

zdravljene družinske duše

PIŠE: MAJA KOROŠAK

Stojim, obdana s svojimi ljudmi, in počutim se čedalje starejša. Telo se manjša in krivi, zemlja me vabi v svoje naročje. V tem ni nič strašljivega. V sebi čutim neskončno spokojnost in sprijaznjena sem s svojim življenjem, ki je bilo težko, a tudi lepo. Ne boli več in nekoliko težko čakam, da bom lahko odšla, vendar me spodbudne in prijazne geste mojih domačih držijo tu. Še nekaj časa in lahko se bom poslovila ...

To je le ena od izkušenj, ki sem jih doživela, ko sem se neke sobote udeležila enodnevne delavnice postavitve družine, ki jo je vodil Boštjan Trtnik. Če ne bi bila tam, ne bi vedela, kako se počuti človek s shizofrenijo, in kako je, ko se mati opravičuje svojemu že odraslemu otroku, ki ga je zapustila, ko je bil še majhen. Tako kot ne bi vedela, kaj občuti mati, ko ji umre otrok. Ali pa denimo človek, zasvojen z alkoholom, spolno zlorabljeni otrok ...

Postavitev družine je duhovna psihoterapevtska tehnika, ki jo uvrščajo v okvir sistemske družinske teorije. Njen avtor je nemški psihoterapevt Bert Hellinger, nekdanji misijonar, ki še zdaj, v visoki starosti, usposablja terapevte po vsem svetu. To tehniko poznajo v več kot tridesetih državah, nekaj voditeljev tovrstnih delavnic, ki imajo certifikat iz sistemske družinske terapije po metodi Berta Hellingerja, pa deluje tudi pri nas. Eden od teh je Boštjan Trtnik, ki je poleg tega partnerski svetovalec Imago ter certificirani predavatelj in svetovalec v Šoli čustvene inteligence. Postavitve potekajo v skupini; navadno se delavnic udeleži od deset do dvajset ljudi. Večinoma prihajajo posamezniki, ki pozneje pogosto pritegnejo tudi svoje družinske člane – partnerje, odrasle otroke ali starše.

Usodni družinski dogodki

Resnici na ljubo – delavnica je zelo nenavadna in potrebna je precejšnja miselna ter duhovna odprtost, če naj človek zmore sprejeti dogajanje na njej. Temelji na predpostavki o obstoju energijskega družinskega polja, ki deluje kot nekakšen spomin. Energijsko družinsko polje – nekateri mu pravijo tudi družinska duša – nima razsežnosti prostora in časa, zato v njem sodelujejo tako živi kot tudi pokojni družinski člani. To polje teži k izravnavi oziroma poravnavi, in če je bil v preteklosti kateri od družinskih članov kakor koli izločen iz družinskega sistema, eden od potomcev (najpogosteje iz tretje generacije, torej vnuk) prevzame nase njegovo usodo. To se lahko izraža v obliki različnih težav: bolezni, tudi duševnih, samomorilnih misli, nerazložljivih in na videz neutemeljenih občutkov izločenosti, zapuščenosti in nepripadnosti, težav v službi, gmotnega pomanjkanja, slabih partnerskih odnosov, vzgojnih težav, ki jim ne poznamo pravega izvora ...

Kako poteka postavitev družine?

Konkretna postavitev je videti tako, da človek, ki želi rešiti kak svoj problem, naj gre za odnose, dogajanje v družini, bolezen ali pa težave na poslovnem področju, med udeleženci izbere tiste, ki bodo predstavljali člane njegove družine. Pred tem doma izdela svoje družinsko drevo, kar pomeni, da nariše genogram svoje družine, v katerega vključi sebe, svoje starše, sorojence, družini obeh staršev ter seveda svoje otroke in zakonca oziroma



Ko se v človeku, ki na novo "postavi" svojo družino, sprostito čustveni zapleti, s to novo energijo vstopa v svojo resnično družino. Na ta način vpliva na druge družinske člane, da se spremenijo tudi sami. Odnosi postanejo pretočnejši, bolj ljubeči in odprti. Včasih pa se, če je tako prav, tudi pretrgajo, vendar brez težkih občutkov.

partnerja. Udeleženci navadno vedo, katero težavo želijo rešiti s postavitvijo, ni pa to nujno. Energija družinskega polja dogajanje na postavitvi pelje v smer, ki je v tistem trenutku najpomembnejša. Terapevt oziroma voditelj delavnice skuša to težnjo zaznati in v skladu s tem v postavitev dodajati nove predstavnike družinskih članov. Če človek želi reševati svoj partnerski odnos ali težave, povezane z otroki, v genogram vključi še partnerjevo družino. To družinsko drevo potem razišče v luči usodnih družinskih dogodkov. Razmisli o nepričakovanih dogodkih v svoji družini. Navadno gre za kako izgubo, denimo nepričakovano, nenadno ali nasilno smrt, samomor, zlorabo, splav, rojstvo mrtvega otroka, posledice vojne, izgnanstvo, ločitev, selitev, lakoto ... Takšne izkušnje človek, naj zanje ve ali ne, nosi s seboj kot nekakšno prtljago iz družinske zgodovine, zaradi katere ne more biti povsem navzoč v sedanjem trenutku, obenem pa mu jemlje moč. In zanimivo: pogosto se to zgodi šele potomcem v tretji generaciji.

Energijsko polje – družinska duša

Vsaka postavitev se začne s tem, da se udeleženci, ki sedijo na stoli, postavljenih v krog, uglasijo sami s sabo, med seboj in z družinskim energijskim poljem, v katero bodo vstopali kot predstavniki družinskih članov. Voditelj udeležence zaprosi za spoštljiv odnos in začne izbirati predstavnike posameznih družinskih članov, te predstavnike pa lahko po občutku določi tudi človek, ki postavlja svojo družino. Pri tem ne razlaga,

kakšni so ti člani, kako se v resnici obnašajo in govorijo. Predstavniki družinskih članov se navadno ne poznajo niti med sabo, še manj poznajo resnične družinske člane. Najprej se osredotočijo na svojo novo vlogo, vanje preidejo občutki teh družinskih članov – in tako se ustvari energijsko družinsko polje. Kaj se dogaja zatem? Boštjan Trtnik: "S tem ko v predstavnike družinskih članov preidejo občutki resničnih družinskih članov in se ustvari energijsko družinsko polje, nastane podoba sedanje ali pretekle družinske situacije. Zanimivo je, da tisti, ki predstavljajo družinske člane, prevzamejo celo kretnje, ki jih ima ali jih je imel določen družinski član. Udeleženci začudeni ugotavljajo, da se denimo oseba, ki igra njihovega očeta, usede natanko tako, kot vedno sedi njihov oče. Ali pa se pogladi po čelu kakor njihova mama." Marsikateri opazovalec ne more verjeti temu, kar vidi, in se zdi mu, da se udeleženci pač "nekaj gredo" ali da se pretvarjajo. Toda to je treba izkusiti. Energijsko polje je energija, svetloba ali ljubezen, s katero se je mogoče uglasiti, če smo tako naravnani. "Vsaka družinska duša teži k temu, da se odnosi v družini uredijo in da med člani pride do poravnave. To omogočijo udeleženci, katerih namen je, da se na

Namen postavitve družine, duhovne psihoterapevtske tehnike, je doseči poravnavo, večjo povezanost, sprejemanje in odpuščanje.

takšni postavitvi nekaj poravna, da naredijo nekaj dobrega zase in za druge," dogajanje na delavnici pojasnjuje Boštjan Trtnik.

Toda kako je mogoče vse to doseči? "Pri postavitvi se zelo malo govori, saj bi govor kot razumska dejavnost motil dogajanje v družinskem polju, ki poteka na energijski ravni ter na ravni čustev in občutkov. Na začetku se jasno pokažejo povezave med člani: kje se na energetski ravni med njimi zatika, kje obstajajo čustvene blokade ... Predstavniki nekoga denimo preprosto odide iz polja, se obrne v stran ali gleda v tla. V nadaljevanju se sproščajo čustva, pogosto je čutiti veliko bolečino, žalost ali jezo. Ta čustva utegnejo predstavniki izražati s kričanjem, z jokom ... Nakopičena energija, ki se je nemara prenašala

iz roda v rod in je v članih posamezne družine zastala, se sprostijo skozi njihove predstavnike na postavitvi. Celotno dogajanje je nadvse intenzivno; ljudje so osupli, ko ugotovijo, da so dopoldne prišli na delavnico kot popolni neznanci, že popoldne pa skupaj čutijo številne stvari." Voditelj v dogajanje posega le toliko, kolikor je nujno. Intuitivno začuti, ali je treba v postavitev uvesti novo osebo – ali pa kateremu od udeležencev namigne, kam naj pogleda, h komu naj se pomakne, kaj naj reče. Njegova naloga je, da postavitev vodi v smeri rešitve družinskih konfliktov ter večje povezanosti in ljubezni.

Več povezanosti in sprejemanja

Tako kot so stari občutki, staro energijsko polje družine, prišli na delavnico, tako pozneje tudi novi občutki oziroma novo energijsko polje, ki je bolj povezano in manj obremenjeno, največkrat preide nazaj na resnične družinske člane. "To je dogajanje, ki ga na razumski ravni ni mogoče dobro razložiti. V vedenju ali doživljanju družinskih članov, ki sploh niso bili na delavnici, pride do nenadnih sprememb. Vedno pa svetujem, naj ljudje čim manj pričakujejo. S pretiranim pričakovanjem bi namreč utegnili ovirati dogajanje na duhovni, energetski ravni. Stvari se zgodijo same od sebe. In če je na delavnici vse potekalo dobro, se tudi v resničnem življenju ljudi nekaj spremeni na bolje," razloži naš sogovornik in dodaja, da vsak od nas prej ali slej spozna, da drugih ne more spreminjati, da lahko spreminja samo sebe.

"Na postavitvah družine se velikokrat zgodi prav to: s tem, ko se v človeku, ki tako na novo 'postavi' svojo družino, sprostijo čustveni zapleti, s to novo energijo vstopa v svojo resnično družino in vpliva na druge družinske člane, da se spremenijo tudi sami." Dogaja se, da družinski člani, ki že leta niso spregovorili med seboj, pozneje navežejo stik. Ali pa človek, čigar preteklost je bila za družinske člane tabu, nenadoma spregovori o svojem otroštvu. Odnosi postanejo pretočnejši, bolj ljubeči in odprti. Včasih pa se, če je tako prav, tudi pretrgajo, vendar brez težkih občutkov.

Ljudi navadno najbolj zanima, ali se bo tudi pri njih zgodilo, da se bodo odnosi v resnični družini po postavitvi v resnici spremenili in izboljšali. "Zagotovo vsak udeleženec izkusi nekaj dragocenega. Pride do uvida v lastno situacijo in v dogajanje v svoji družini, obenem pa dobi širšo perspektivo, ki mu pomaga doseči večje razumevanje in sprejemanje," je povedal naš sogovornik. "Vsi svojo družino doživljamo subjektivno. Bolj ko smo čustveno vpeti v odnos, bolj pristranski smo. Način razmišljanja pa pomembno vpliva na naša čustva. Če ga spremenimo, se spremenijo tudi naša čustva v zvezi s konkretno situacijo, zato se laže pomirimo s tem, kar je bilo. Tako nas tudi ravnanje drugih, čeprav se ne spremenijo, ne prizadene več v tolikšni meri.

Na kratko: veliko bolje znamo ravnati s tistim, kar nas je prej nadziralo in vodilo, naj so to drugi ljudje ali pa naše notranje vsebine." □



FOTO: MAJA KOROŠAK

"Zagotovo vsak udeleženec na postavitvi družine izkusi nekaj dragocenega. Pride do uvida v lastno situacijo in v dogajanje v svoji družini, obenem pa dobi širšo perspektivo, ki mu pomaga doseči večje razumevanje in sprejemanje," pravi Boštjan Trtnik, sistemski terapevt po metodi Berta Hellingerja.