



“Zgodaj prekinjen tok ljubezni lahko najboljše nadoknadi prav mama. Pri majhnih otrocih ji to zlahka uspe. Otroka objame z rokami in ga z ljubeznijo stisne k sebi dokler se prekinjen tok ljubezni, ki se je spremenil v jezo in žalost, ponovno ne odpre in steče k mami. Tudi odraslemu otroku lahko mama na takšen način pomaga, ko je bil prekinjen tok ljubezni med njo in otrokom. Vendar se mora to zgoditi v času, ko je bil prekinjen tok ljubezni med njima.

Bert Hellinger v knjigi Sreča, ki ostane

## SISTEMSKA ZAVEDANJA



Inštitut za sistemske postavitve

Mesečnik Inštituta za sistemske postavitve

št. 26., junij, julij 2019



**Naslov:** Sistemska zavedanja, junij-julij, številka 26

**Izdajatelj:**

*Inštitut za sistemske postavitve  
Mencingerjeva 7, 1000 Ljubljana*

*<http://www.sistemske-postavitve.com/druzinske-postavitve>*

**Elektronski naslov:** *sistemske.postavitve@gmail.com*

**Kontakt:** (+386) 41 975 008

**Urednica:** Damijana Žišt

**Lektorirala:** Aleksandra Repe



**VSEBINE:**

<b>I. UVODNIK.....</b>	<b>4</b>
<b>II. S HVALEŽNOSTJO SPOŠTOVATI USODO NAŠIH STARŠEV .....</b>	<b>5</b>
- <i>Najbolj se nas dotakne beseda mama.....</i>	<i>6</i>
- <i>Prekinjen odnos med mamo in otrokom.....</i>	<i>6</i>
- <i>Mama je pričetek naše sreče.....</i>	<i>7</i>
- <i>Otrok ljubi oba starša.....</i>	<i>8</i>
- <i>Jemanje od očeta.....</i>	<i>8</i>
<b>III. V DANOST OTROKA SVOJIM STARŠEM.....</b>	<b>10</b>
- <i>“Ljuba mama, jaz bom umrl na tvojem mestu“.....</i>	<i>10</i>
- <i>“Mama, prosim, ostani“.....</i>	<i>11</i>
- <i>“Slepa ljubezen do mame“.....</i>	<i>11</i>
- <i>“Prosim, ostani“ .....</i>	<i>12</i>
- <i>Na bolezen gledamo kot na poštarja, ki nosi sporočilo za stranko in njen družinski sistem.....</i>	<i>13</i>
- <i>Družinske bolezni, dedne in psihične.....</i>	<i>14</i>
<b>IV. OSEBNE IZKUŠNJE IN UČINKI METODE.....</b>	<b>14</b>
- <i>Danes se samo globoko priklonim pred vsem, kar je, in rečem hvala.....</i>	<i>14</i>
- <i>V postavitvah so zelo pomembne tri besede: ja, hvala in prosim.....</i>	<i>20</i>
<b>V. MESEČNI DOGODKI INŠTITUTA ZA SISTEMSKE POSTAVITVE.....</b>	<b>23</b>
<b>VI. NAPOVEDNIK VSEBIN ZA NASLEDNJO ŠTEVILKO SISTEMSKIH ZAVEDANJ.....</b>	<b>24</b>



## I. UVODNIK

Pozdravljeni drage bralke in bralci, pred vami je nova, 26. številka mesečnika Sistemski zavedanja, ki ga izdajamo na Inštitutu za sistemske postavitve. Tema tega mesečnika bi morala biti nekaj drugega, kot boste zdaj brali, sprememba teme pa je posledica mojih osebnih doživetij, povezanih s hudo boleznijo moje in bratove mame. Ob dragoceni podpori moje Nataše Čebulj, ki me močno podpira v teh težkih trenutkih zame in moje domače, bi, priznam, težko uredila tole številko mesečnika, ki je zdajle pred vami.

Zavedam se, da sem se ob nastajanju te številke mesečnika na nek način zopet zelo povezala s svojimi družinskimi koreninami. Bolezen mame, ki je že mesec in pol v bolnišnici zaradi težav s srcem, in posledično še drugih bolezni pa je močno povezala mene, brata, očeta in predvsem mamine tesne sorodnike. Nekaj časa se zelo bojujem sama s seboj in padam in se znova dvigam, sprašujem kaj naj storim, saj imam svojo mamo najraje na svetu. Naj držim pesti in upam, da se bo njeno zdravstveno stanje tako zelo izboljšalo, da bo šla domov in bo sposobna samostojnega življenja, seveda ob podpori cele družine? Ali naj zaupam v višje dobro, da se bo zgodilo tako, kot je zanjo najboljše? To so bitke v meni in vprašanja brez odgovorov, ki se mi porajajo zadnji mesec, odkar je njeno zdravje močno opešalo, čeprav zdravniki še vedno dajejo upanje, da se bo izboljšalo. Z znanjem, ki sem ga dobila prek metode Postavitve družine ter številnih postavitev, kjer sem sodelovala kot predstavnica, ali prek svojih lastnih postavitev vem, da je najlažje takrat, ko zaupamo v najvišje dobro, da se bo zgodilo tako, kot se mora zgoditi. In da na to, kar se dogaja z našimi starši, našimi najbližjimi in konec koncev tudi z nami, pravzaprav nimamo vpliva. Da je vse odvisno od Vsemogočnega, ki bdi nad nami in našimi usodami. In potem se vprašam, kdo smo mi, kdo sem jaz, da bi lahko posegala v njegove odločitve, v usode tistih, ki jih imam najraje na svetu? Zavedam se, da je to veliko lažje reči, kot sprejeti v sebi, še posebej v času, ko je moja mami živa in si zelo želim, da bi bila še dolgo z mano, z nami. Ker preveč boli že sama misel na to, da bi odšla. V tem trenutku ne vem, kaj si ona želi, ostati ali oditi, zavedam pa se, da ne glede na to, kakšna bo njena odločitev, jo bo treba spoštovati. Do svoje drage mame čutim neizmerno ljubezen in hvaležnost, da sta mi skupaj z očetom, ki prav tako močno trpi ob mamini bolezni, dala življenje. Čeprav včasih mislim, da nisem dovolj izkoristila svojega življenja, si lahko rečem, da sem neizmerno srečna, da imam starše, ki sem si jih sama izbrala. In da sta mi podarila čudovitega brata. Zato lahko le z neizmerno hvaležnostjo in ponižnostjo rečem, hvala ti Življenje.

Damijana Žišt





## II. S HVALEŽNOSTJO SPOŠTOVATI USODO NAŠIH STARŠEV



Foto: Pixabay

V tokratni številki mesečnika Sistemska zavedanja bomo govorili o naših starših, mami in očetu, o boleznih in o spoštovanju mamine in očetove usode, ne glede na to, kakšna je. Spoštovanje njihove usode in vpetosti njihovega življenja v usode drugih družinskih članov, njihovo trpljenje, bolezen, nenadna smrt, za nas, ki jih imamo radi, ni vedno lahko. Še posebej, če so bolni in bi se počasi radi poslovili od nas in vseh, ki jih imajo radi. In ko jih še nismo pripravljeni spustiti njihovi usodi naproti. Pri tem nam lahko zelo pomaga metoda Postavitev družine, katere oče je Bert Hellinger.

Če želimo sprejeti svojo usodo, moramo najprej s hvaležnostjo sprejeti usodo svoje mame in očeta. In če želimo resnično ljubiti svoje življenje in dati življenje naprej, moramo najprej vzeti veliko ljubezni od svojih staršev. Oba sta namreč naša enakovredna starša in oba sta nam dala življenje. Ključ do uspeha je v tem, da od svojih staršev uspešno vzamemo to, kar so nam podarili, torej ljubezen. Ko se otrok rodi, ima dva starša, mamo in očeta in ravno ta starša sta najboljša za tega otroka. Otrok ne more dobiti boljših ali slabših staršev, zanj sta njegova starša najboljša. Tako je Hellinger s pomočjo družinskih postavitev prišel do tega, da ko klient resnično v sebi sprejme svoje starše, lahko gre njegovo življenje naprej. Torej nihče ne more biti v miru s samim seboj, če ni v miru s svojimi starši, resnično, v svojem srcu. Zato so naši starši tako zelo pomembni za nas in naš razvoj.

O Bertu Hellingerju vedno govorimo, da je oče metode Postavitve družine, sam pa zase pa pravi, da je mama metode Postavitve družine. Vse, ki to metodo uporabljajo, je namreč obdaril, kot obdari mama otroka s svojo ljubeznijo.

Zavedati se moramo, da brez naših staršev, še posebej naše mame, našega življenja ne bi bilo. Zato je najbolj intimen odnos, ki ga doživimo v svojem življenju, odnos s svojo mamo. Hellinger pravi, da je mama največje božansko razodetje. Ko otrok začne govoriti, je običajno njegova prva beseda, ki jo pove, mama. Gre za prvinsko besedo, ki je zelo podobna v več jezikih.

### **Najbolj se nas dotakne beseda mama**

Nobena beseda se nas ne dotakne tako globoko in naredi premik v nas kot prav beseda mama. Ko jo slišimo ali izrečemo, postanemo znova otrok. In vse ostale besede, ki jih kasneje izgovorimo, in vsi odnosi, ki jim imamo v življenju, izhajajo iz besede mama.

Hellinger pravi, da ko pridemo v resonanco s to besedo, ko se ji prepustimo, da nas premakne, potem se počutimo varne in zaščitene. In ta občutek ostane tudi, ko smo odrasli, če si samo izrečemo besedo mama. Počutimo se, kot da smo povezani z našim življenjskim virom, izviro, z virom naše mame, z mamo zemljo, od koder prihaja življenje. Mama pomeni tudi krik otroka, ko je v stiski, mama otroka razume, ga stisne k sebi, njeno mleko je primarna hrana, hrana življenja. V njeni bližini se otrok napaja z njo, uspeva in raste.

Mamina bližina nas včasih omejuje, zato se želimo osvoboditi njene zaščite, nege in skrbi. Vendar, ali sploh lahko postanemo neodvisni in osvobojeni od nje, se sprašuje Hellinger? Če se želimo osvoboditi do mame, od svojih korenin, to pomeni, da se želimo osvoboditi od svojega življenja, ki je prišlo do nas skozi mamo. Zato se nikoli ne moremo odcepiti od svoje mame, ker je ona v nas, z njo se lahko vedno hranimo, se okrepimo skozi njeno ljubezen in se tako obrnemo k svojemu lastnemu življenju.

### **Prekinjen odnos med mamo in otrokom**

Mnogi imajo o svoji mami običajno le tri notranje slike, pravi Hellinger, in z njimi so povezani določeni občutki. V večini gre za občutke zavračanja. "Ali lahko mamo začutite pri sebi? Meni je v veliko zadovoljstvo pogledati svojo mamo, tudi tukaj med vami vidim mamo, ki hodi naokrog in v rokah drži svojega majhnega otroka. Zelo se razveselim, ko to vidim, opazujem z globokim spoštovanjem. Predstavljam si, kaj vse so moja mama in vse druge mame prevzele nase od nosečnosti naprej. Potem jih je bilo strah pred porodom, da bi vse dobro teklo, saj je porod za nekatere ženske življenjsko nevaren. Ko nas je mama rodila in nas vzela na svoje prsi ter nas hranila, mislila na nas dan in noč, je bila pripravljena za nas žrtvovati vse, leta in leta. In česa se spominjamo mi? Treh slik, samo treh slik in na

podlagi teh slik potem mnogi obsojajo svojo mamo. Vendar pa te tri slike v našem spominu predstavljajo le en odstotek vsega, kar je mama naredila za nas.“

Pogosto je do slabih slik, ki so ostale v otrokovem spominu na mamo, prišlo zato, ker je bil v otroštvu prekinjen odnos med mamo in otrokom, ko mama iz nekega razloga nekaj časa ni bila z otrokom. Morda zato, ker je bil otrok v bolnišnici, ali je bila tam mama, ali ker je mama bila v službi in je otroka čuvala babica in podobno. Takrat se lahko v otroku zgodi to, da se podzavestno odloči, da noče več nazaj k njej, k mami, ker ga je zapustila. Vse, kar je bilo pred to prekinitvijo odnosa, vse lepe slike, spomini, zbledijo, se izbrišejo. Zato Hellinger v svojih meditacijah skuša stranke vrniti nazaj v čas pred prekinitvijo njihovega odnosa z mamo, k srečnim dogodkom in slikam in da si dovolijo, da te srečne slike znova zaživijo v njih. In potem lažje najdejo pot nazaj k svoji mami. Mamino srce vedno ve, kaj otrok potrebuje, in to naredi.

### **Mama je pričetek naše sreče**

Zato Hellinger pravi, da je mama naš ključ do sreče in uspeha. Mama je pričetek naše sreče, in ta sreča pride najlažje do izraza v partnerskem odnosu in kasneje, ko ženska postane mama, ko daje življenje naprej svojim otrokom.

Njeno bogastvo lahko teče naprej do otrok in to je njena naslednja velika sreča. Ljubezen dajemo naprej s tem, ko ji služimo. Delo, ki služi življenju, nas osrečuje.

Kar smo vzeli od mame, za nas predstavlja naš prvi velik uspeh. Vzeti v svoje srce mamo, pomeni zgodbo o uspehu. Kdor je našel in sprejel v svojem srcu mamo, je uspešen pri svojem delu in v odnosih z drugimi. Kdor je sprejel svojo mamo, žari, in kdo žari, je ljubljen, za druge privlačen. K takšnemu človeku, ki žari, nas vleče, ker vemo, da bomo od njega nekaj dobili. Ključ do uspeha in bogastva je v tem, da od svoje mame vzamemo to, kar nam je podarila. Brez mame smo revni, z mamo smo bogati tako v srcu kot duši. Takoj, ko bomo v resnici v celoti sprejeli svojo mamo in bomo z njo v resonanci, bomo v vsakem pogledu resnično bogati. Zato je za naš uspeh in srečo pomembno, da v svojem srcu resnično iskreno in s spoštovanjem sprejmemo mamo in tudi očeta, torej oba starša.

Vir: Povzeto po gradivu Izobraževanje za moderatorje družinskih postavitev, 1. letnik

### **Otrok ljubi oba starša**

Nekateri ljudje se pritožujejo nad svojimi starši, pravi Hellinger. Na postavitvah se je pokazalo, da so ti ljudje vzeli premalo ljubezni od svojih staršev. “Ko pogledamo njihove starše, za njimi stojijo njihovi starši, za njimi njihovi in tako naprej, veliko generacij.





In skozi njih teče naše življenje, ne glede na to, kakšni starši so bili, dobri ali slabi, skrbni ali manj skrbni, še vedno so bili najboljši starši svojim otrokom. Ko gledamo naše starše in vse generacije pred njimi, vidimo, kako od daleč teče življenje do nas. Zato lahko rečemo, da so starši veliki, otroci pa so majhni. Starši dajejo, otroci jemljejo. Če gledamo na takšen način svoje starše, jih globoko spoštujemo, ne glede na to, kje so, vedno so v nas. Ko to začutimo v sebi, smo bogati, naše srce je odprto. To je čisto preprosto. Ko to resnično sprejmemo v svojem srcu, je lahko naše življenje veliko boljše,“ pravi Hellinger. Otrok ima dva starša in vedno potrebuje oba. Otroku mora biti dovoljeno ljubiti oba starša. Otrok, na primer ne razume, zakaj se starši ločujejo, on v enaki meri ljubi oba starša. Vendar če otrok po ločitvi ostane z mamo, je v vsakem pogledu odvisen od mame. Včasih se boji pokazati, da v enaki meri ljubi tudi očeta, ker se boji, da bo zato izgubil mamo in njeno ljubezen. Zato na skrivaj ljubi očeta. Če pa otrok od mame sliši, da je zelo ljubila njegovega očeta, lahko tudi otrok mami pokaže, da zelo ljubi svojega očeta. To pa za otroka pomeni veliko olajšanje. Posebej pogosta otroška travma je prekinitev ljubezni do mame in očeta, najpogosteje do mame. Če ljubezen staršev ne more do cilja, torej do otroka, postane otrok žalosten in jezen, včasih tudi razdvojen. Njegova jeza, žalost ali razdvojenost je druga stran ljubezni, in sicer ljubezni, ki ni mogla priti do cilja. Če se želijo takšni ljudje približati kakšni osebi, se v njihovem telesu ponovno obudi spomin na prekinjeno ljubezen do očeta ali mame, zato se približevanje drugi osebi prekine.

(Hellinger, Bert, 2008. *Sreča, ki ostane*. Ribnica. Korenine in krila.)

## **Jemanje od očeta**

Vsak oče ne glede na to, ali na obrazu nosi masko pred zunanjim svetom, si želi, da bi ga njegovi otroci imeli radi in ga spoštovali. Navedimo primer. Nek mladenič je imel nemogočega očeta, ki je odhajal od doma vedno, ko je kdo od družinskih članov želel govoriti z njim v zvezi z neko pomembno zadevo. Ko je bil že star in je zbolel za rakom, njegovo življenje se je bližalo h koncu, je ležal v bolnici na intenzivni negi. K njemu je šel sin, zaprl vrata, sedel ob očetovo posteljo in mu rekel: “Oče, zdaj si končno samo moj.” Nato mu je povedal, kako je bil vse življenje jezen nanj, ker ga nikoli ni bilo, ko ga je potreboval, povedal pa mu je tudi, kaj vse pri njemu ceni. Na koncu sta si povedala, da se imata rada in sta se držala za roke. Besede, rad/(a) te imam, pogosto lahko zvenijo “poceni”. Same besede niso tako pomembne, važno je sporočilo med očetom in otrokom in na kakšen način je bilo prenešeno. Potrebno je polno spoštovanja, objem in dotik. Pomembno je, da otroci povedo svojim staršem, kaj čutijo do njih, ne pa, da se morda vse življenje pretvarjajo pred njimi. Še posebej, če gre za odnos med očetom in sinom. Včasih se zgodi, da imajo otroci neke ukoreninjene predsodke proti očetu iz nekih nerazumljivih razlogov. Zelo pogosto zaradi tega mame otroke obrnejo proti očetu.



Za moškega je zelo pomembno, da če želijo „diplomirati“ kot moški, morajo razumeti svojega očeta, njegovo dediščino v smislu moškosti, ki prihaja do sina skozi generacije njegovih moških prednikov. Jemanje od očeta pa pomeni spoštovanje, ki je hrana za sinovo dušo. Tisti, ki ne spoznajo svojega očeta, in ne vedo, kakšen v resnici je, pogosto v sebi čutijo nek strah, ker živijo s popačeno sliko svojega očeta. Zato je zelo velika verjetnost, da bo sin isti kot oče. Večkrat se tudi dogaja, da otroci, ki imajo prekinjen stik z očetom ali pa imajo o njem popačeno sliko, mislijo, da jih oče nima rad in da so sami krivi zato. Kako naj kasneje v celoti zavzamejo mesto moškega ali ženske, gradijo globoke odnose, da bi našli kakovostnega partnerja? Kako naj vzamejo očetovo dediščino in ga sprejmejo takšnega, kot je, če jim v sebi nekaj globoko zamerijo in se opirajo odnosu z njimi. Pomanjkanje povezovanja z očetom, dedkom, pradedkom ... pušča globoke posledice na moškosti in zrelosti moških potomcev. Zato Hellinger pravi, da je oče več kot le moški.

Oče je tudi prvi moški, s katerim pride hčerka v stik, zato je njen odnos z očetom zelo pomemben model, kako se kasneje obnaša do moških. Na postavitve večkrat pridejo tudi ženske, ki nimajo samospoštovanja in so trajno nesposobne za kakovostno zvezo. So brez volje za delo in življenje, čeprav so na videz uspešne študentke, poslovne žene, gospodinje in drugo. Pod krinko uspešne ženske se pogosto skriva zelo ranjeno bitje, ki je osamljeno in ima strah, da bo zapuščeno. Na postavitvah se je pokazalo, da so takšne ženske imele zelo slab odnos s svojim očetom in zato niso bile sposobne trajne partnerske veze. Prav tako se je pokazalo, da so takšne zato, ker so bili njihovi očetje neuspešni in so imeli več slabih navad. Zato so na primer same zelo veliko delale, da bi nadoknadile očetovo neuspešnost.

Vir: Povzeto po gradivu Izobraževanje za moderatorje družinskih postavitvev, 1. letnik 2016–2017, Inštitut za sistemske postavitve



### III. V DANOST OTROKA SVOJIM STARŠEM

Tokrat bomo namesto pogovora z moderatorji delavnic sistemskih postavitev predstavili Hellingerjeve primere odnosov med mamo in otrokom ter očetom in otrokom in opisali vzroke za nastanek težav.

#### Prvi primer: **“Ljuba mama, jaz bom umrl na tvojem mestu”**

Hellinger je prosil starše otroka, za katerega pravijo, da se v šoli ne želi več učiti, da prisedejo k njemu. Skupini ob njemu je pojasnil, da je govoril s starši tega otroka in da sta ločena. Pove, da imata s sinom težave. “Vendar otroci niso nikoli težavni, ker težavnih otrok ni. To, kar izgleda kot težavno, je otrokova posebna ljubezen. Otrok, ki dela težave je povezan z nekom, ki v družini nima svojega mesta. Zaradi tega tudi v tem primeru ne gledam na sina. Njega sem pustil sedeti na svojem mestu. Najprej želim govoriti s starši, da ugotovim, koga ta otrok skrivaj ljubi. Potem lahko starši drugače vidijo otroka in tudi otrok se lahko vidi drugače.” Nato je Hellinger v pogovoru s starši ugotovil, da ima mama težave, kakšne, ni vedel. Zato je najprej izbral predstavnico za mamo. Povedal ji je, da predstavlja mamo, predstavnica pa je začela težko dihati, eno roko si je položila na prsi, gledala je v tla. Zato je Hellinger izbral predstavnico za nekoga mrtvega in ji rekel, naj se uleže na tla, kamor predstavnica za mamo gleda. Predstavnica mame se je močno držala za prsni koš, kjer jo je bolelo, stisnila je prste v pesti. Hellinger je tedaj poklical sina svoje stranke in ga prosil, da leže na tla poleg predstavnika za mrtvega družinskega člana. Predstavnica mame je ob tem stopila več korakov nazaj, še vedno se je držala za prsni koš in povedala, da jo boli. Predstavnica mame je šla počasi do mrtve ženske na tleh, s katero je bila povezana, sin se je postavil med mrtvo žensko in med predstavnico mame. Na njeno mesto je nato Hellinger postavil sinovo mamo. Dolgo je nepremično stala, Hellinger pa ji je rekel, da je tista mrtva ženska na tleh njen otrok. Mama je povedala, da je to njen najstarejši sin in da je bil splavljen. Njen živ sin pa je povezan z njim, je povedal Hellinger. Zato si je mama želela, da bi tudi ona umrla, da bi sledila najstarejšemu sinu. Vendar pa ji je živ sin, ki je bil povezan s svojim mrtvim bratom in se je slabo učil v šoli, podzavestno govoril, da bo on umrl namesto mame. In zaradi tega v šoli ni imel več kaj početi, zakaj bi se sploh učil, če pa si želi umreti, je pojasnil Hellinger. Nato se je odvila postavitev, kjer je prišlo do razrešitve.



### Drugi primer: "Mama, prosim, ostani"

Hellinger je vprašal starša, kaj je njun problem. Mama je povedala, da gre za njunega sina in za njun odnos. Povedala je, da ima 6-letni sin diagnozo hiperaktivnosti. Zato je Hellinger izbral predstavnico za mamo. Nasproti njej je Hellinger postavil predstavnika njenega sina in mu rekel, naj predstavnici za mamo reče: "Mama, prosim, ostani." Predstavnica mame je šla za nekaj korakov nazaj, sin se ji je približal, ženska pa je gledala nekam stran. Hellinger je tja, kamor je gledala, postavil moškega, a ni povedal, koga je predstavljal. Ko je prišel ta moški, si je sin takoj oddahnil. Moški je šel nekaj korakov naprej in je gledal v tla, zato je Hellinger izbral predstavnika za mrtvega, ki je legel tja, kamor je gledal moški. Hellinger je vprašal sina, kako mu gre. Predstavnik za sina je odgovoril, da je zdaj čisto miren kot še nikoli do takrat. Hellinger je pojasnil skupini, da je nemir, ki ga kaže nek otrok, povezan z mrtvim, ki ga družinski sistem ne pogleda. Običajno se niti ne ve, kdo je ta družinski član, pogosto pa je splavljen otrok. Ni pomembno, da se ve, kdo je, vendar se je na postavitvi nekaj spremenilo, ker se je za vse udeležene v njihovih dušah odprl nek življenjski tok. In tukaj je Hellinger zaključil postavitev. Staršem, ki so imeli hiperaktivnega otroka, je povedal, da bo postavitev dobro vplivala na njunega sina.

Primer sta iz knjige **Berta Hellingerja** *Ljubezenske zgodbe med moškim in žensko, starši in otroci, nami in svetom*.

Tretji primer je iz knjige Berta Hellingerja z naslovom *Nevidljivi zakoni ljubezni*.

### Tretji primer: "Slepa ljubezen do mame"

V neki skupini je 35-letna ženska rekla, da se ločuje, čeprav je bila srečno poročena in je imela tri otroke. Čeprav ni znala pojasniti, zakaj se želi ločiti, ni želela poslušati nobenega nasveta od nikogar v skupini, ki so ji svetovali, naj se ne loči, ker zato nima razloga. Ko jo je moderator vprašal o njenih starših, je povedala, da je oče umrl med reševanjem kolegov v letalski nesreči. Njena mama je bila stara 35 let, ko je njen mož umrl. Zato je ženska, ki se je želela ločiti, podzavestno želela biti podobna svoji mami, da bi bila v njenih očeh dobra in pridna hčerka. Stranka je bila v tem primeru zaslepljena s slepo ljubeznijo do mame, ker je tudi ona želela slediti mamini usodi, ko je pri 35. letih ostala brez moža. Tako je tudi ona z ločitvijo želela slediti mamini usodi. Na ta način naj bi svoji mami dokazala, da ji je zvesta. Otroci pogosto nezavestno težijo k temu, da trpijo tako kot starši. Ljubezen, ki jih veže na starše, je tako globoka, da jih zaslepi in se ne morejo izogniti skrbi za starše. To počnejo tako, da tudi sami zanje trpijo. Tedaj se začnejo obnašati kot starši svojim staršem in strahove svojih staršev prevzemajo nase, namesto, da bi od staršev lahko jemali njihovo ljubezen.



#### Četrty primer: "Prosim, ostani"

Bert Hellinger je na neki svoji delavnici približno 16 let staremu fantu dejal: "Slišal sem, da si v šoli malo bolj živ, ali to drži?" Fant je pritrdil, da je temu tako. Hellinger ga je vprašal: "Kaj delaš takrat, ko si bolj živ?" Fant mu je odgovoril, da postane eksploziven in da ima veliko energije. Na Hellingerjevo vprašanje, kdo v fantovi družini je tako eksploziven, kot je sam, je fant odgovoril, da ni nihče. Hellingerju je še povedal, da je edini otrok, da sta se starša pred desetimi leti ločila in da živi pri očetu, ki ga ima zelo rad. Na Hellingerjevo vprašanje, kako gre njegovemu očetu, je fant povedal, da zelo slabo, da boleha za pljučnim edemom in da ima težave z ledvicami. Nato je Hellinger izbral predstavnika za fantovega očeta, nato pa je fanta vprašal, ali je v očetovi družini kdo umrl. Fant mu je povedal, da očetov oče in da je bil njegov oče star 19 let, ko je izgubil očeta; ni pa mu znano, zakaj je umrl. Ker je bila na postavitvi navzoča tudi fantova mama, jo Hellinger povabi k sebi. Vprašal jo je, ali ji je znano, zakaj je umrl oče njenega bivšega moža. Ženska je povedala, da je njen tast umrl star 45 let med operacijo črevesja. Hellinger je zato izbral predstavnika fantovega dedka, ki se je ulegel pred predstavnika fantovega očeta. Nato je fanta postavil nasproti predstavnika za njegovega očeta, med njima je ležal predstavnik za fantovega dedka, očetovega očeta. Fantu je nato dejal, naj predstavniku očeta reče: "Prosim, ostani." Fant je moral večkrat ponoviti te besede, saj se predstavnik za očeta ni premaknil, fant imel je močno stisnjene pesti. Nato je Hellinger dejal predstavniku za očeta, naj reče: "Jaz bom umrl tako kot moj oče." Fant in predstavnik za očeta sta stala en nasproti drugega, fant je imel še vedno stisnjene pesti. Potem je fant počasi sklonil glavo in odprl pesti, Hellinger pa mu je dejal naj reče predstavniku za očeta, "ljubi oče, prosim, ostani." Predstavniku za očeta pa je dejal, naj sinu reče: "Tudi, če umrem, boš ostal moj sin." Nato sta se fant in predstavnik za očeta močno objela. Ko je predstavnik za očeta stopil korak nazaj, mu je Hellinger naročil naj leže na tla poleg predstavnika za svojega očeta in ga pogleda, fantu pa je naročil naj pogleda oba predstavnika. Fantu je dejal, naj jima reče, da v njemu oba živita še naprej, da bo on živel v njunem spominu ter da bo iz svojega življenja naredil nekaj velikega njima v spomin. Ko je fant izrekel besede, mu je Hellinger dejal, naj leže poleg obeh predstavnikov. Nato je vprašal predstavnika za očeta, kako mu je, ko njegov sin leži poleg njega. Predstavnik je odgovoril, da mu je neprijetno. Zato mu je Hellinger dejal naj sinu reče, naj gre, sinu pa je dejal, naj vstane in se obrne stran. Hellinger je nato vprašal fanta, kako mu je. Odvrnil mu je, da je jezen. Zato je Hellinger na drugo stran od predstavnikov fantovega očeta in dedka postavil predstavnika in povedal, da predstavlja smrt. Nato je fantu, ki je gledal k očetu na tleh rekel, naj reče smrti, "jaz te bom premagal, tudi, če me bo to stalo življenja." Predstavnik za smrt se ni premaknil in je še vedno gledal fantovega očeta in dedka na tleh. Fant je nato pogledal očeta in dedka na tleh in začel jokati. Hellinger mu je dejal: "Reci očetu in dedku, da boš še malo ostal, potem boš tudi ti umrl."

“ Ko je fant izgovoril te besede, je končno spustil svoje pesti in njegova agresija je izginila. Nato mu je Hellinger dejal: “Zdaj si velik, jezni so le otroci.“ Nato ga je Hellinger udaril po hrbtu in pojasnil, da je to storil zato, da si bo fantov živčni sistem zapolnil spremembo. Hellinger je nato skupini pojasnil, da se je na postavitvi pokazalo, da otroci večkrat nezavedno mislijo, da smejo vzeti življenje v svoje roke, kot da imajo moč odločati o življenju in smrti. Zato imajo mnogi v svoji duši predstavo, da bo šlo njihovim staršem bolje, če bodo oni prevzeli njihovo breme, da se bodo žrtvovali za njih. Zato včasih rečejo v svoji duši, da raje oni umrejo namesto staršev in imajo zato občutek, da so vsemogočni. Zatorej, kadar srečamo ljudi, ki se za naš razum vedejo čudaško, ali celo naredijo nekaj slabega, tedaj vemo, da so povezani z nečim iz svojega družinskega sistema, česar tudi sami ne razumejo. Potem pogledamo nad njimi in se ne vmešavamo v njihovo usodo, temveč jo spoštujemo.

Primer je iz knjige Berta Hellingerja *Ljubezenske zgodbe med moškim in žensko, starši in otroci, nami in svetom*.

### **Na bolezen gledamo kot na poštarja, ki nosi sporočilo za stranko in njen družinski sistem**

Naša ljubezen do očeta in mame je pogosto povezana tudi z boleznijo in strahom, da ju izgubimo zaradi bolezni. Glede bolezni je Hellinger pri svojem delu prišel do ugotovitve, da je bolezen v našem telesu zadnji člen v daljši verigi. Začne se v naši duši z ljubeznijo. Gibanje te ljubezni nas vodi do ljudi v naši družini, ki jih je usoda izločila iz družinskega sistema. Zato se v bolezni povežemo z ljubeznijo s tem družinskim članom, to pa nam omogoča povezavo z izvirom naše duše. Če želimo razumeti naravo bolezni in zdravja ter fenomena ozdravitve, so postavitve pokazale, da gre skoraj vedno za samoozdravljenje. Proces ozdravitve se lahko aktivira skozi postavitve, če je bolnik vključen ne glede na to, ali ima postavitve ali v njih sodeluje le kot predstavnik. Tisti, ki zbolijo za neko boleznijo, ima lahko dvojen odnos do bolezni. Po eni strani se želi rešiti ljubezni, po drugi strani pa lahko pomeni, da je zanj bolezen najboljša rešitev, ki se je nekomu zgodila v določeni življenjski situaciji in okoliščinah. Hellinger pravi, da lahko gledamo na bolezen kot na poštarja, ki nosi sporočilo za stranko in njen družinski sistem. Do bolezni lahko pride, če je nekdo nesposoben sprejemati življenje in odgovornost, ki jo prinaša, ko je prekinjen odnos s starši, zato duša otroka obupno išče starševsko ljubezen, ter ko so v družinskem sistemu izključene osebe in ko gre za ljubezen bolne osebe do izključenih (slepa ljubezen).

## Družinske bolezni, dedne in psihične

Hellinger je pri svojem delu prišel do spoznanja, da bolezni pogosto pokažejo, da smo nekoč davno v družinskem sistemu nekoga izločili. Psihične bolezni pa imajo različne korenine izvora. Čustva so gonilna in motivacijska energija vsakega posameznika. Življenje bi bilo pusto brez njih, vendar pa včasih v življenje človeka prinesejo zmedo, bolečino in bolezen. Vremenski vplivi so zunanji povzročitelji bolezni, pretirana ali pomanjkljiva čustva pa so notranji povzročitelj bolezni. Vzdrževanje čustvenega vzorca brez sprostitev predstavljajo enega od glavnih vzrokov za napetost in stres, ki pa ustvarja blokade energetskega pretoka, torej bolezni. Zato je v življenju nujno potrebno stabiliziranje čustev. Čustva sama po sebi ne obstajajo, temveč obstajajo ljudje, ki doživljajo čustva, zato govorimo o čustvenih reakcijah. Slednji so duševni procesi in stanja, ki izražajo človekov vrednostni odnos do zunanjega sveta ali do samega sebe. Čustva nas spremljajo na vsakem koraku v našem življenju, so del nas. Ko katero od čustev dominira našemu notranjemu počutju ali zunanjemu obnašanju, potem prične motiti tok naše življenjske energije in upravljati z našim vsakdanjim življenjem na neuravnovešen način. In zato lahko zbolimo.

Vir: Povzeto po gradivu Izobraževanje za moderatorje družinskih postavitev, 1. letnik

## IV. OSEBNE IZKUŠNJE IN UČINKI METODE

Za tokratna Sistemska zavedanja sta o svojih izkušnjah o postavitvah družine spregovorili **Vesna Lapuh Vimpolšek** in **Alenka Tomšič**.

### - DANES SE SAMO GLOBOKO PRIKLONIM PRED VSEM, KAR JE, IN REČEM HVALA

**Vesna Lapuh Vimpolšek:** »Ko sem dobila povabilo, da napišem svoj prispevek za mesečnik Sistemske postavitve, sem kar malo zastala. Ne, da ne bi želela povedati svojih izkušenj, ampak vedno o teh stvareh govorim le v krogu najboljših prijateljev. Pravzaprav sem ugotovila, da se bojim izpostaviti. Ampak, vse to sem jaz. Mogoče je pa le prišel čas, da se izrazim na vse možne kreativne načine, ki se mi porajajo. To je torej že prvi večji premik naprej, odkar se udeležujem sistemskih postavitev.





## Počutila sem se, kot da sem končno prišla »domov«

Sistemske postavitve. Pred dobrim letom sem se prvič v živo srečala z družinskimi postavitvami v Mariboru pri moderatorki Dušanki Vake. O tej metodi sem že prej veliko slišala, vendar nikoli ni nanoslo, da bi se udeležila kakšne delavnice. Prvič me je pripeljala prijateljica, od takrat naprej pa bi šla tudi sama, če ona nikoli več ne bi šla. Bila je »ljubezen na prvi pogled.« Nekaj najbolj naravnega in hkrati osupljivega, kar sem kadarkoli doživela.

Iščem se. Kar nekaj časa že. Kot zelo mlada sem zaradi preveč intenzivnega garanja, v katerega sem se večinoma, seveda, potisnila sama, telesno in psihično popolnoma izgorela. Takrat sem vprašala samo sebe, ali želim polno živeti, ali pa sploh neživeti. Odločila sem se za prvo možnost. Ni mi bilo lahko, še zdaj je včasih čisto pretežko. Želela sem si živeti kakovostno življenje, zato sem iskala možnosti tudi oziroma največ izven okvirov – po družbeni definiciji – »realnega.« Prebrala sem na stotine knjig, se izobraževala ter preizkusila različne tehnike in metode, ki so mi do neke mere pomagale. Prišla sem do točke, ko sem imela skoraj vsa dognanja na dlani, vse travme in tegobe pred seboj, vendar nisem vedela, kaj naj z njimi. Same sebe se niso želele rešiti. Včasih sem imela občutek, da vse to sploh ni moje, vendar si tega nisem znala pojasniti.

Na delavnici postavitve družine sem se počutila, kot da sem končno prišla »domov«. Vse mi je bilo tako naravno, sploh ne enostavno, ampak preprosto je kar teklo skozme.

Kmalu sem izbrskala literaturo na temo sistemskih postavitev, avtorja Berta Hellingerja, ustanovitelja te metode. Vpijala sem stavke, ki so bili zapisani. Knjiga Jana Jacoba Stama *Polja skritih povezav v organizacijskih sistemih* me je pustila popolnoma brez besed. To je to.

To je to, kar sem toliko časa iskala ... Po poklicu sem arhitektka, gradbenica in grafična oblikovalka, po duši pa umetnica, glasbenica in še marsikaj. Proti koncu svojega formalnega izobraževanja sem ugotovila, da mi pri delu predvsem pri arhitekturi nekaj manjka. V vlogi arhitekta večkrat nastopaš kot svetovalec, pa tudi sociolog ali psiholog. V knjigi J. J. Stama so me še posebej pritegnila poglavja, kjer je bilo govora o izdelkih, »brandingu«, logotipih, saj tudi sama sodelujem pri oblikovanju naštetega.

Poklicno me še posebej zanima tematika postavitev prostora. Sama sem se veliko ukvarjala na to temo, morda tudi čisto instinktivno, pa vendar precej intenzivno, ko me je včasih kakšna zgodba preveč posrkala vase. Na Fakulteti za gradbeništvo in geodezijo sem najprej diplomirala na temo oživitve in regeneracije starih mestnih jeder, na Fakulteti za arhitekturo pa na temo zadrug ter načrtovanjem privlačnega inovativnega objekta za potrebe kmečke zadruge.

Danes lahko z gotovostjo zaključim, da s tem, ko vedno vpletam v svoje delo reševanje širše družbene problematike, delujem iz kolektivne vesti. Včasih sem zaradi tega, ker želim videti nekaj korakov naprej v razvoju, zelo opečena in posledično malo razočarana.

## **Vedela sem, da je treba preseči okvirje**

Dnevno se srečujem z ljudmi, ki si gradijo svoje domove, podjetniki, ki načrtujejo poslovne prostore za svoja podjetja ter posamezniki, ki želijo postaviti svoje blagovne znamke in celostne podobe podjetja. Skozi vedno boljše poznavanje metode sistemskih postavitvev sem ugotovila, da sem že vseskozi na nek način delala pri svojem poklicu postavitve na svoj način. Včasih morda celo zelo narobe. Vedela sem, da je treba preseči toge okvirje dela na način, kot smo ga poznali.

Na spletni strani Inštituta za sistemske postavitve sem našla program za izobraževanje za Moderatorje organizacijskih postavitvev. Brez oklevanja sem se prijavila, čeprav nisem bila sigurna, ali bom časovno in finančno vse to zmogla. Vedela sem, da je to zelo pomembno zame, in sem šla za srcem.

Moram priznati, da sem na organizacijske postavitve gledala bolj lahkotno, saj se mi je zdelo, da ni toliko čustvenih povezav in travm kot v družinskih poljih. Že po prvem modulu izobraževanja mi je postalo jasno, da temu ni tako. Kar vpijala sem znanje, ki nam ga je predajala naša mentorica Nataša Čebulj. Čudila sem se njeni neskončni širini in ljubezni, s katero je predstavljala tematiko.

Za vsak stavek posebej sem neizmerno hvaležna. V tednih med moduli so se začele misli sestavljati, doživljala sem prav osebne uvide in na okolico začela gledati s popolnoma drugega zornega kota.

Kako, da mene kakšne reči v poslovnem svetu tako zelo bolijo in prizadenejo, ko je pa vse le »igra vlog«?

## **Začeti je treba pri sebi**

V življenju sem spoznala, da lahko toliko svetujem komu drugemu, kolikor sem upoštevala in živela svoje nasvete oziroma spoznala o sebi. Če želim biti dobra moderatorica, moram začeti pri sebi. Videla sem, koliko še obsojam, koliko imam raznih prepričanj in navad. Eno največjih spoznanj zame je bilo, da sem ugotovila, da vedno »stojim preblizu« in ravno zaradi tega pogosto ne vidim rešitve. Vdih. Izdih. Še bo treba delati na sebi. Udeležila sem se družinskih sistemskih postavitvev, ki ravno tako potekajo pod vodstvom Nataše Čebulj. Bila pa sem tudi na delavnici z Mario Dolenc in spoznala še malo drugačen pristop moderatorstva. Rudarjenje po sebi in družinskem polju je iz mene potegnilo marsikaj.

Včasih toliko, da sem komaj zdržala, ampak jaz sem si v srcu obljubila, da želim vedeti resnico in živeti polno življenje. Plast za plastjo. Veliko jih je. Z vsako odstranjeno pa bo na dolgi rok malo lažje živeti.

Ker sem se že uvodu odločila, da bom neizprosno iskrena, bom povedala še nekaj svojih občutkov in uvidov, ki sem jih pridobila na družinskih sistemskih postavitvah.

Moje življenje je bilo že, odkar sem bila majhna deklica pa nekje do sredine dvajsetih let, izredno intenzivno. Zanimalo me je veliko reči. Pisati sem se naučila že pri dobrih treh letih, samostojno kuhati pri sedmih. Po končani gimnaziji sem igrala tri inštrumente ter veliko nastopala.



Vmes sem se udeleževala slikarskih delavnic in razstav. Na Fakulteto za arhitekturo najprej nisem bila sprejeta. Takrat sem mi je zrušil svet. Na Fakulteti za gradbeništvo sem se precej namučila in ker sem zatrila svojo ustvarjalnost, sem počasi začela »gniti od znotraj«. Vseskozi, tudi v zgodnjem otroštvu, sem imela precejšnje zdravstvene težave. V odnosih se nisem znašla. Nosila sem masko perfektne popolnosti. V začetku dvajsetih let sem se najprej začela lomiti fizično, kasneje pa sta me ob popolni izčrpanosti preplaval še neznošen strah in panika. Ni bilo lahko. Zares sem stala na robu med tukaj in tam. Tukaj je bilo neznošno težko. Tukaj sta bila bolečina in strah. In jaz. Popolnoma sama.

Kasneje sem spoznala, da sem s to bolečino končno začela čutiti življenje. Bilo je res hudo, jaz pa sem vsak dan skušala vreči trnek upanja vsaj do naslednjega dne in nekako preživela. Z raziskovanjem sveta, sebe, duhovnosti sem postajala vedno močnejša in stabilnejša. Zavedala sem se, da življenje ni samo čakalnica na smrt, zato sem kopala še globlje in metala trnek še dlje. Življenje mi je še vedno prinašalo nove in nove, zame neprijetne, a tudi prijetne izzive.

Za trenutek sem celo spet malo zastala. Kje sem? Kdo sem? Zakaj se to dogaja meni? Družinske postavitve so mi odprle čisto nove svetove in prinesla spoznanja, ki so me naredila globoko hvaležno in ponižno pred vsem, kar je.

### **Sistemske postavitve so razburkale mojo notranjost**

Pri družinskih postavitvah sem bila velikokrat poklicana v vloge, kjer sem predstavljala mrtve ali pa v zadnjem času strah. Začudilo me je, kako so me te vloge mrtvih pravzaprav pomirjale.

Bila sem prvorojeni otrok svojih staršev. V zgodnjem otroštvu sem bila večkrat v varstvu pri starih starših. Kadar nisem babici pomagala pri različnih opravilih, sem veliko časa preživela v igri sama. Zdaj dojemam, da sem si morda poiskala družbo drugje. Našla zabavo v energijah svojega družinskega polja. Gledala tja, kamor mi niti ni bilo namenjeno. Neskončno sem imela rada svoje starše in bi za njih naredila vse, da bi bili srečni. Še danes imam potrebo, da bi reševala ves svet. Zdaj vem, da moram najprej rešiti sebe.

Naneslo je tako, da sem bila tudi kot odraščajoča deklica veliko sama. Veliko energij se je izživel skozi mene. Jaz sem v tem uživala in se hkrati počutila kot žrtev, ker je bilo na trenutke vsega preveč. Kar naenkrat nisem več zmogla vsega nositi. Zmanjkalo mi je življenjske moči. Zame. Kdo sem sploh jaz v tej množici? Z vsako odstrto tančico in spoznanjem mi je malo lažje živeti. Počasi sprejemam to, kar je.

Skušam igrati glavno vlogo v svojem življenju in velikokrat mi še ne uspeva popolnoma, drugič pa kar nekako gre. Ko sem že mislila, da sem precej daleč prišla v življenju, sem sedaj zopet v razstavljanju, čiščenju in ponovnem sestavljanju sebe. Včasih bi krivila okolico za svoje težave. Danes se samo globoko priklonim pred vsem, kar je in rečem hvala. Če ne znam drugače, v mislih objemam mamo in očeta in sem jima hvaležna za vse, kar smo skupaj preživeli.



Topijo se slike iluzije, ki sem si jo zgradila sama. Opazujem radost v drugih ljudeh, svoji pa skušam slediti, če izgleda še tako neumna na prvi pogled. Moja je.

Za mano je poletna vikend delavnica v Crikvenici, ki je bila prav posebno doživetje. V družbi čudovitih ljudi smo se sprehajali po svojih družinskih poljih. Včasih so tekle solze, spet drugič smo se nasmejali iz srca. Najbolj mi je ostal v spominu ples s svojim družinskim sistemom, ki se je nato razširil v ples skupnosti več sistemov. Zelo posebni občutki so se mi porajali ob tem. Morski zrak in voda so dodatno pripomogli k čiščenju duše in misli.

Sistemske postavitve so razburkale mojo notranjost. Ne morem reči, da ravno vidim ogromne spremembe v okolici, so se pa ogromni premiki zgodili v meni. Na trpljenje in težave, ki so se dogajale skozi moje celotno življenje in pri mojih prednikih sem pogledala skozi prizmo moči, ki je bila potrebna, da smo vse to premagali, in ne skozi nemoč. Vau!

### **Pravica do pripadnosti**

V družinskem sistemu velja red – pravica do pripadnosti. Vse oziroma vsi, ki so bili izločeni, se na nek način kažejo skozi dinamike družinskih sistemov. V družinskih sistemih je veliko skrivnosti in večinoma niti ne vemo, kaj se je dogajalo. Mi je pa to spoznanje pomagalo, da sem sicer s težkim srcem sprejela, da sem sama sebe pogosto izključila iz svojega »osebnega mikrosistema«. Želela sem izbrisati delčke sebe in svoja ravnanja, ki niso sodili v moj perfekten model predstav. Pa ni šlo, bilo je vedno huje. Počasi se soočam z najbolj bolečimi deli svoje življenjske sestavljanke. Jih resnično pogledam, se zahvalim, priklonim in začutim moč, ki so mi jo prinesli. Znanja in še posebej občutenja, ki sem jih dobila na izobraževanju za moderatorje sistemskih postavitev in delavnicah družinskih postavitev skušam vtakati v življenje, ki ga živim. Želela bi, da vse to postane unikatni vzorec na moji življenjski obleki, ki pa bo hkrati popolnoma naraven in vedno prisoten. Nočem, da so to le naučene besede in plehka ponavljanja stavkov. Želim vse skupaj resnično ponotranjiti v polnem občutenju in to iskreno živeti.

V zaključku želim deliti z vami eno svojo poezijo izpred skoraj dvajset let, ki tako lahkotno izraža slutnjo lepega, radostnega življenja. Sama sem jo takrat sicer čudežno zaznala skozi umazano steklo okna svoje lastne ječe iluzij. Danes jo skušam praktično živeti. Namerno je zapisana brez ločil.

### **VEČNI TRENUTKI**

DAJ SRCU KRILA  
IN BO POLETELO  
DAJ MU KAPLJICO MIRU  
ŠČEPEC SREČE  
TROHICO LEPOTE  
IN BO ZACVETILO



ZBUDI SE V SONČNO JUTRO  
POZDRAVI NOV DAN IN MU SEDI V NAROČJE  
DA TE ODPELJE S SEBOJ  
V NEZNANO SLADKO SKRIVNOST  
DA NAPIŠEŠ PRAVLJICO TEGA DNE

KER TRENUTKI NE TRAJAJO  
SO PA VEČNI  
OSTANEJO S TEBOJ KOT OPOMIN ALI ZADOVOLJSTVO

IN DAJ SI PRILOŽNOST  
DA DIHAŠ  
DA OBČUTIŠ MOČ NARAVE IN MOČ V SEBI  
KI VRE IN BRUHA KOT VULKAN  
IN SE RAZLIVA KOT MORJE NESKONČNO  
NESKONČNO  
IN DIŠI KOT SPOMLADANSKI TRAVNIK  
KJER VSAKA BILKA PLEŠE V RITMU SVOJE MELODIJE  
KJER VSAK KAMEN POJE SVOJO PESEM

PIJ IZ NJEGA  
KOT TO POČNEJO ČEBELE  
IN SI NAREDI SVOJ MED  
PRAH ZA PRAHOM IN PRAH S PRAHOM  
VELIKO PRAHU  
VELIKO SLADKOB ZATE IN ZA TISTE  
S KATERIMI SI JO DELIŠ

NAJ BO VSAK KORAK NA POTI  
KRASNA IN UNIKATNA POTEZA  
NA TVOJI ŽIVLJENJSKI UMETNINI

IN POTEH PUSTI DNEVU  
DA ZASPI  
TAKO SREČEN LAHEK MEHAK IN ČUDOVIT  
KOT JE BIL  
NAJ SE ŠE V POLSNU SMEJE IN ŠEPETA  
VZPODBUDNE BESEDE  
IZ LEPIH BARV SONČNEGA ZAHODA

KO PA SE PO POKRAJINI RAZLIJE  
KOT TINTA ČRNA TEMA  
PRIŽGI LUČKO  
IN UPANJE BO OSTALO

BREZSKRIBNO TEKAJ PO STEZAH NEBA  
IN IZ KOŠARE SIPAJ KRISTALNE ZVEZDE  
NA SPOKOJNE OBRAZE



DAJ SRCU KRILA  
 IN BO POLETELO  
 DAJ MU KAPLJICO MIRU  
 ŠČEPEC SREČE  
 TROHICO LEPOTE  
 IN BO ZACVETELO.



**Vesna Lapuh Vimpolšek :**»Moje ime je Vesna Lapuh Vimpolšek. Po poklicu sem arhitektka, gradbenica in grafična oblikovalka, po duši pa umetnica, glasbenica in še marsikaj. V zadnjem letu se izobražujem za moderatorja organizacijskih postavitvev, kar me zelo izpolnjuje in omogoča neverjetno osebno rast. V prostem času rada hodim na dolge sprehode. Trenutno me najbolj navdušuje vrtnarjenje, ki me uči obilo potrpežljivosti in sobivanja z naravo in njenimi nezmotljivimi zakoni. Imam moža, za katerega sem vsak dan znova hvaležna.«

### - V POSTAVITVAH SO ZELO POMEMBNE TRI BESEDE: JA, HVALA IN PROSIM,

**Alenka Tomšič:** »Zadnjih pet let so postavitve pomemben del mojega življenja. Odkar sem jih spoznala, jih čutim kot orodje oziroma način spoznavanja sebe, drugih in za premagovanje težav. Mnogih od njih, še bolj pa vzrokov zanje, se niti nisem zavedala. V tem obdobju sem sodelovala na mnogih delavnicah domačih in tujih moderatorjev, saj ima vsak svoj pristop in način dela, kljub temu, da gre za postavitve po metodi, ki jo je oblikoval Bert Hellinger.

Kot poslovna svetovalka sem precej let iskala načine, kako učinkovitejše pomagati svojim strankam, saj sem videla, da težave v poslu odslkavajo šibkosti in notranja neravnovesja v podjetniku, lastniku, direktorju, zaposlenemu ali v sistemu.

Tako sem najprej prišla do sistemskih postavitvev v organizacijah, zaključila sem tudi izobraževanje za moderatorja organizacijskih postavitvev.

Kmalu sem spoznala, da je to znanje preozko, saj je predvsem v družinskih podjetjih, ki so moje glavne stranke, treba videti še več, v človeka in v družinski sistem.

Tako se mi je zdelo naravno, da nadaljujem izobraževanje za moderatorja družinskih postavitvev, kjer sem pred kratkim zaključila prvi letnik, v jeseni pa nadaljujemo z drugim. Pred začetkom tega izobraževanja sem imela pred očmi kot glavni cilj najti učinkovite načine za pomoč svojim strankam, da bodo bolj uspešne.

Po zaključku prvega letnika pa mi je pomembno predvsem delo na sebi, v ospredju sva jaz in moj družinski sistem, saj delamo z družinskimi sistemi, ne le s seboj. Šele, ko sebi pomagaš, pri sebi odpraviš težave, takrat šele lahko pomagaš drugim. Sistemsko znanje mi pomaga pri mojem delu s strankami, saj imam globlji in širši vpogled, občasno pa organiziram delavnice s postavitvami.

### **Transgeneracijski prenosi so zelo močni**

S postavitvami se mi je osebno marsikaj spremenilo na boljše, predvsem razumem, da smo vpeti v večje sisteme, tako družinske, poslovne, nacionalne, kulturne, religijske idr., kar ima vse vpliv na nas in na mestu je vprašanje, koliko smo sploh svobodni. Transgeneracijski prenosi so zelo močni, od prednikov teče k nam življenje, hkrati pa tudi dediščina, ki je materialna in nematerialna (znanje, prepričanja, genski material, vpletenosti v težke situacije).

V postavitvah so zelo pomembne tri besede: ja, hvala in prosim, s katerimi se razreši mnogo stvari. Ko rečemo JA, sprejmemo in priznamo to, kar je (predvsem svoje starše in družinski sistem), šele takrat gremo lahko naprej. Z besedo HVALA izražamo spoštovanje in hvaležnost. Beseda PROSIM pa nam odpira pot k ponižnosti, da smo majhni, saj šele takrat lahko prosimo.

S postavitvami sem izboljšala odnos z mamo, ki me pri študiju zelo podpira in mi pomaga pri iskanju podatkov o družinskem sistemu. Zelo pomembno je bilo zame spoznanje, da sem bila kot otrok velika, da sem želela pomagati in rešiti starše. Postajam vse bolj hvaležna in vidim male stvari v življenju, ki me radostijo. Učinki postavitve se pri meni kažejo predvsem v notranjem miru in občutku radosti, notranjega smehljaja. Moj notranji kritik in perfekcionistka sta se umirila, dobra sem taka, kot sem. Naučila sem se spoštovati usodo drugih in jim ne pomagam, če me zanjo ne prosijo. Zaupam v življenje, tudi v poslu zaupam, da se bodo stvari uredile, kot je treba (seveda tudi delujem), da bodo prišle stranke z naročili ... in prihajajo.

V eni zadnjih postavitve se mi je odprla travma zgodnjega otroštva, ki je izbruhnila kot jeza na moža in mi povzročila tako močno srčno bolečino, da bi kar šla ali umrla. Razumsko vem, da je hotel dobro. Izkazalo se je, da ob burnih reakcijah, ko tako boli, obstaja povezava z globoko travmo v zgodnjem otroštvu. V postavitvi mi je priplaval spomin, ko sem bila stara dobri dve leti in sem zaradi težke bolezni ležala v bolnici, mama pa me je lahko gledala le skozi šipo.

Jokala sem in prosila, naj me vzame domov, ona pa je rekla, da nima oblekice zame (seveda me ni mogla vzeti domov, saj še nisem bila zdrava). Bila sem tako žalostna, da bi kar umrla, da bi bilo mami hudo. Postavitev mi je pokazala povezavo sedanje situacije s travmo iz otroštva. In da je bilo mami tudi zelo hudo, ko je bila nemočna.





## Postavitve dajejo dober vpogled v energijske dinamike in situacijo

V začetku junija sem se udeležila tudi 3-dnevne delavnice v Crikvenici. Že sama sprememba okolja vpliva na razpoloženje, ob vodi se čustva lažje sprostijo. Najbolj mi je ostala v spominu vaja o vrstnem redu bratov in sester, v kateri smo upoštevali samo živorojene brate in sestre. Med udeleženci je bila ena edinka, več prvorojencev, drugorojencev... ena udeleženka je bila celo sedma od osmih otrok. Presedli smo se od leve proti desni tako, da se najprej usedejo edinci, nato prvorojenci – najprej tisti, ki imajo najdaljše obdobje do drugega brata ali sestre. Nato sledijo drugorojenci (po enakem pravilu), itd. Moderatorica nas vpraša po vrsti vsakega posebej »kako se na stolu počutiš?« Nato se presedemo za en stol naprej in zaznavamo občutke ... vse do konca.

Ugotovila sem, da se na svojem mestu edinke dobro počutim, sem stabilna, ukoreninjena, resna, vse imam pod nadzorom. Ko sem se presedla na mesta drugega in tretjega, občutim lahkotnost življenja, željo po uživanju, zabavi, na zadnjih mestih sem občutila spiritualne vzgibe, prepuščanje. Sedaj kot prvorojenka razumem brata in sestro, kako sta se zabavala, uživala, nista bila resna (vsaj meni se je tako zdelo).

Med nami je bilo tudi mlado 15-letno dekle, ki je tretji otrok. Že na začetku je povedala, da bi rada sedela na drugi strani, kjer so sedeli prvorojenci. Ko je občutila tudi stol, na katerem so sedeli prvorojenci, je občutila, da to ni mesto zanjo in da je njeno mesto tretjega otroka pravo zanjo.

Postavitve dajejo dober vpogled v energijske dinamike in situacijo, ne morejo pa nadomestiti volje in akcije posameznika, od katerega je odvisna odločitev za rešitev njegove težave.“



**Alenka Tomšič:** "Po poklicu sem univ. dipl. ekonomistka, delam kot poslovna svetovalka. Že od nekdaj me zanimajo skrivnosti in magičnost življenja in sveta. V zadnjih letih je velik del moje pozornosti usmerjen v dvig zavesti pri človeku in moč kreacije ter kako živeti žensko v sebi in jo izraziti. Sicer pa uživam v naravi, rada hodim v hribe, po gozdovih in se povezujem z naravnimi bitji, ki mi tudi pomagajo pri obdelovanju njive in vrta, za kar sem jim zelo hvaležna.“

## V. KLJUČNI DOGODKI INŠTITUTA V POLETJU 2019

### VIKEND DELAVNICA: REKONSTRUKCIJA STARIH VZORCEV V MOČ ZA ŽIVLJENJE – REKONSTRUKTIVNE POSTAVITVE ZA OZDRAVITEV IN RAZVOJ VITALNOSTI

**Ljubljana, od 2. – 4. avgust 2019**

Rekonstruktivne postavitve nas pripeljejo do večje ozaveščenosti in odgovornosti, da sprejmemo nove izzive, ki jih od nas zahteva naša prisotnost na Zemlji. Z rekonstruktivno postavitvijo lahko presežemo karmične vzorce preteklih življenj ter izkusimo te izzive z večjo močjo in rastjo. To nam omogoči, da smo v sedanjosti v toku življenja, da lahko ljubimo in smo ljubljani. Pridemo do ozaveščenosti brez posebnega namena in notranjega boja, kar vodi do ravnovesja med čustveno, mentalno, telesno in duhovno energijo.

Več na: [www.sistemske-postavitve.com](http://www.sistemske-postavitve.com)

### UVODNI SEMINAR POSTAVITEV DRUŽINE MALE POSTAVITVE DRUŽINE

**Ljubljana, 7. avgust od 16.30 do 19.30 ure 2019**

Uvodni seminar in Male postavitve družine so namenjeni tistim, ki želijo spoznati fenomenološko metodo in se prepričati, ali je ta način dela primeren zanje. Na seminarju predstavimo metodo in naredimo primer ali dva s postavitvijo.

Več na: [www.sistemske-postavitve.com](http://www.sistemske-postavitve.com)

### POSTAVITEV DRUŽINE V LJUBLJANI–Družinska dediščina in posest

**Ljubljana, 9. avgust od 15.30 do 20.30 ure 2019**

Postavitev družine razrešuje odnos s samim seboj (zdravje), odnos s starši, z otroki, s partnerjem, odnos z vsemi, ki pripadajo družini. Metoda Postavitev družine je posebna metoda, ki temelji na dejstvu, da je uspešna šele takrat, ko smo v slogi in soglasju s svojim družinskim sistemom. Namenjena je iskanju rešitev, ki so povezane s težavami v družini. Za udeležbo na delavnici je zaželeno, da se nariše družinsko drevo.

Več na: [www.sistemske-postavitve.com](http://www.sistemske-postavitve.com)

### SISTEMSKE POSTAVITVE KRAJA IN PROSTORA \*KAKŠEN JE SPOMIN KRAJEV IN PROSTOROV? KAKO KRAJ IN PROSTOR OMOGOČATA, DA ŽIVIMO ZDRAVO, SREČNO IN SMO POSLOVNO USPEŠNI?

**Ljubljana, 21. avgust 2019 od 14. do 19. ure**

Kako kraj in prostor omogočata, da živimo zdravo, srečno in smo poslovno uspešni?

Sistemske postavitve omogočijo, da nevidne sile postanejo vidne in nam omogočijo, da za kraj in prostor lahko zaznamo red in omejitev nevidnih sil, ki nam omogočijo, da živimo in delamo zdravo in uspešno.

Več na: [www.sistemske-postavitve.com](http://www.sistemske-postavitve.com)

### POSTAVITEV DRUŽINE V MARIBORU

**Ljubljana, 24. avgust 2019 od 9. do 15. ure**

Postavitev družine razrešuje odnos s samim seboj (zdravje), odnos s starši, z otroki, s partnerjem, odnos z vsemi, ki pripadajo družini. Metoda Postavitev družine je posebna metoda, ki temelji na dejstvu, da je uspešna šele takrat, ko smo v slogi in soglasju s svojim družinskim sistemom. Namenjena je iskanju rešitev, ki so povezane s težavami v družini. Za udeležbo na delavnici je zaželeno, da se nariše družinsko drevo.

Več na: [www.sistemske-postavitve.com](http://www.sistemske-postavitve.com)





## VI. NAPOVEDNIK VSEBIN ZA NASLEDNJO ŠTEVILKO SISTEMSKIH ZAVEDANJ

V naslednji številki Sistemskih zavedanj bomo govorili o tem, kako nam sistemske postavitve lahko pomagajo pri tem, da smo uspešni (ali uspešnejši) pri našem poklicu oziroma pri delu, ki ga opravljamo.



Foto: Pixabay

