Akademii im. J. Długosza.
- Janus, D. (2012). Metoda ustawień systemowych według Berta Hellingera. W: L. Grzesiuk, H. Suszek (red.), *Psychoterapia: pogranicza*. Warszawa: ENETEIA Wydawnictwo Psychologii i Kultury.
- Karpman, S. (1968). Fairy tales and script drama analysis. *Transactional Analysis Bulletin*, 26 (7), 39–43.
- Lucas, D. (2003). *Techniki NLP w tworzeniu dobrych związków z ludźmi*. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- McQuillin, J., Welford, E. (2013). How Many People Are Gathered Here? Group Work and Family Constellation Theory. *Transactional Analysis Journal*, (43) 4, 352–365. <https://doi.org/10.1177/0362153713519743>.
- Neuhaus J. (red.) (2004). *Terapia par Berta Hellingera. Miłość szczęśliwa*. Warszawa: Wydawnictwo Jacek Santorski & Co.

- Noriega, G. (2004). Codependence: A transgenerational script. *Transactional Analysis Journal*, (34) 4, 312–322. <https://doi.org/10.1177/036215370403400404>.
- Noriega, G. (2010). Transgenerational scripts: The unknown knowledge. W: R.G. Erskine (red.), *Life scripts: A transactional analysis of unconscious relational pattern* (s. 269–290). London: Karnac Books.
- Prekop, J., Hellinger, B. (2011). *Gdybyście wiedzieli, jak bardzo was kocham. Jak pomóc trudnym dzieciom poprzez ustawienia rodzinne i holding*. Warszawa: Wydawnictwo Czarna Owca.
- Schäfer, T. (2002). *Dlaczego dusza choruje i co ją uzdrowia. Terapia rodzinna Berta Hellingera*. Wrocław: Wydawnictwo SURSUM.
- Szewczyk, A. (2002). *Czerpiąc ze źródła. O metodzie ustawień systemowych Berta Hellingera*. Stockach: SPES.
- Talarczyk, M. (2010). Ustawienia rodzin metodą Berta Hellingera – kontrowersje. *Psychoterapia*, 155 (4), 15–33.
- Ulsamer, G., Ulsamer, B. (2003a). *Zasady życia w rodzinie. Na podstawie koncepcji więzi rodzinnych Berta Hellingera. Poradnik dla rodziców*. Kielce: Wydawnictwo JEDNOŚĆ.
- Ulsamer, B. (2003b). *Bez korzeni nie ma skrzydeł. Terapia systemowa według Berta Hellingera*. Wrocław: Wydawnictwo SURSUM.
- Weber, G. (red.) (2004). *Terapia systemowa Berta Hellingera*, Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Welford, E. (2014). *Giving the Dead Their Rightful Place: Grief Work with the Family System*. *Transactional Analysis Journal*, 44, (4), 320–333. <https://doi.org/10.1177/0362153714559920>.
- Wieczorek, Z. (2012). Lustreczko, powiedz przecie..., czyli analiza transakcyjna i neurony lustrzane. *Edukacyjna Analiza Transakcyjna*, 1, 79–90.

Jarosław JAGIEŁA

## **Bert Hellinger's Systemic Family Constellation Method from the Perspective of Transactional Analysis**

### **Summary**

On the basis of articles published in the “Transactional Analysis Journal” (TAJ), the author of the paper indicates links between Bert Hellinger's Systemic Family Constellation Method and transactional analysis. Drawing from his own experience as a therapist, he emphasises benefits of combining individual therapy and the systemic perspective using the figures (the markers of family mapping).

**Keywords:** Bert Hellinger's Systemic Family Constellation Method, transactional analysis.