

# Želim si domov, želim si k mami

Ležim na tleh in se ne morem premakniti. Razmišljam o tem, kdo sem, koga predstavljam in ali sem mrtva ali le ohromela. Nad mano se sklanjajo zaskrbljeni obrazi ljudi, ki so najverjetneje člani moje družine. Nič ne občutim in nič nočem občutiti. Otopela sem in takšna hočem ostati. Pozneje se izkaže, da sta človeka, ki ležita na moji levi, moja sinova, oba umrla prezgodnje smrti. Zaradi te izgube sem doživela močan čustveni šok in se zaprla vase. Seveda ne brez posledic za preostale družinske člane, predvsem poznejše rodove.

BESEDILO MAJA KOROŠAK

**K**aj je bilo to? Pravkar sem odigrala svojo vlogo v neki družinski drami. Te vloge si nisem sama zamislila niti ustvarila, preprosto odigrala se je skozi mene. Udeležila sem se namreč delavnice Postavitev družine. To je alternativna, duhovna psihoterapevtska tehnika, nastala v sklopu sistemske družinske teorije. Pred mnogo leti jo je razvil Bert Hellinger, nekdanji nemški katoliški misijonar, pozneje v ZDA izšolan psihoterapevt. Danes pri devetdesetih letih z ženo Sophie še vedno usposablja številne skupine udeležencev teh delavnic po vsem svetu. Metoda se izvaja v mnogo državah, tudi v Sloveniji. Zunanjemu opazovalcu se zdi najmanj nenavadna, če ne že kar magična. Zagotovo je pri oblikovanju te metode na Hellingerja vplivalo to, da je šestnajst let kot misijonar delal s pripadniki afriškega plemena Zulu, ki prednikom pripisujejo velik pomen v vsakdanjem življenju ljudi. Za njih so predniki živo navzoči tudi po smrti in močno vplivajo na to, kaj se njihovim potomcem dogaja, tako rekoč krojijo njihovo usodo. Na podobnem izhodišču temelji tudi postavitev družine, namreč da je družina sistem, v katerem imajo vsi člani aktivno vlogo, tako živi kot mrtvi. Vsak mora biti priznan in spoštovan, saj se le tako vzdržuje ravnotežje v tem družinskem sistemu.

## Znanost pritrjuje

Zdi se skorajda neverjetno, a v praksi deluje. Vendar preden se poglobimo v podrobnejšo razlago delovanja postavitve družine, povejmo še to, da metodo na neki način znanstveno potrjujejo tudi raziskave epigenetikov. Epigenetika se ukvarja z genskimi spremembami, ki niso posledica sprememb v zaporedju DNK. Ugotovili so namreč, da na izražanje genov vplivajo tudi zunajgenetski dejavniki, torej dejavniki okolja, in da se te spremembe v izražanju genov lahko tudi dedujejo, ne da bi se pri tem spremenil zapis v strukturi DNK. Torej travmatični dogodki, ki so vplivali na naše prednike, na primer lakota, vojne, močni čustveni šoki in stresi, kot so prezgodnje, nenadne ali nasilne smrti svojcev, ločitve, mrtvorojeni otroci ..., vplivajo tudi na nas. Na ta način lahko od prednikov dedujemo različne bolezni ali pa nagnjenost k samomoru, depresiji, anksioznosti in podobno. A postavitev družine gre še nekoliko dlje, na raven energijskega polja.

## Kako deluje?

Eden redkih, ki se pri nas dejavno ukvarjajo s postavitvijo družine, je Boštjan Trtnik iz Postojne, ki že štiri leta izvaja tovrstne delavnice in pomaga ljudem, da se izkopljejo iz najrazličnejših težav. Kako torej deluje postavitev družine?

»Dogajanje na teh delavnicah je ganljivo, učinki na udeležence ter njihove družine (ki pa na postavitvah niso prisotne) pa presenečajo, tudi mene. Udeleženci mi pozneje povedo, da so se jim po teh delavnicah zacelile čustvene rane, da so se izboljšali odnosi s člani njihove družine – tako sedanje kot tudi izvirne. Da so vzpostavili boljši stik z njimi, tudi s svojimi otroki. Izboljšali so se odnosi s partnerjem,« pove Trtnik.

Pričevanja tistih, ki so se kdaj udeležili delavnic ali daljšega programa, so skoraj neverjetna. Vendar pa je, kot pravi Trtnik, za vse to treba biti na poseben način miselno in duhovno odprt. Dovoliti si misel, da poleg vidnega, materialnega sveta obstaja še kaj več.

## Družinski spomin

Kaj zanimivega se dogaja na delavnicah po metodi postavitve družine? »Delavnice potekajo v ozračju zaupnosti. Udeleženci se zavežejo, da o tem ne bodo govorili drugim osebam. Na začetku tisti, ki ima namen delati postavitev družine, med preostalimi izbere predstavnike svoje družine.« Kako je to videti? »Tisti, ki želi razrešiti kaj iz svoje družine, si izmed članov izbere nekoga, ki predstavlja oziroma igra njegovo mamo, njegovega očeta, njega samega ... Ko se ti člani potem postavijo v krogu, se osredo-

**Nadja:**  
»Pretrsljivo je bilo doživeti bolečino in žalost triletne deklice, ki ji je umrla mamica.«

**Tatjana:**  
»Ni mi več treba prenašati bremen, garati in prezebati pred zaprtimi vrati.«

**Robert:**  
»Hotel sem očistiti očetove vzorce. Njegovo zdravje je bilo šibko, enako zdravje njegovega očeta.«

**Boštjan:**  
»Delavnice potekajo v ozračju zaupnosti. Udeleženci se zavežejo, da o tem ne bodo govorili drugim osebam.«

**Barbara:**  
»Prvič sem resnično začutila, da je oče tudi del mene, moje družine, ne glede na to, kakšen je bil.«

točijo na svojo novo vlogo, v njih 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 lahko sodelujejo ljudje, ki so še živi, pa tudi tisti, ki so že pokojni.« Družinsko polje, ki se tako ustvari, je kot nekakšen družinski spomin.

»To je nekaj, kar na začetku najbolj očara ljudi. Zanimivo je tudi, da ti, ki predstavljajo družinske člane, prevzamejo celo kretnje, ki jih ima ali jih je imel določeni družinski član. Udeleženci začudeni ugotavljajo, da se na primer tisti, ki igra njihovega očeta, usede natanko tako, kot vedno sedi njihov oče. Ali pa se pogladi po čelu prav tako kot njihova mama. To si razlagam z energijskim poljem. In tu je zares potrebna miselna in duhovna odprtost, da lahko sprejmemo dogajanje. Družina ima svojo družinsko dušo, to je energija, svetloba ali ljubezen, s katero se da ugla-

siti. Vsaka družinska duša teži k temu, da se odnosi v njej razrešijo. To omogočijo udeleženci, ki imajo namen, da se na takšni postavitvi kaj razreši, da naredijo kaj dobrega.« poskuša dogajanje pojasniti Boštjan Trtnik.

Tisti, ki se odloči za družinsko postavitev, najprej doma izdela svoje družinsko drevo. Potem ga razišče v luči usodnih družinskih dogodkov. Ali se je zgodilo kaj nepričakovanega, kaj, kar je bilo povezano z izgubo: na primer nepričakovana smrt člana, nesreča, ki se je zgodila, kaj v zvezi z vojnimi dogodki, razvezami? Takšne izkušnje človek nosi s seboj v življenju kot prtljago, zaradi katere ne more biti povsem prisoten v sedanjem trenutku in mu jemlje energijo. Voditelj ima z udeležencem pred postavitvijo še kratek pogovor o tem družinskem drevesu.

### Sprava in poravnava

Toda kako se vse to razrešuje? »Pri postavitvi se sproščajo čustva, večkrat je čutiti

veliko bolečino, žalost, jezo. Nakopičena energija, ki se je lahko prenašala iz roda v rod in je v članih konkretne družine zastala, se sprostí skozi njihove predstavnike na postavitvi. Vse skupaj je zelo intenzivno in ljudje so zelo osupli, ko ugotovijo, da so se dopoldne dobili kot popolni neznanci, popoldne pa že skupaj čutijo mnogo stvari.

Naslednja stopnja v postavitvi je ponovna vzpostavitev povezanosti oziroma neke vrste sprava in poravnava 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. Poravnajo se dolgovi iz prejšnjih generacij družine. To je dogajanje, ki se ga ne da dobro razložiti na razumski ravni. Zgodijo se nenadne spremembe v vedenju ali doživljanju tistih družinskih članov, ki sploh niso bili na delavnici.«

Robert iz Kopra

## DOVOLJ JE IZGOVOROV

SPRAŠUJE NIKA VISTOROPSKI

**V kakšnem življenjskem položaju ste se znašli, da ste začeli iskati pomoč?**

V bistvu nisem bil v nobeni posebni situaciji oziroma vsi smo, a se tega ne zavedamo. O postavitvi družine sem veliko slišal, in ko se je ponudila priložnost v domačem kraju, sem šel iz radovednosti. Sprva sem šel kot opazovalec in doživel par res čudnih stvari. Bi rekel, da kar na meji znanosti. Šel sem še nekajkrat in potem naredil postavitev družine še zase.

**Na katero vprašanje ste si želeli najti odgovor?**

Hotel sem očistiti očetove vzorce. Njegovo zdravje je bilo šibko, enako zdravje njegovega očeta. Hotel sem se izogniti tej družinski karmi. V postavitvah se ponavadi izpostavimo resnice, ki se jih ne zavedamo. Zato večine težav ne moremo rešiti sami. Gledamo v napačno smer.

**Kaj vas je v terapevtskem procesu najbolj presenetilo?**

Presenetilo me je, koliko stvari so ljudje vedeli o meni, čeprav so me prvič videli. In predvsem, kako so odigrali moje starše, čeprav jih sploh ne poznajo. Ne vem, kako je na drugih postavitvah, ker sem bil samo pri dveh terapevtih; sledila sta svojemu instinktu. Deluje.

**Kako ste se počutili, ko se je delavnica končala? Do katerih spoznanj ste se dokopali?**

Po delavnici sem se počutil sproščeno, kajti to, kar sem videl, sem globoko v sebi pričakoval. Ko ti to pokaže kdo, ki ga pr-

vič vidiš, naredi še večji vtis. Namreč, na dan pridejo stvari, ki jih skrivamo sami pred seboj. In kot je rekla terapevtka, na njenih postavitvah vidimo, v čem je težava. Rešiti jo mora pa vsak sam. Spoznal sem, da je vse samo v naših glavah, in če bi se poslušali, terapevtov sploh ne bi potrebovali. Določenih težav si ljudje nočejo priznati. In zgodi se, da potem oblatijo terapevta, ker jih ni rešil namesto njih. To je skrajno nezrelo. Naučil sem se, da če težavam ne pogledamo v oči, jih tudi rešili ne bomo. Postavitev, kot mnogo drugih terapij, da samo uvid, kaj je naša resnična težava, da jo potem sploh lahko rešimo. A kot sem rekel, to moramo storiti sami. En uvid, po kateri poti naj se usmerimo, nekateri dobijo tudi na delavnicah.

**Kako vidite svoje življenje v prihodnje?**

Svoje življenje vidim brez terapij. Pomembno je, da si nehamo lagati in se spoprimemo z dejstvi. Prevzamemo odgovornost zase. Spoznal sem, da sta klasična psihoterapija in marsikatera new age scena že iz časa. Ljudje bi morali samo odpreti oči in težav ne bi bilo več. Ne moremo se zanašati na stare teorije Freuda in Junga. Ljudje smo se od takrat razvili. Vem, da ne vsi, a mislim, da ne moremo za to, ker kadimo, kriviti mame. Vse terapije večinoma valijo krivdo na koga, na dogodek ali okoliščine, zaradi katerih naj bi storili to ali ono. Zavedati se moramo, da so to samo izgovori. Vse terapije nam dajo izgovore, zakaj smo ubogi in smo storili karkoli. Odrasti je treba in prevzeti odgovornost, da to, kar smo storili, smo samo mi in za to ni kriv prav nihče. To sem spoznal na svoji postavitvi. Na nikogar več se ne bom izgovarjal, ker bi to pomenilo, da ima tisti drugi tudi nadzor nad mojim življenjem. Zdaj sem svobodna oseba.



Foto: Igor Zaplati

**Boštjan Trtnik, vodja terapevtske delavnice:** »Dogajanje na delavnicah je ganljivo, učinki na udeležence ter njihove družine pa presenečajo tudi mene. Udeleženci mi pozneje povedo, da so se jim po teh delavnicah zacelile čustvene rane.«

#### NA OČETOVEM GROBU

Barbara iz Kranja: »Že od petnajstega leta ne živim več v rojstnem kraju in tja se vračam samo še na obisk k mami. A do zdaj vedno z velikim odporom. Ob vsakem obisku so znova na dan privreli dogodki iz otroštva (očetovo pijančevanje, vpitje, pretepi, grožnje, sram pred sosedi, mamino vpitje in njeni udarci). In kaj se je zgodilo letos poleti, potem ko sem prvič postavljala svojo družino? Sprememba v meni je več kot občutna. Želim si domov, želim si k mami. In občutek, ko se peljem proti rojstnemu kraju, je popolnoma drugačen. Nič več nisem napeta, kar naenkrat lahko vidim vse lepote tega kraja, narave, ne bojim se več srečati domačinov (prej sem bila prepričana, da me ljudje obsojajo zaradi očetovega pijančevanja). Večkrat obujem superge in tečem od vasi do vasi in obujam spomine na koticke, kjer sem kot otrok nabirala rože, zdravilna zelišča, jokala, prosila boga, da bi se stvari doma uredile na bolje. Zdaj mi je lažje in dolgo sem čakala na to.

Ob zadnjem obisku sem mamu presenetila sredi jutranjega pospravljanja in, ja, bila me je vesela. Predlagala sem ji, da se skupaj odpeljeva na očetov grob in mu prižgeva svečko. Prvič sem resnično začutila, da je oče tudi del mene, moje družine, ne glede na to, kakšen je bil.

Sonce je prijetno grelo skozi avtomobilsko steklo in pozneje tudi grob, kjer počiva on, njegovi starši ter še dva strica. Takrat sem se spomnila besed voditelja delavnice, da je tudi očetovo sorodstvo del mene, čeprav mi je mama preprečevala stik z njimi. Ko sva se vračali proti domu, je bila tudi ona zelo pomirjena. Zahvalila se mi je, ker sva naredili ta izlet, in, začuda, povedala več lepih stvari o očetu, ki jih do takrat še nisem slišala iz njenih ust. To življenje je res skrivnost.«

#### VELIKO OLAJŠANJE

Tatjana iz Maribora: »Počutim se, kot da sem se zbudila v prelepo, mirno, toplo in s soncem obsijano pomladno jutro, potem ko je dolgo deževalo in so brili ledeni vetrovi. Zdaj se grejem na tem soncu, počivam, se zdravim in mi je zelo zelo dobro. Ni mi več treba prenašati bremen, garati in prezebati pred zaprtimi vrati. Dolg je poravnani in sklenila sem velik in pomemben krog svoje usode. Tista velika dobrota, ki je oživela na delavnici, dela namesto mene, se širi in polni z ljubeznijo vse koticke naše družine. Glede na uvide in spoznanja, ki zdaj prihajajo k meni, se razpleta in dokončuje še veliko drugega, s čimer nisem tako močno povezana. Zdi se, da se končuje tudi velik del trpljenja drugih živih in mrtvih družinskih članov.«

#### ODPRTO SOČUTJE

Nadja iz Ljubljane: »Veliko let je minilo, odkar sem v neki knjigi med drugimi psihoterapevtskimi metodami odkrila tudi sistemsko družinsko terapijo. Močno me je pritegnila in mi vzbudila silno notranjo potrebo, da bi se seznanila z njo in postavila svojo družino. Ko sem bila prvič udeležena v postavitvi, sem vedela, da je to veličastna metoda. V nadaljevanju sem imela možnost občutiti celo paleto najrazličnejših vlog, ki so se me globoko in neizbrisno dotaknile. Pretresljivo je bilo doživeti bolečino in žalost triletne deklice, ki ji je umrla mamica. Dano mi je bilo izkusiti, kako se počutijo močni in samozavestni ljudje; kaj doživlja ženska, ki ima za seboj tretji zakon; kakšni so občutki zaprtega srca, ki ne more sprejeti sina alkoholika; kaj doživljajo matere splavljenih otrok. In ko si v vlogi, ko ničesar ne občutiš, lažje razumeš moške, ki so navadno manj čustveni.

Morda bi kdo pomislil, zakaj bi bilo treba vse to občutiti in doživeti. V meni so te izkušnje prebudile globoko sočutje do vsega in vsakogar in razumevanje, kako smo vsi med sabo povezani, tako mrtvi kot živi, zavrženi ali sprejeti. Zavedam se, da je vse, kar se mi dogaja, prav, da ima vse svoj smisel in svoj namen.«