

Rozdział 11.

# **Pełna MOC przeszłości**



„Chcemy być sobą” śpiewał zespół Perfekt. I zapewne każdy by chciał. Jerzy Stanisław Lec mówił: „warto być sobą, ale aby być sobą, trzeba być kimś”. I każdy kimś jest, tylko nie każdy to odkrył. Nie każdy świadomie doświadczył kim jest. Dlatego sądzę, że znamy się na tyle, na ile się sprawdziliśmy. Ale nie każdy ma wojenny życiorys i nie każdy doświadczał wielkich prób, więc warto poznać się w warunkach, które zostały nam dane. Mój syn Jan kiedyś powiedział: „Tato, za twoich czasów było łatwiej”. A ja mu odpowiedziałem: „Jasiu, skąd ty wiesz, jak było za moich czasów?” i przytoczyłem słowa piosenki: „Każde pokolenie ma swój czas...” i tylko od nas zależy, jaki sens nadamy czasom, w których żyjemy. Osobiście lubię czytać wspomnienia z okresu II wojny i czasów powojennych. Wielokrotnie zastanawiałem się, jakbym się zachował w takiej czy innej sytuacji, bólu, cierpienia i upokorzenia, ale cieszę się, że nie musiałem tego sprawdzać osobiście. Te wyzwania, które stawiam sobie codziennie, są nieporównywalne do tych, które musieli udźwignąć moi rówieśnicy sześćdziesiąt lat temu. Co to oznacza być sobą? Czy można być sobą w oderwaniu od pewnego dziedzictwa, które otrzymujemy, przychodząc na świat?

Po pierwsze, warto znać swoje korzenie, bo jak mówi mądre powiedzenie: „Bez korzeni nie ma skrzydeł”. Może to jeden z powodów, dla których mamy coraz więcej „nielotów” – ludzi młodych, którzy jakoś tak nie mogą udźwignąć ciężaru odpowiedzialności za swoje życie i życiowych zobowiązań, które na nich spoczywają. Nie latają, bo nie dostali skrzydeł, bo nie znają lub nie przywiązują wagi do swoich korzeni, swojej tożsamości.

Korzenie to historia rodziny, rodu, narodu, państwa. Warto wiedzieć co nas ukształtowało i co wpłynęło na to, kim jesteśmy. Warto również wiedzieć dużo o naszej rodzinie i jej losach. Warto znać tajemnice rodzinne i wszystko, co może nas obciążać, a o czym nikt w rodzinie nie mówi, chociaż wszyscy wiedzą. Może trudno w to uwierzyć, ale przez czterdzieści lat czułem się dotknięty i obciążony pewną rodzinną tragedią. Mimo skończenia psychologii i odbycia wielu treningów czułem brzemień tego wydarzenia, chociaż osobiście go nie pamiętałem, bo byłem wtedy małym dzieckiem. Dzięki wspaniałej

działalności Ewy Foley i jej zaangażowaniu w propagowanie mądrego i szczęśliwego życia, mogłem doświadczyć poznania i uczestniczenia w terapii metodą Berta Hellingera. Terapię, która potocznie nazywana jest

ustawieniami lub konstelacjami rodzinnymi, prowadziła wspaniała terapeutka, szamanka, kobieta niezwykłego serca i duszy – Joy Manne. Dzięki niej mogłem pożegnać się z przeszłością i zacząć życie na nowo. To nie jest przesadne słowo. Tak poczułem się po zakończeniu swojej sesji. Wolny od przeszłości. To tak, jakbyśmy chcieli iść do przodu, ale coś nas trzyma i musimy włożyć ogromny wysiłek, a i tak efektów nie ma zadawalających. Jest taka scena w filmie Polańskiego „Piraci”, w której do statku pirackiego przyczepiono puste beczki. Przez ten opór statek nie może płynąć szybko i wydaje się, że nie dogoni ściganego królewskiego okrętu, ale w którymś momencie, podczas ciemnej nocy, piraci odcinają beczki. W mgnieniu oka są już przy swoim wrogu, na którego mogą napaść z zaskoczenia. Takie odcięcie beczek to czasami uwolnienie się od przeszłości, która zarówno w wymiarze psychologicznym jak i duchowym, może spowalniać nasze życie, pozbawiając go pełnej mocy.

***Odkrywanie życia to wynik pytań,  
a nie odpowiedzi. Bądź refleksyjny.  
Obserwuj. Ciekawość to pierwszy  
stopień do wiedzy.***

— inspiracja —

Nasłuchałem się wielu opowieści, z których wynikał jeden wniosek: na poziomie duchowym istnieje pewna ciągłość na przestrzeni wielu pokoleń. Wszyscy muszą mieć swoje należne miejsce w rodzinie i nikogo nie można wykluczyć. Jeśli tak się stanie, konsekwencje tego będą ponosili przedstawiciele następnych pokoleń. To może trwać wiele dziesiątek lat. Trudno w to uwierzyć, a tym bardziej wytłumaczyć kierując się rozumem, ale okazuje się, że można takie „fatum” odkręcić. Można zdjąć z rodziny to zadośćuczynienie, które poszczególni członkowie wzięli na siebie za to, co zrobili ich przodkowie. Ustawienia mogą być dokonywane podczas sesji grupowych, ale również podczas spotkań indywidualnych. Niezwykłe było dla mnie to, co się podczas nich działo. Tego nie potrafię opisać. Odsyłam do książek.

Na wielu ustawieniach pojawia się problem alkoholizmu. Ludzie żalą się, że wychowali się w takiej rodzinie i nadal ten alkoholizm jakoś się za nimi ciągnie. Piją sami lub mają pijących partnerów. Często pojawiają się w ustawieniach konflikty z rodzicami, złe relacje z rodzeństwem, niespełnione związki itp. Ale prawdziwe ludzkie dramaty zaczynają się wraz z takimi tematami jak śmierć bliskich, choroby śmiertelne, poronienia, aborcje, zbrodnie. Obserwowałem wielokrotnie co się dzieje podczas ustawień, bo brałem w nich udział jako tzw. „reprezentant” i zawsze byłem zszokowany, jak każda anomalia w życiu ma swoje uzasadnienie w rodzinie. Jak to, co robił mój dziadek, może wpływać na to, co będzie się działo z moim synem. Można w to nie wierzyć, ale to i tak nie ma znaczenia. Nie o wiarę chodzi, a o właściwą równowagę, harmonię, uznanie czyjegoś prawa do zajmowania w rodzinie należnego mu miejsca. To wszystko dzieje się na „planie duchowym” i nie podlega władzy umysłu.

Kiedyś Joy Manne powiedziała, że ona rozumie ten nasz problem z alkoholizmem. „Wy Polacy – powiedziała – tak jesteście dotknięci tragedią wojen, że u was każdy kamień jest zlany krwią. Ludzie oderwani od swoich codziennych prac musieli walczyć i zabijać, i po powrocie z wojny już nigdy nie doszli do równowagi. Wódka pomogła im przetrwać, bo bez niej musieliby się zabić”. Jak to usłyszałem, zatkało mnie z wrażenia. Ale po chwili czułem, że ona ma rację. Młody człowiek, który był delikatny, słuchał muzyki i znał łacinę, nagle znalazł się z karabinem w ręku gdzieś na nieznanym sobie terenie. Obcym, przerażającym i wrogim. Tam mógł albo zginąć, albo sam zabijać. Czasami z bliska, bagnetem na wyciągnięcie ręki. Mógł widzieć oczy człowieka, któremu przebijał serce. Takiego samego, oderwanego od normalnego życia. Mógł również niszczyć całe wioski, palić zagrody, gwałcić kobiety wroga. Mógł zapomnieć po kilku latach, że był wrażliwy. Po wojnie, kiedy nadszedł czas odbudowy, powinien zapomnieć o tym wszystkim, co było jak koszmarny sen. Ale to były fakty. Na rękach miał krew innych ludzi i to, jaka stała ideologia za tymi morderstwami, nie miała znaczenia. Jak miał wrócić z tej wojennej podróży do normalności? Wielu za przewodnika wybrało sobie wódkę. Łatwo jest dzisiaj tych ludzi ocenić, łatwo ich wykluczyć i nazwać

alkoholikami. Byłem w USA przez rok i po powrocie dochodziłem do siebie przez kolejny rok (niektórzy mówią, że już nigdy nie wróciłem takim, jakim wyjechałem). Ale to był normalny wyjazd, a nie „czas apokalipsy”.

Pamiętaj – „bez korzeni nie ma skrzydeł”. Nasze korzenie to rodzina. Z niej wynosimy cały bagaż, z którym czasami przychodzi nam podróżować przez następne lata dorosłego życia. Mówi się, że z dzieckiem jest jak z walizką: co się do niej włoży, po latach się z niej wyjmie. Nie znajdziemy w niej nic więcej niż tylko to, co do niej włożyliśmy. Wiele z tego, co niesiemy, jest nam zbędne, a wielu potrzebnych rzeczy nam nie załadowano. Świadomość tego, co niesiemy w swojej „walizce” pozwala mądrze zarządzać swoim życiem. Człowiek dorosły czerpie ze źródeł dzieciństwa. Do życiowej walizki warto włożyć rzeczy użyteczne i na tyle lekkie, aby można było łatwo z nią podróżować. Jest taki dowcip, jak to do znanego rabin z Izraelu przyjeżdża inny rabin z USA. I jest zdziwiony, że ten, chociaż taki znany, żyje tak skromnie i prawie nic nie ma. Na co rabin z Izraela odpowiada: „A ty z czym do mnie przyjechałeś, tylko z walizką? No tak, ale ja jestem w podróży! Ja też – odpowiada znany rabin. Jestem w podróży zwanej życiem”. To, co zapakujemy dzieciom do walizki, powinno im pomóc w każdej sytuacji. Chronić kogoś, to oznacza nauczyć go widzieć niebezpieczeństwa, które tkwią w nim i dookoła niego. To dać mu *know-how*, jak je rozpoznawać i sobie z nimi radzić. Ale samemu musimy odkryć co niesiemy. Czasami to co cięży, jest niewidoczne, jakby zaszyte w podszewce tejże walizki.

Wszystkim, którzy chcieliby, aby ich przeszłość wspierała, a nie hamowała, polecam terapię metodą Berta Hellingera. Jest krótka. Dwadzieścia minut potrafi zmienić całe życie. Wiem, bo tego doświadczyłem osobiście. Ale w stosunku do metody i do samego Berta Hellingera jest również wiele krytycznych głosów. W prasie specjalistycznej i codziennej podważana jest sama metodologia oraz jej skuteczność. Bert Hellinger uważany jest przez wielu za bardzo kontrowersyjnego człowieka i terapeutę. Mało mnie to obchodzi, co ludzie o nim mówią. Pomógł mi uporządkować przeszłość. Odzyskałem korzenie. Odrosty mi skrzydła.

Z drugiej strony, ludzie tak bronią swojego życia, że są gotowi za nie umrzeć. Ja nie chciałem. Wychodzę z założenia, że metoda wyjścia z dołka jest nieistotna. Dlatego jestem wdzięczny Joy i Bertowi za uwolnienie mnie od przeszłości.

Zanim zdecydujesz się na udział w sesji zastanów się, czy jesteś gotów na takie nowe, nieznane doświadczenie. Wchodzisz na swoją odpowiedzialność. Tak już jest w przypadku dorosłych ludzi. Żaden artykuł w prasie ani pozytywny, ani negatywny, żaden autorytet nie zwalnia Cię z osobistej odpowiedzialności. Poczytaj, popytaj, wejdź na stronę [www.hellinger.pl](http://www.hellinger.pl)



### Rozmyślnik

Czy znasz historię (tajemnice) swojej rodziny?

Jakie jest Twoje zdanie na temat rodziny, z której pochodzisz?

Jaki masz stosunek do swoich rodziców?

Co otrzymałeś od rodziców na drogę w dorosłe życie (jakie wartości, przekonania, marzenia i życiowe cele)?

Czy masz poczucie, że jesteś w życiu „sobą”? Czy wiesz kim jesteś?

Czy masz poczucie, że nie możesz rozwinąć życiowych skrzydeł? W czym upatrujesz przyczyny?

### Biblioterapia

Berthold Ulsamer, Bez korzeni nie ma skrzydeł, Sursum

Thomas Schafer, Dlaczego dusza choruje i co ją uzdrowia, Sursum

Bert Hellinger, Porządki miłości, czyli być sobą i żyć swoim życiem, Wydawnictwo Santorski

