

Zdravljenje duše in odnosov

Ne, ni res, da bi bil posameznik v družini odvisen le od svojih staršev, njihove vzgoje in vplivov. Ne da bi se zavedali, usoda naših prednikov deluje na nas. V življenju vseh nas se zrcali stanje v naših družinah več pokolenj. To so ugotovitve psihoterapevtske metode postavitve družine, katere začetnik v Evropi velja nemški psihoterapevt in nekdanji misijonar Bert Hellinger, v ZDA pa oblikovanje te metode pripisujejo Virginii Satir, in se danes uvršča med systemske družinske terapije. Tako sodobna psihološka znanost delno pritrjuje tistemu, kar prvobitna ljudstva vedo že več tisoč let: vpliva prednikov, tudi pokojnih, na naše življenje se ne da zanikati.

Piše: **Maja Korošak**

Metoda je fenomenološka, to pomeni, da so se njene zakonitosti ugotavljale na podlagi opazovanja nešteti postavitve. Pojasnjuje nam, da so posamezni družinski člani povezani v skupno dušo družine ali družinsko energijsko polje, ki jih vodi in oblikuje njihove usode. To energijsko polje se ravna po pravilih in zakonih, ki so družinskim članom skriti in jih ne poznajo, a kljub temu uravnavajo njihova posamezna življenja in usodo.

ZDRAVILO ZA DUŠO IN ODNOS

Tudi pri nas je že kar nekaj usposobljenih terapevtov, ki delajo po

tej metodi, in eden od njih je Boštjan Trtnik iz Postojne, systemski družinski terapevt, po metodi Berta Hellingerja, in Imago partnerski svetovalec. Ima certifikat za izvajanje te alternativne psihoterapevtske metode, ki upošteva duhovno razsežnost človeka in energijsko polje.

Kot pravi Trtnik, je dogajanje na teh delavnicah osupljivo, učinki na udeležence ter njihove družine (ki na postavitvah niso prisotne) pa morda še bolj. Udeleženci poročajo, da so se jim zacelile čustvene rane, da so se izboljšali odnosi s člani njihove družine – tako sedanje kot tudi izvirne. Da so vzposta-



**Sistemska družinska
psihoterapevtska
metoda**

vili boljši stik z njimi, tudi s svojimi otroki. Izboljšali so se odnosi s partnerjem oziroma partnerico, in še in še.

Delavnice potekajo v varnem okolju v ozračju zaupnosti. Udeleženci se zavežejo, da o tem, kar se bo na delavnici dogajalo, ne bodo govorili drugim osebam. Eden od udeležencev, ki ima namen delati postavitev družine, izbere izmed ostalih tiste, ki predstavljajo člane njegove družine. To konkretno pomeni, da si izmed članov izbere nekoga, ki na primer predstavlja oziroma igra njegovo mamo, njegovega očeta, njega samega ... Pri tem ne razlaga, kakšni so, kako se obnašajo, kako govorijo, niti kakšni so njihovi medsebojni odnosi in kakšne težave imajo oziroma kaj on želi s postavitvijo razrešiti.

V BREZČASNEM ENERGIJSKEM POLJU

Ko se člani potem postavijo v krog, se osredotočijo na svojo novo vlogo, vanje preidejo občutki teh družinskih članov in ustvari se energijsko družinsko polje. Tako se dobi slika sedanje družinske situacije ali pa tudi pretekle. Postavitev namreč poteka v energijskem polju, ki ne vsebuje elementa časa, in zato v teh postavitvah lahko »sodelujejo« ljudje, ki so še živi, pa tudi tisti, ki so že pokojni. Družinsko polje, ki se tako ustvari, deluje kot nekakšen družinski spomin. Zanimivo je tudi to, da se izbrane osebe, ki predstavljajo družinske člane, skoraj v trenutku, ko stopijo na njihovo mesto, nenadoma počutijo kot ljudje, ki jih predstavljajo. Včasih dobijo celo simptome, ki jih imajo družinski člani, ne da bi sploh vedeli zanje. Zgodí se, da ima predstavnik nekega družinskega člana motnje, podobne epileptičnemu napadu, ker predstavlja epileptika (ne da bi bil s tem vnaprej seznanjen). Ali pa se obnaša in počuti shizofrenično ali pa kot alkoholik.

Boštjan Trtnik si to razlaga z energijskim poljem: »Družina ima svojo družinsko dušo, to je energija, svetloba ali ljubezen, s katero se da uglasiti. Vsaka družinska duša teži k temu, da se odnosi v njej razrešijo. To omogočijo udeleženci, ki imajo namen, da se na takšni postavitvi nekaj razreši, da naredijo nekaj dobrega.«

KAKŠNO JE NAŠE BREME

Kako teče terapevtski proces? Nekdo, ki se odloči za družinsko postavitev, najprej doma izdelava svoje družinsko drevo. Nariše genogram svoje primarne ali sekundarne družine in družin svojih staršev. Potem to družinsko drevo razišče v luči usodnih družinskih dogodkov, ali se je v njegovi družini zgodilo nekaj nepričakovanega, kar je bilo povezano z izgubo: na primer nepričakovana smrt družinskega člana, nesreča, ki se je zgodila, vojni dogodki, razveze? Takšne izkušnje človek nosi s seboj v življenju kot breme, zaradi katerega ne more biti povsem prisoten v sedanjem trenutku, in mu jemlje energijo.

Nihče ne ve vnaprej, kako bo postavitev potekala. Velikokrat se zgodi, da eden od predstavnikov na postavitvi ne more vzpostaviti stika z ostalimi, gleda proč ali v tla, se odmakne od dogajanja ... To voditelj seveda zazna kot nekaj, na čemer je treba delati. Na postavitvi se sproščajo čustva, čutiti je bolečino, žalost, jezo. Nakopičena energija, ki je v članih konkretne družine zastala, se sprosti skozi njihove predstavnike na postavitvi. Nema lokrat nekdo, ki sodeluje pri postavitvi kot predstavnik nekega družinskega člana, v sebi začuti tako močne občutke in čustva, kot še nikoli dotlej. Pri tem se zaveda, kdo je, a hkrati ve, da predstavlja neko drugo osebo.

VPLETENOST IN DRUŽINSKA VEST

Iz načina, kako se predstavniki družinskih članov postavijo drug nasproti drugemu, se lahko sklepa o njihovih medsebojnih odnosih. Tako lahko sin stoji nasproti materi, oče pa je s hrbtom obrnjen stran od njiju. Zelo pomemben pojem v



Boštjan Trtnik, sistemski družinski terapevt: »Družina ima svojo družinsko dušo, to je energija, svetloba ali ljubezen, s katero se da uglasiti.«

postavitev družine je »vpletenost«. Ta pomeni, da nekdo v družini prevzema in živi usodo predhodnikov. Ko se na primer v neki družini zgodi, da enega od otrok izločijo in ga pošljejo živeti k drugi družini, pozneje v naslednji generaciji ali tisti za njo neki drug otrok prevzame energij-



Med terapijo pride na plan veliko težav.

Razklenil se je obroč okoli srca

Carmela Cizelj je prišla na delavnico postavitve družine, ker se je želela osvoboditi bolečine v zvezi s svojimi starši, predvsem mamo. Bila je zapuščen otrok in vse življenje se je tako tudi počutila. Ko je bila stara tri leta, jo je mama odnesla k družini njenega očeta in odšla živeti v tujino. Tam si je ustvarila drugo družino in le občasno prihajala na obisk. Znova in znova jo je zapuščala. Pri dedku in babici je našla zaščito in ljubezen, a travma je bila prehuda. »Kaj pa je tebe treba bilo,« so bili njeni občutki o sebi v otroštvu.

Besedilo in fotografija: Maja Korošak

Ko je postavljala svojo družino, je najprej postavila sebe, svojega očeta in mamo, in pokazalo se je, da se je zavozlalo že v družini starih staršev po ma-

terini strani. Stari oče je bil namreč pred tem že poročen z neko Čehinjo, a jo je zapustil, potem ko se je zaljubil v njeno staro mamo. Potem je njegova prva žena naredila samomor. Breme krivde se je s stare mame preneslo na njeno mamo in potem nanjo. Postavitev ji je dala uvid, da je mama preprosto morala zbežati od nje. Tega, da jo je zapustila, ni naredila iz neke malomarnosti ali zato, da bi se zabavala, pač pa je to storila iz hude psihične prisile in stiske. Carmela danes to skuša razumeti in se postaviti v njeno kožo, še posebej zato, ker je sama ponovila njeno zgodbo.

Pri osemnajstih letih jo je očaral šarmanten grški gospod, zaljubila se je do ušes. Takoj po končani srednji šoli se je z njim poročila in odšla živeti v Atene. Tam je ostala deset let in z njim imela dva otroke. Izkazalo se je, da je bil zasvojen z igrami na srečo, bil bolešno ljubosumen in posesiven. Življenje z njim je bilo nezno, saj je imel vse niti v svojih rokah in vsak njen korak pod nadzorom. Carmela je trpela, zato se je nekega dne z otrokoma vrnila v Slovenijo, ju tu že vpisala v vrtec in šolo in možu sporočila, da se ne bo več vrnila. Vendar življenje tudi doma zanjo ni bilo lahko in nekega dne se je morala vrniti. Takrat se je zanjo začel pravi pekel. Rešiti je morala svojo kožo, svoje življenje in na koncu s pomočjo prijateljice zbežala. Tokrat sama, brez otrok.

Tako je tudi ona zapustila svoja otroke. Zdaj lahko razume svojo mamo, ker ve, da ni mogla drugače. Naslednjih deset let je preživela v hudih psihičnih bolečinah. Občutek krivde je bil nezno. Bivši mož ni dovolil stikov z otrokoma, igrače in pisma, ki jih

jima je pošiljala, niso prišla do njiju. Stike so ponovno lahko navezali šele takrat, ko sta bila že študenta.

Na postavitvi družine je torej postavila mamo, očeta in sebe. Predstavnica, ki je igrala mamo, ji je pozneje povedala, da v življenju še nikoli ni čutila takšne nesreče kot v tisti vlogi. Tisti, ki je predstavljal očeta, pa je poročal, da je čutil strašno nemoč, želel je pomagati, a ni mogel ničesar storiti ali spremeniti. Ko se je vse to na postavitvi razrešilo, ko je vsa zastala energija stekla, je Carmela v sebi začutila neznanško olajšanje. Razklenil se ji je obroč okoli srca. Vse življenje jo je stiskalo v prsih in jo bolelo, takrat se je ta bolečina sprostila. Naslednji dan je na spletnem omrežju Facebook po naključju zagledala fotografijo svoje mame, takrat stare že 80 let. Poslala ji je prošnjo za prijateljstvo. Takrat sta si začeli dopisovati in v njuni komunikaciji ni bilo več pregrad, začeli sta se pogovarjati tudi prek Skypa (brezplačno internetno telefonsko omrežje). Kot da se med njima ne bi bilo nič zgodilo. Pozneje jo je celo obiskala in prvič pred sabo ni videla neke grozne ženske, ki ji je uničila življenje, pač pa staro, ubogo, žalostno in trpeče bitje.

Po tej postavitvi je Carmela postavila še svojo bivšo grško družino, torej bivšega moža, oba otroke in sebe. Tudi takrat se je sprostilo veliko energije. Z otrokoma namreč do tedaj ni imela veliko stikov. S sinom še, hči pa nikakor ni hotela imeti nič z njo. Postavitev je pomagala toliko, da je tokrat na Facebooku ugledala fotografijo hčerinega sina. Fantek ima rojstni dan na isti dan kot Carmela in z njim se čuti posebno močno povezana, čeprav ga še nikoli ni videla. Hčeri je napisala sporočilo, kako lep je njen sinček. Zelo nežno in počasi mora ravnati, se ji približevati zelo narahlo. Ali bosta še kdaj spet povezani, ne ve. A tanka, nežna vez med njima vseeno obstaja. Po postavitvi redno videva fotografije obeh vnukov, tudi sinovega otroka, na Facebooku, ponovno pa je navezala tudi stike z obema polbratoma po mamini strani, s katerima jih pred tem ni imela kar 45 let.

sko osnovo izločenega, zavrženega otroka, in se nezavedno vede (ir počuti), kakor da je tudi sam zavržen. Iz tega kroga vpletenosti se ne more rešiti, dokler ne izve, da takšna vpletenost sploh obstaja. Do rešitve pridemo tako, da v prostor postavitve družine ponovno privedemo izločeno osebo in jo sprejmemo spoštujemo, cenimo. Takrat pride do izravnave energij ali poravnave med družinskimi člani.

To je težko razumeti in Bert Hellinger pojasnjuje, da očitno obstaja družinska vest. Če se kateremukoli v družini stori krivica, se v družini pojavi neobvladljiva potreba po izravnavi. To pomeni, da bo krivico, ki se je zgodila nekemu iz predhodne generacije, pozneje nekdo še enkrat izkusil in pretrpel. To imenuje sistemsko ali prisilno ponavljanje, ki pa v resnici nikoli ničesar ne izravna samo po sebi. Izravnava je možna v družinskem energijskem polju.

SPRAVA IN PORAVNAVA

Naslednja stopnja v postavitvi je torej ponovna vzpostavitev povezanosti oziroma neke vrste sprava med člani družine. Tako kot so stari občutki, staro energijsko polje družine »prišli« na delavnico, tako potem največkrat tudi novi občutki oziroma novo energijsko polje, ki je bolj povezano in manj obremenjeno, preide spet nazaj na resnične družinske člane. To je dogajanje, ki se ga ne da dobro razložiti na razumski ravni. Zgodijo se nenadne spremembe v vedenju ali doživljanju tistih (resničnih) družinskih članov, ki sploh niso bili na delavnici.

Nekako smo se naučili, da drugih ne moremo spreminjati ter da lahko spreminjamo samo sebe in svoje vedenje. Na postavitvah družine pa se velikokrat zgodi prav to: s tem, ko se v človeku, na ta način na novo »postavi« svojo družino, sprostijo neki čustveni zapleti, s to novo energijo vstopa v svojo resnično družino in vpliva na druge družinske člane, da se spremenijo tudi sami.