



Związki z innymi służą naszemu przeżyciu i rozwojowi, a jednocześnie podporządkowują nas prawom, które nie podlegają ani naszym życzeniom, ani naszej woli. Prawa i siły, które władają związkami, wspierają i wymagają, napędzają i sterują, uszczęśliwiają, ale i ograniczają. Czy tego chcemy, czy nie, jesteśmy poddani ich wpływowi, ulegając instyktom i potrzebom, pragnieniom, lękom i cierpieniu.



# Udane związki

## według Berta Hellingera

GUNTARD WEBER



Nasze związki są jak rozszerzające się kręgi. Rodzimy się w małej grupie, którą jest rodzina. Potem wchodzimy w kolejne systemy, a w końcu w nadrzędny system uniwersalny. Każdym z tych systemów rządzą inne prawa. Przesłankami udanych związków między rodzicami i dziećmi są: więź, równowaga między dawaniem i braniem oraz zachowanie systemowego porządku.

## WIĘŹ

Tak jak drzewo nie wybiera miejsca, w którym rośnie – a rozwija się inaczej w lesie, inaczej w osłoniętej przez góry dolinie i inaczej na smaganym wichrem szczycie – tak dziecko wrasta w grupę, z której pochodzi, i jest do niej przywiązane z siłą i konsekwencją, które mają trwałość piętna. Więź z grupą pochodzenia jest przeżywana przez dziecko jako miłość i szczęście, bez względu na to, czy może się w tej grupie rozwijać, czy też marnieje, i bez względu na to, kim są i jacy są rodzice. Dziecko wie, że do nich należy, a wiedza ta i przywiązanie to miłość. Nazywam to pramiłością lub miłością pierwotną. Więź ta jest tak głęboka, że dziecko jest gotowe poświęcić dla niej nawet swoje życie i szczęście.

## RÓWNOWAGA MIĘDZY DAWANIEM I BRANIEM

Każdy żyjący system zachowuje równowagę między przeciwstawnymi tendencjami. Takie jest prawo natury, a równowaga między braniem i dawaniem jest efektem zastosowania tego prawa w systemach społecznych.

Potrzeba równowagi między dawaniem i braniem umożliwia wymianę w systemach tworzonych przez ludzi. Jest ona wprawiana, pobudzana i podtrzymywana przez branie i dawanie oraz regulowana wspólną potrzebą sprawiedliwej równowagi. Gdy równowaga zostaje osiągnięta, związek może się zakończyć. Dzieje się tak wtedy, gdy zwraca się dokładnie tyle, ile się otrzymało. Ponowne obdarowanie może spowodować ponowne podjęcie wymiany.

Proces ten działa w następujący sposób: na przykład mężczyzna daje coś kobiecie; kobieta poprzez fakt przyjęcia daru znalazła się pod presją potrzeby wyrównania. W pewnym sensie straciła więc niezależność. Pod

presją potrzeby wyrównania kobieta daje teraz coś mężczyźnie. Na wszelki wypadek daje mu trochę więcej, wskutek czego znów nie ma równowagi i tak dalej. Dawcy i biorcy nie zaznają spokoju, dopóki nie dojdzie do wyrównania, dopóki biorca czegoś nie da, a dawca czegoś nie przyjmie. (...)

## SZCZĘŚCIE ZALEŻY OD ILOŚCI TEGO, CO DAWANE I BRANE

Szczęście w związku zależy od ogólnej sumy wartości dawanych i branych. Mały obrót przynosi tylko mały zysk. Im większy jest obrót, tym głębsze szczęście. Ma to jednak

Syci dnia uciechami, spieszą  
do domów przechodnie,  
Gdzie swój zysk i swą stratę  
mierzyć będą rozważnie (...)

*F. Hölderlin, Chleb i wino*

poważną wadę – wiąże jeszcze mocniej. Jeśli ktoś chce wolności, nie może zbyt wiele dawać i brać; powinien pozwolić jedynie na mały przepływ w jedną i drugą stronę.

To jest jak z chodzeniem: idąc, z każdym krokiem tracimy i odzyskujemy równowagę, gdy stoimy w miejscu – równowaga jest trwała.

Bogatej wymianie w dawaniu i braniu towarzyszy uczucie radości i pełni. To szczęście nie spada jednak z nieba, trzeba je wypracować. Gdy wymiana przy dużym obrocie jest zrównoważona, mamy poczucie lekkości, sprawiedliwości, pokoju i niewinności. Z wielu możliwych form przeżywania niewinności ta daje pewnie największe zadowolenie i jest najpiękniejsza.

## BRAK RÓWNOWAGI W DAWANIU I BRANIU

### DAWANIE BEZ BRANIA

Mieć do czegoś prawo – to piękne uczucie. Niektórzy więc bardzo się starają, aby je utrzymać. Chętniej podtrzymują roszczenia, niż pozwalają się obdarować, jakby działali według zasady: lepiej żebyś ty czuł się zo-

bowiązany, niż żebym ja miał się tak czuć. Często postawę taką tłumaczy się najlepszymi zamiarami i cieszy się ona dużym uznaniem. Znamy ją jako ideał osoby pomocnej. Jest ona rozpowszechniona wśród psychoterapeutów. Często nie cieszy ich to, co robią, choć taka radość mogłaby być pewnym wynagrodzeniem za ich trud. Terapie stają się wtedy mozolne, a równowaga między dawcą a biorcą zostaje zaburzona. Jeśli ktoś daje, nic w zamian nie biorąc, inni po jakimś czasie nic więcej od niego nie przyjmą. Taka postawa nie sprzyja zatem związkom, ponieważ jeśli ktoś chce tylko dawać, okazuje pewnego rodzaju wyższość i odmawia innym równego statusu. W związkach jest to bardzo ważne, by nie dawać więcej, niż jest się gotowym wziąć, i nie więcej niż druga strona jest w stanie oddać. Ta miara wskazuje, jak daleko można się posunąć.

Na przykład gdy bogata kobieta posłubia biednego mężczyznę, związek taki jest często skazany na niepowodzenie. Jeśli bowiem kobieta daje więcej, niż on może jej dać ze swojej strony, to z czasem poczuje on złość. Zły robi się zawsze ten, kto nie może osiągnąć wyrównania. Jeśli kobieta opłaca mężczyznę studia, on ją opuści, gdy je ukończy, bo nie będzie miał w tym związku szans na równoważną pozycję, chyba że spłaci wszystko co do grosza. Wtedy znów będzie wolny, a związek będzie się dalej rozwijał.

Jeśli starszy mężczyzna, który przyszłość ma już za sobą, posłubia kobietę, która ma jeszcze wszystko przed sobą, to związek nie może być udany. Kobieta zemści się na mężczyźnie, a on, wiedząc, że to jej prawo, nie będzie się bronił. Podobnie dzieje się, gdy starsza kobieta wchodzi w związek z młodym mężczyzną.

### ODMOWA PRZYJMOWANIA

Niektórzy chcą zachować niewinność, odmawiając przyjmowania. Nie są wtedy do niczego zobowiązani i często wydaje im się, że są kimś szczególnym lub lepszym. Żyją jednak na pół gwizdka, odczuwają pustkę i niezadowolenie. Taką postawę spotykamy u ludzi cierpiących na depresję. Ich wzbranianie się przed braniem odnosi się najpierw do któregoś z rodziców, a później jest przenoszone na inne związki i dobre rzeczy tego świata. Dlatego wielu jaroszków cierpi na depresję, a niektórzy outsajderzy nie biorą, żeby nie musieli dawać.



### MAŁE SKAZY

Szczególnym przypadkiem braku równowagi między dawaniem i braniem jest związek, w którym jedna ze stron ma jakąś „skazę”. Przykładem może tu być kobieta, która wnosi do małżeństwa nieślubne dziecko. Powinna ona posłubić kogoś, kto również ma jakąś „ułomność”; wtedy mogą być szczęśliwi. Jeśli jednak on będzie „bez skazy”, to żona zacznie z czasem odczuwać złość, ponieważ nigdy nie będzie mogła mu dorównać. Dlatego niech do brzo sprawdza ten, kto się na wieki wiąże...

## GDY WYRÓWNANIE NIE JEST MOŻLIWE

### WYRÓWNANIE MIĘDZY RODZICAMI I DZIEĆMI

Opisane dotąd wyrównanie między braniem i dawaniem jest możliwe tylko wśród osób, które są sobie równe. Między rodzicami i dziećmi jest inaczej. Dzieci nie mogą rodzicom zwrócić nic równie wartościowego, jak to, co dostały. Chętnie by to zrobiły, ale nie jest to możliwe, tej różnicy nie da się zniwelować. Wprawdzie rodzice otrzymują także coś od dzieci, a nauczyciele są wynagradzani przez uczniów, lecz braku równowagi nie da się w takich relacjach całkowicie usunąć, można go najwyżej złagodzić. Dzieci pozostają na zawsze dłużnikami rodziców i dlatego trudno im się od nich uwolnić. Niezaspokojona potrzeba wyrównania wzmacnia z jednej strony więź z rodzicami, nasila jednak u dzieci tendencję do wyrwania się spod opieki rodziców, gdyż jeśli ktoś nie może dać tyle, co dostał, odchodzi.

Z tej sytuacji jest jedno dobre wyjście: dzieci mogą przekazać dalej to, co otrzymały od rodziców, wychowując własne dzieci lub angażując się w pracę dla innych. Kto wykorzysta tę możliwość, może przyjąć wiele z tego, co rodzice mają mu do dania.

To, co odnosi się do rodziców i dzieci czy nauczycieli i uczniów, znajduje zastosowanie również w innych podobnych sytuacjach. Gdziekolwiek wyrównanie poprzez zwrot i wymianę nie jest (już) możliwe i odpowiednio, możemy pozbyć się ciężaru winy i zobowiązania, przekazując dalej to, cośmy otrzymali. (...)

### PODZIĘKOWANIE JAKO WYRÓWNANIE

Jedną z możliwości wyrównania jest podziękowanie. Trzeba przy tym zauważyć,



## Podziękowanie oznacza: „Przyjmuję to z radością i z miłością”.

że słowo „dziękuję” jest często namiastką podziękowania. „Pięknie dziękuję” to tani rodzaj podziękowania. Podziękowanie oznacza: „Przyjmuję to z radością i z miłością”, oraz jest wyrazem uznania i uhonorowania drugiej osoby. Często rozpromienione radością z prezentu oczy wystarczą za podziękowanie.

W niektórych szczególnych przypadkach podziękowanie jest dla obdarowanych jedyną dostępną, a zarazem jedyną stosowną formą wyrównania. Dotyczy to na przykład osób niepełnosprawnych, chorych, umierających, małych dzieci, a czasem też kochających się par.

Działa tu obok potrzeby wyrównania

także ta elementarna miłość, która wiąże członków danej grupy społecznej. Miłość towarzyszy braniu i dawaniu i leży u podstaw tej wymiany. Ten, kto dziękuje, mówi tym samym: „Dajesz mi coś, niezależnie od tego, czy kiedykolwiek będę mógł ci oddać, a ja przyjmuję to od ciebie jako dar”. Ten zaś, kto przyjmuje podziękowanie, mówi: „Twoja miłość i uznanie mojego daru to dla mnie więcej, niż wszystko inne, co mógłbyś dla mnie uczynić”. W podziękowaniu potwierdzamy sobie nawzajem także to, kim dla siebie jesteśmy. (...)

### ZŁEGO MOŻNA ODDAĆ TROCHĘ MNIEJ

Także tu działa zasada: gdy ktoś wyrządzi mi krzywdę, a ja odpłacę mu dokładnie tym samym, to związek się skończy. Jeśli natomiast wyrządę mu trochę mniejszą szkodę, to stanie się zadość nie tylko sprawiedliwości, ale i miłości. Czasem trzeba być dla kogoś złym, aby ratować związek. Można być na kogoś złym z miłością. Jeśli ktoś okazuje złość z nienawiścią, przekracza granice i daje drugiej stronie prawo do jeszcze większej złości. Gdy chodzi o negatywne wyrównanie, odczuwamy niewinność jako prawo do zemsty, a winę jako lęk przed zemstą.

Aby związek mógł trwać dalej, obowiązuje prosta i przekonująca zasada: w tym, co pozytywne oddaje się na wszelki wypadek trochę więcej, w tym, co negatywne – trochę mniej.

Gdy rodzice robią coś złego dzieciom, dzieci nie mogą dla wyrównania wyrządzić krzywdy rodzicom. Dziecko nie ma do tego prawa, cokolwiek by rodzice czynili, gdyż pozycje rodziców i dzieci w systemie są bardzo nierówne.

### ŻĄDANIE POKUTY

Uznajemy kogoś za bardziej winnego, a jego czyn za gorszy, im bardziej bezbronna i bezsilna jest ofiara. Jednak po wyrządzonej krzywdzie ofiara rzadko pozostaje bezbronna: mogłaby działać i żądać od sprawcy sprawiedliwości i pokuty, które położyłyby kres winie i umożliwiły nowy początek. Zamiast tego ofiara często pielęgnuje tylko w sobie prawo do urazy i gniewu na sprawcę. Gdy ofiara nie domaga się od sprawcy sprawiedliwości, to czynią to w jej imieniu i w jej zastępstwie inni

członkowie systemu. Wtedy jednak szkody i krzywdy, które wyrządzają, są znacznie większe, niż gdyby ofiara sama wzięła zemstę w swoje ręce. Tam, gdzie niewinni chętniej cierpią niż działają, mnoży się zło i liczba skrzywdzonych. To złudzenie, że można pozostać czystym i niewinnym, bezradnie powstrzymując się od działania. Winie i jej skutkom trzeba tak stawić czoło, aby mogły osiągnąć swój kres i rozwinąć tkwiące w nich dobre siły.

## DOBRE I ZŁE PRZEBACZENIE

Tak jak niedobre w skutkach jest trwanie w roli bezsilnej, złej na sprawcę ofiary, tak szkodliwe mogą być niektóre formy przebaczenia. Do nich należy łatwe i szybkie udzielanie takiego przebaczenia, które nie rozwiązuje problemu, lecz go omija. Niedobrze jest też, gdy ktoś z pretensjami do moralnej wyższości odpuszcza winnemu winy tak, jak gdyby miał do tego prawo. Jeśli na przykład ktoś zostaje skrzywdzony i wybacza sprawcy, to sprawca musi ze związku odejść, gdyż nie ma już szans na równorzędną pozycję. Strona poszkodowana ma nie tylko prawo do wyrównania strat i ukarania sprawcy, ale ma również obowiązek tego żądać. Jest to podstawa rzeczywistego, dobrego pojednania. Nie dopełnienie tego obowiązku nakłada na ofiarę winę wobec sprawcy. Sprawca ma nie tylko obowiązek ponoszenia konsekwencji swojego czynu, ale ma również do tego prawo. (...)

Jest również „dobre przebaczenie”, które chroni godność niewinnego i uznaje godność winnego. Zawiera się ono w tym, że niewinny, żądając wyrównania, nie zbliża się do ostatecznych granic, a zarazem jest gotów przyjąć zadośćuczynienie i pokutę winnego. Bez tego dobrego przebaczenia nie ma pojednania. (...)

## PROFILAKTYCZNE CIERPIENIE PRZY ROZSTANIU

Niektórzy ludzie z obawy przed zarzutami i sprawieniem innym bólu, zanim się rozstaną, przez długi czas sami sprawiają sobie wiele cierpień. Cierpią tyle, że dorównuje to cierpieniom drugiej strony, robią tak, by ich działania były bardziej

uprawnione. Dlatego procesy rozwodowe trwają tak długo. Najczęściej ten, kto chce dla siebie uzyskać większy nowy obszar, większe nowe terytorium, czuje się skrępowany i uwięziony, ponieważ nie może zacząć od nowa, nie wyrządzając komuś innemu szkody lub bólu.

Jeśli jednak w końcu odejdziesz, to nie tylko przed nim jest szansa i ryzyko nowego początku, lecz i przed tą drugą osobą otwierają się nieoczekiwane, nowe możliwości. Jeśli porzucona osoba zamknie się w sobie i trwa w bólu, to utrudnia partnerowi wejście na nową drogę. Jeśli natomiast wykorzystasz nową szansę, może odciążyć partnera i dać mu wolność. Ze wszystkich sposobów przebaczenia ten jest dla mnie najpiękniejszy. Prowadzi do pojednania także wtedy, gdy partnerzy się rozstali. (...)

„Twoja miłość i uznanie  
mojego daru to dla mnie  
więcej, niż wszystko inne, co  
mógłbyś dla mnie uczynić”.



## PORZĄDEK SYSTEMOWY (ŁAD)

Trzecim podstawowym warunkiem powołania związków jest systemowy porządek lub ład. We wszystkich długotrwałych związkach powstają wspólne normy, obyczaje, przekonania i tabu, które z czasem stają się wiążące dla wszystkich. W ten sposób związki tworzą system cechujący się ładem i strukturą. W tle działają struktury, które nie są ustalone przez osoby wchodzące w związki, lecz są określone i nadane z góry.

□

GUNTARD WEBER

„TERAPIA SYSTEMOWA  
BERTA HELLINGERA”

(FRAGMENTY),

GDAŃSKIE WYDAWNICTWO  
PSYCHOLOGICZNE



Bert Hellinger, urodzony w 1925 roku, studiował filozofię, teologię i pedagogikę, pracował przez szesnaście lat jako członek katolickiego zakonu misyjnego wśród Zulusów w Afryce Południowej. Następnie został psychoanalitykiem, a poprzez doświadczenia dynamiki grupowej, terapii pierwotnej, analizy relacji i metod hipnoterapeutycznych doszedł do utworzenia własnej metody – niezwyklej terapii sięgającej w przeszłość, ukazującej rodzinne ponadpokoleniowe uwikłania i problemy.

Żaden ze współczesnych kierunków terapii systemowej nie wywołał tylu dyskusji i kontrowersji, co podejście Berta Hellingera. Opinie na ten temat są bardzo zróżnicowane. Zarówno wśród jego zwolenników, jak i przeciwników jest wielu wybitnych psychoterapeutów i myślicieli. Hellinger rozwinął niezwykle „ultrakrótkoterminową terapię”, której podstawową formą pracy jest „ustawienie rodziny”. Zakłada on istnienie nadrzędnego, pierwotnego porządku, który wyznacza funkcjonowanie wszelkich systemów społecznych (rodzina, organizacja).