



Foto: Pexels

"Pri odraslih otrocih stoji nasproti prekinjenemu toku ljubezni pogosto to, da otroci ne spoštujejo svojih staršev. Pogosto jim kaj očitajo, ker misljijo, da so boljši od njih.

Do tega lahko pride tudi, ko si od staršev želijo nekaj drugega od tistega, kar so jim lahko dali. V takšnih primerih se morajo najprej globoko prikloniti pred starši in šele nato sledi ljubezen."

Bert Hellinger

SISTEMSKA ZAVEDANJA

Mesečnik Inštituta za sistemske postavitve

Junij 2017, številka 4



Inštitut za sistemske postavitve



Naslov: Sistemska zavedanja, junij 2017, številka 4

Izdajatelj:

*Inštitut za sistemske postavitve
Mencigerjeva 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

V kontekstu družbene odgovornosti (zmanjšanje stroškov, onesnaževanja okolja) so novice v elektronski oblikni. Za vsebino prispevkov odgovarjajo avtorji. Mnenja avtorjev niso nujno tudi mnenja uredništva. Vse pravice pridržane. Ponatis celote ali posameznih delov je dovoljen le s pisnim dovoljenjem uredništva.



VSEBINE:

I. UVODNIK	4
II. OČE JE VEČ KOT MOŠKI.....	5
III. SISTEMSKI POGOVORI	7
• OČE IN OTROCI; PRIMERI IZ PRAKSE BERTA HELLINGERJA.....	7
• Prvi primer: "Prosim, ostani".....	8
• Drugi primer: "Tvojega očeta sem zelo ljubila".....	9
• Tretji primer: Sprejemanje očeta takšnega, kot je.....	10
• Četrти primer: Naš oče je vedno naš oče.....	10
• Peti primer: Pravica slediti očetovi usodi.....	11
VI. OSEBNE IZKUŠNJE IN UČINKI METODE.....	11
- Živim za danes in zdaj	12
- Sama sebi se smejam.....	14
V. KLJUČNI DOGODKI INŠTITUTA ZA SISTEMSKE POSTAVITVE.....	17
VI. NAPOVEDNIK VSEBIN ZA NASLEDNJO ŠTEVILKO SISTEMSKIH ZAVEDANJ.....	18

I. UVODNIK

OČE JE ZELO POMEMBEN VZORNIK SVOJIH OTROK

Pozdravljeni drage bralke in bralci,

pred vami je nova, četrta številka mesečnika Inštituta za sistemske postavitve, Sistemska zavedanja.

V njej bomo spregovorili o tem, kako zelo so za naše življenje in naš razvoj pomembni starši.

Tokrat bomo govorili o našem očetu.

Za naš uspeh in srečo je pomembno, da v svojem srcu resnično iskreno in s spoštovanjem sprejmemo mamo ter očeta, torej oba starša. Če mama za otroka pomeni sigurnost, nežnost, moč, in je tista, ki nam daje življenje, podporo in za nas pomeni dom, srečo, je oče tisti, ki nam daje moč, nas ščiti in podpira. Oče nam kot otrokom postavlja meje, in o tem, kako smo povezani z njim, nam kaže v življenju naš uspeh. Skozi očeta hčerke dobivamo prvo podobo o tem, kako delujejo moški, in pogosto nas ta podoba spremišča skozi vse življenje. Če je naš oče iz nekega razloga slab oče, potem se večkrat zgodi, da dekleta v svojem življenju naletijo na moške, ki so zelo podobni njenemu očetu. Zato nimajo sreče v partnerskem odnosu. Na postavivah pa se je pokazalo, da gre v takšnih primerih po navadi za to, da ima hčerka prekinjen odnos z očetom in da zato ljubezen, ki je potrebna za razvoj posameznika, ni mogla teči.

Še posebej je dober odnos z očetom pomemben za sina, saj prek očeta dobi "podatke" o tem, kakšen naj bo moški in kako naj se vede do žensk. Če je njun odnos iz nekega razloga prekinjen, bo sin na nek način zelo oropan očetovega sporočila, kakšen naj bo kot moški, saj tudi med njima ni tekla ljubezen.

Za otroke je torej zelo pomembno, da sprejmemo svojega očeta, ne glede na to, če je morda oče kaj slabega naredil v našem življenju za nas, našo mamo ali koga drugega.

Še vedno je naš oče, ki nam je skupaj z mamo dal življenje. In to je tisto, kar največ šteje v življenju.



Damijana Žiš





Foto: Pexels

II. OČE JE VEČ KOT MOŠKI

V tej številki mesečnika Sistemska zavedanja bomo govorili o očetu. Ključ do uspeha je v tem, da od svojih staršev uspešno vzamemo to, kar so nam podarili, torej ljubezen. Zato bomo v tej številki govorili o tem, kako pomembno je jemanje ljubezni ne samo od mame, temveč tudi očeta.

Bert Hellinger, oče metode Postavitev družine, pravi, da 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.

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 – več 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 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.

Tako je Hellinger s pomočjo družinskih postavitev prišel do tega, da ko klient resnično v sebi sprejme svoje starše, gre lahko 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 (Hellinger, Bert (2001), *Introduction to Family Constellations – Taipei*. www.familyconstellationwork.net/bert-hellinger-introduction-to-family).

Bert Helinger pravi, da mora biti otroku ne glede na to, ali izgubil enega od staršev zaradi smrti ali razveze, biti dovoljeno ljubiti oba starša. Otrok na primer ne razume, zakaj se starši ločujejo, on v enaki meri ljubi oba. 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, 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 in približevanje drugi osebi se prekine (Hellinger, Bert, 2008. *Sreča, ki ostane*. Ribnica. Korenine in krila.).

Jemanje od očeta

Vsek oče, tudi če 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 pa se je bližalo 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 njem 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, pomembno je sporočilo med očetom in otrokom ter na kakšen način je bilo prenešeno. Treba je polno spoštovanja, objem in dotik.



Pomembno je, da otroci povedo svojim staršem, kaj čutijo do njih, na 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 dedičino 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 kvalitetnega partnerja? Kako naj vzamejo očetovo dedičino 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 kvalitetno 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, 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 nadoknadle očetovo neuspešnost.

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



III. SISTEMSKI POGOVORI

OEČE IN OTROCI; PRIMERI IZ PRAKSE BERTA HELLINGERJA

Predstavili vam bomo Hellingerjeve primere odnosov med očetom in otrokom ter opisali vzroke za nastanek težav.

Bert Hellinger v svoji knjigi ***Ljubezenske zgodbe med moškim in žensko, starši in otroci, nami in svetom*** (Hellinger, Bert, 2006. *Ljubezenske zgodbe med moškim in žensko, starši in otroci, nami in svetom*. Ribnica, Korenine in krila.) opiše naslednja primera povezanosti med otrokom in očetom ter o težavah, ki jih imajo otroci.

Prvi 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 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. Najprej 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 je Hellinger povabil 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 je imel 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 eden nasproti drugega, fant je imel še vedno stisnjene pesti. Potem je fant počasi sklonil glavo in odprl pesti, Hellinger pa mu je rekel, 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 z njima v spomin



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, da 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, rekел, 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 ter 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 hrbtnu 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.

Drugi primer: "Tvojega očeta sem zelo ljubila"

Na neki delavnici je k Hellingerju pristopilo 16-letno dekle, ki bi rado imelo svojo postavitev. Dekle je pogledalo Hellingerja, se nasmehnilo in pogledalo v tla. Nato je Hellinger rekел skupini: "Koliko je zdaj stara v svoji duši in po svojih občutkih? Tri leta, takrat, ko je bila stara tri leta, se je nekaj zgodilo." Ker se dekle tega ni spominjalo, je Hellinger k sebi poklical dekletovo mamo in jo vprašal, kaj se je zgodilo, ko je imela deklica tri leta. Njena mama je odgovorila, da se je tedaj z dekllico preselila k svojemu sedanjemu možu. Deklica je po maminih besedah začela jokati. Hellinger je nato vprašal dekličino mamo, kaj se je zgodilo z dekličnim očetom. Mama je povedala, da si je našel drugo žensko in ju je zapustil. Hellinger je nato dejal, da se vidi, da deklica zelo pogreša očeta. Deklica je na Hellingerjeve besede odkimala, češ, da to ni res, Hellinger pa je dejal, da tega, da pogreša očeta, deklica ne upa priznati mami. Zato je Hellinger dejal mami, naj reče deklici, da je zelo ljubila njenega očeta, to naj izgovori počasi in z veliko ljubeznijo. Nato je mama besede iz globine svojega srca ponovila svoji hčerki in jo pri tem gledala v oči. Mama je bila ob tem zelo čustveno pretresena, deklica pa je jokala. Nato je Hellinger naročil mami, naj hčerko močno objame in stisne k sebi, kar je tudi storila. Nato sta z roko v roki sedli ena ob



drugi. Hellinger je nato dejal, da je bilo to vse, kar je moral narediti. Skupini pa je nato pojasnil, da ima vsak otrok dva starša in da potrebuje oba. Otrok pa zato, da lahko ljubi oba, potrebuje njuno dovoljenje. Otrok namreč ne razume, zakaj sta se starša ločila, on ljubi oba povsem enako. Ko mama reče otroku, da je tudi ona zelo ljubila njegovega očeta, sme otrok pokazati mami, da tudi on ljubi očeta. To za otroka pomeni veliko olajšanje.

Tretji, četrti in peti primer so iz knjige Berta Hellingerja z naslovom *Nevidljivi zakoni ljubavi* (Hellinger, Bert, 2015. *Nevidljivi zakoni ljubavi*. Zagreb, Udruga za psihološko sistemsko djelatnost.)

Tretji primer: Sprejemanje očeta takšnega, kot je

K Hellingerju je prišel nek terapevt in mu dejal, da ga zanima spoštovanje otrok do očeta. Povedal mu je, da dela že nekaj let z neko družino. Starša sta ločena, imata otroke, oče živi v drugem mestu. Otroci, ki živijo z mamo, očeta sovražijo, ker ga tudi ona sovraži. Oče je pretepal njihovo mamo in otroci so to večkrat gledali. Otroci so prav tako izvedeli, da je oče spolno nadlegoval svoje mladoletne učenke. Kljub temu, da se je oče poboljšal in se trudil z otroki vzpostaviti stik, saj jim je pisal in pošiljal darila, otroci očeta ne želijo videti, je terapevt pripovedoval Hellingerju. Povedal mu je še, da so otroci stari od 10 do 18 let in da vsi živijo z mamo. Hellinger mu je dejal, da je po vsej verjetnosti mržnja, ki jo otroci čutijo do očeta, v bistvu mamina mržnja do njega, saj čuti zelo veliko mržnjo, ki ne more biti otroška. Od mame so prevzeli njeno mržnjo do nekdanjega moža, zato je zelo pomembno, da se starši zavedajo, da karkoli naredijo v zvezi s partnerjem, ima lahko posledice pri otrocih. Četudi ima v tem primeru mama moralno opravičilo pred otroki glede mržnje do bivšega moža, njihovega očeta, jo to ne opravičuje nastalih posledic pri njenih otrocih, pravi Hellinger.

Otrokom bi zelo koristilo, če se naučijo dopustiti svoji mami, da se sama znajde s svojo mržnjo do njihovega očeta. Če bi se delala postavitev, bi bilo zelo koristno, da bi otroci rekli mami, mi se bomo pobrigali o tvoji mržnji do našega očeta. To bi bil prvi korak k temu, da bi mama in otroci začeli razmišljati o tem, kaj se jim v resnici dogaja okoli mržnje do očeta.

Četrtri primer: Naš oče je vedno naš oče

Hellinger je nekoč imel klienta, ki je bil zdravnik. Povedal mu je, da je bil njegov oče doktor za nemške SS odrede in da je nadziral številne eksperimente nad ljudmi v koncentracijskih taboriščih. Po vojni je bil proglašen za vojnega zločinca in obsojen na smrt. Kasneje je bil oproščen, nato je izginil. Klient je vprašal Hellingerja, kaj naj stori v zvezi z očetom. Hellinger mu je dejal: "Ko sta te spočela s tvojo mamo,



tvoj oče ni deloval kot časnik SS odreda. Zato moraš nanj gledati kot na tvojega očeta in kot moškega, ki je služil v SS odredu. Zato tudi, če si zdravnik, lahko sprejmeš svojega očeta kot očeta, brez da prevzemaš odgovornost za njegova dela. Lahko mu v sebi rečeš, oče, to, kar si naredil, je tvoja odgovornost, toda ti si še vedno moj oče. Karkoli si naredil, midva sva si v sorodu. Srečen sem, da si mi dal življenje, ne glede na to, kaj si groznega storil, sem jaz še vedno tvoj sin in ti moj oče," je dejal Hellinger. Klientu je še povedal, da je to razlikovanje med očetom in tistim, kar je oče naredil, za otroka zelo pomembno, ker je drugače v otroku prisotna velika mržnja. In ravno ta mržnja ga veže na očeta. Zato je klientu dejal, da se bo resnično osvobodil te mržnje, ko si bo iskreno lahko rekel: "To, kar si naredil dragi oče, mi je zelo težko sprejeti, vendar pa si še vedno moj oče, ki mi je dal življenje. S tem lahko pomagate tudi mami. Obstaja namreč nevarnost, da bi vi ali vaši bratje in sestre lahko na nezavedni ravni posnemali očetovo obnašanje. Zato bi tudi mama morala reči vam otrokom, da se je poročila z vašim očetom, ker ga je imela rada in ker vedno, ko pogleda vas, v vas vidi vašega očeta. Če bi to lahko iskreno rekla, bi bili vi otroci v srcu lahko svobodni. Temu bi se rekla dvojna intervencija, najprej pri vas in nato še pri mami," je še dodal Hellinger.

Peti primer: **Pravica slediti očetovi usodi**

Neka ženska se je ločila od moža, ker je bil alkoholik in je dobila skrbništvo nad sinom. Zelo jo je skrbelo, da bo sin postal alkoholik kot njegov oče. Hellingerjev učenec terapeut ji je dejal, da ima sin pravico slediti očetovi usodi. In da če ne želi, da bi postal kot oče, naj mu reče: "Od mene lahko vzameš vse, kar ti dajem, in od očeta lahko vzameš vse, kar ti daje." Ženska je vprašala, da kaj, če postane alkoholik kot oče? Terapeut ji je dejal: "Ja, tudi, če bo kot oče pil. Zato mu recite, da se strinjate s tem, da bo alkoholik kot oče. To bo test."

Takšen način dopušča otroku, da je lahko kot njegov oče. Omogoča mu, da lahko očetu izrazi ljubezen in da ga lahko sprejema takšnega, kot je, brez potrebe, da sledi očetovi usodi. "Če bi mu vi kot mama rekla, niti pomisli ne, da bi bil kot tvoj oče, bi sin pod pritiskom sistema storil ravno to, postal bi kot njegov oče. S tem bi mu izkazal ljubezen in zvestobo, brez da bi se zavedal, kakšne posledice lahko ima to zanj. Ko otrok lahko navzven pokaže ljubezen in spoštovanje le do enega starša, do drugega pa le v sebi, se trudi obdržati oba starša v svojem srcu. Vendar sistem ne dovoli doseganja tistega ravnotežja, ki se vzpostavi, če živila oba starša z otrokom in mu dajeta brezpogojno ljubezen. Zaradi tega eden od staršev ne more nadvladati drugega. Ko se starša razideta, otroci v sebi pogosto oponašajo tistega, ki je slabše prenesel ločitev, včasih ima lahko to za otroka zelo hude posledice," je povedal terapeut.



IV. OSEBNE IZKUŠNJE IN UČINKI METODE

O osebnih izkušnjah in učinkih smo se pogovarjali z udeleženci delavnic Postavitev družine. Tokrat sta za Sistemska zavedanja o svojih izkušnjah iz družinskih postavitev spregovorili **Magda Kovač** in **Urška Pevec Rep.**

- ŽIVIM ZA DANES IN ZDAJ

Magda Kovač: "S sistemskimi postavitvami sem se srečala spomladi 2015, zanje sta mi povedali nečakinja in sestra, ki sta bili že na postavitvah pri Nataši Čebulj. Tema postavitev so bili takrat usodni dogodki v družini: leto dni sem bila vdova, bila sem slabega zdravja, jemala sem tablete za srce, bila sem nervozna in nisem imela prave volje za življenje. Velikokrat mi je nihalo razpoloženje, od veselja do žalosti, vsega je bilo veliko, vendar sem solze vedno skrivala pred drugimi. Navzven sem vedno delovala močna in trdna. Zato mi je nečakinja dejala, naj grem na postavitve. Da mi sicer ne zna povedati, kaj se tam dogaja, vendar pa je zelo zanimivo in njej so postavitve veliko pomagale. Podobno mi je povedala tudi sestra, s katero sva šli na postavitve k Nataši Čebulj."

Spremenil se je moj odnos do mame

O postavitvah nisem ničesar vedela, ko pa sem začela gledati, kako potekajo, sem bila presenečena, koliko nerešenih vprašanj je v vsaki družini med starši in otroki, med brati in sestrami, partnerjema ... Ko sem gledala, kako potekajo postavitve, kako delujejo predstavniki, nisem mogla verjeti, kaj vse so rekli ali naredili. Zame je bilo res nekaj posebnega, ko sem videla, kako prevzemajo energijo ljudi, ki jih predstavljajo.

Zato sem se odločila, da bom imela postavitev na temo svojih staršev. Zame je bila res nora izkušnja, ko sem gledala predstavnike, ki so predstavljalni mene in moje starše. Po postavitvi se je zame veliko spremenilo, prej sem bila vedno navzven zelo močna in nikomur nisem znala reči ne, vsem sem ustregla. In si tako nalagala še bremena drugih; kot da nisem imela že dovolj svojih.

Svojega očeta sem imela v lepem spominu, mamo pa sem obtoževala za določene stvari, zelo sem bila jezna nanjo, vse življenje se je obnašala kot general, vse je hotela imeti pod nadzorom. Na postavitvi pa se je pokazalo, zakaj je mama takšna, kot je, in moj odnos do nje se je zelo spremenil na boljše. Tudi mama je zdaj drugačna do mene, ima 90 let in imava lepe stike.



Mama nas otrok ni znala nikoli objeti, pogosto nas je kregala. Jaz sem živila v glavnem pri teti in stricu. Mamo so namreč kot mlado dekle odpeljali v Avstrijo, kjer je morala delati, zato nam otrokom ni znala vračati ljubezni. Ko pa mi je predstavnica za mamo na postavitvi rekla, da me ima rada in me objela, se je zame veliko spremenilo. Zdaj mamo obiščem skoraj vsak dan, objemava se in crkljava.

Zdaj imam končno svojo mamo.

Dedičina je bila zame veliko breme

Pri Nataši Čebulj sem imela tudi postavitev na temo bratov in sester. Pet nas je živih in jaz sem tretja po vrsti, čeprav sem imela vedno občutek, da sem četrta. Na postavitvi se je pokazalo, da imam prav. Mama mi je po postavitvi povedala, da sem res četrta, saj je otrok pred mano umrl in se o tem nismo nikoli pogovarjali v naši družini. Po postavitvi so se izboljšali tudi odnosi med nami otroci. Šla sem obiskati sestro, s katero vrsto let skoraj nisem imela stikov.

Imela sem tudi postavitev na temo dedičine. K Nataši Čebulj sem šla, ker sem bila zelo zablokirana zaradi smrti moža, živila sem v njegovi hiši. Kljub temu, da sem v to hišo tudi sama veliko finančno vložila, so njegovi otroci hoteli dedičino po očetu. On je namreč pred smrtjo svojo polovico hiše prepisal name, sinu in hčerki pa o tem ni nič povedal. Svoje dedičine ni rešil z otroki in je name naložil vse breme in njegove bolezni. To je bilo zame zelo hudo, njegova oporoka pa je prišla na dan po njegovi smrti. Na postavitvi se je pokazalo, da hiša pripada njegovim otrokom, čeprav sem bila solastnica in sem vanjo tudi finančno vlagala. Po postavitvi sem zelo jokala, nisem mogla domov, ustavila sem se na bencinskem servisu in jokala. Ko sem prespala, sem njegovima otrokom napisala pismo, da jima prepustim hišo po očetu. Dobila sem se z njima in jima vse prepustila, meni pa sta izplačala nujni delež. Potem sem kupila drugo hišo, vzela nekaj posojila, da sem jo obnovila, a sem srečna. Moje življenje se je po tej postavitvi zelo spremenilo na boljše.

Spoznala sem sebe

Pri Nataši Čebulj sem bila tudi na rekonstruktivnih postavitvah, ki so bile spet drugačne kot družinske. Zame so pomenile neko duhovnost, neko vez same s seboj, kot prostor, kjer imaš čas le zase. Ko si v svetu, kjer se slišiš, poslušaš in narediš nekaj zase. Prej sem vedno delala za druge in jih razvajala, nikoli jim nisem znala reči ne. Danes je drugače, znam reči ne in prisluhniti sebi.

Postavitve so mi veliko prinesle; spoznala sem sebe, zdaj se slišim, znam drugače reagirati, nimam več maske na obrazu, da bi bila všečna drugim. Zdaj delam tako, kot je meni pravi, četudi kdaj drugim ni všeč. Vendar tisti, ki me imajo radi, se počasi navajajo na novo Magdo in me podpirajo. Če pa me kdo ne razume, pač gre svojo pot. Na to nimam vpliva, nikogar ne morem spremeniti. V življenju delamo napake,



to danes vem, in na napakah se učimo. Ni življenja brez napak, brez solz in oblakov, v življenju ne hodimo vedno po gladki cesti, so tudi vzponi in padci. Ko smo v vzponu, bodimo v vzponu, ko pa pademo, upajmo, da bo jutri boljše. Zato je moj moto – živi za danes in zdaj, to je vredno. Danes in zdaj me nekdo potrebuje ali pa jaz njega, ne jutri, takrat je lahko prepozno.“



Magda Kovač: “Sem upokojenka in rada živim življenje. Vsako jutro se zahvalim za noč, ki sem jo preživel in se nekomu tam zgoraj priporočim za dan, ki je pred mano. Čem, da bo sončen dan, četudi je zunaj oblačno in pada dež. Rada sem med ljudmi, dvakrat edensko hodim na telovadbo, vsak dan pa zavijem v priljubljeno kavarno na kavo in čerem časopise. Rada imam morski zrak, plavanje, pozimi smučanje. Imam prijateljice, ki imajo vnukinje in se rada družim z njimi. Rada tudi šivam. Televizije ne gledam, zelo rada pa poslušam glasbo, ki mi zelo veliko pomeni v življenju.“

- SAMA SEBI SE SMEJIM

Urška Pevec Rep: “Leta 2013 je bilo za mano že skoraj štiri leta nočnih mor, srečevanja z uradnimi inštitucijami in kazalo je, da se sploh ne bo nehalo. Za mano je bila grda, težka zgodba, polna psihičnega in fizičnega nasilja, manipuliranja, groženj ... Bila sem obupana, ko mi je kolega predlagal, da bi se sestala z novinarko Damjano Žišt, da mi bo pomagala. Čisto izven konteksta kakršnihkoli sistemskih postavitev. Oprijela sem se še zadnje bilke, opogumila in poklicala Damjano, ki je nisem poznala, prosila za srečanje in tako sva se spoznali. Pozimi, na čaju, ko sva predelali celotno mojo zgodbo, z vidika zakonodaje, prava, manipulacij močnejšega, sistema pravne države in kaj sploh pravo je in kaj pravica, sva se dogovorili, da mi bo Damjana lahko pomagala, ko prejmem odločitev sodišča. Tako sva nadaljevali sproščen klepet, ko mi je Damjana povedala za sistemske postavitev in mi jih predstavila – kaj so, kako delujejo, in takoj me je pritegnilo. Pri Nataši Čebulj sem se prijavila na prvi možni termin, prosila takoj za svojo postavitev in nestrpno čakala soboto ... bolj se je bližala sobota, bolj me je postajalo strah ... ali sem se sploh sposobna ukvarjati z vsem, kar še lahko priplava na površje, se spet soočati sama s sabo ... izmučena od boja za to, da obdržim sina, od boja za novo partnerstvo, ki je bilo zelo na meji ... utrujena ... izčrpana ... spomin se, da mi je celo znanec odsvetoval, da se udeležim seminarja, ker mi to pač ne bo pomagalo. Vendar želja po rešitvi, odgovorih je bila prevelika. In sem šla.



Moj strah je izginil

Sobota. Prvo srečanje. Sami novi obrazi. Veliko pričakovanja, še več strahu. Zdaj je, kar je. Zdaj sem tam. Začeli smo. Najprej z malo postavitvijo. Gospo nasproti mene vidim prvič. Le kako mi bo ona znala pomagati? Saj o meni ne ve ničesar. Začnem dvomiti in postane mi vse odveč. Rada bi pobegnila. Nataša nam da navodila in začnemo. Spomnim se, da me je potegnilo v sistem kot vrtinec, ko se je dejansko pred mano odvila čisto moja zgodba, odnos, ki me je potegnil na dno ...moj strah je izginil ... kar je delal moj razum, je bil moj ego ... odgovori so postajali vse bolj glasni in jasni – Urška, ti si tista, ki je tukaj močna, ti si v tej zgodbi zmagovalka, ne boj se, ne boj se ...Ob koncu prve postavitve je v meni vse prekipevalo. Na srečo smo imeli pavzo, da sem lahko šla na zrak in v mislih predelala vse, kar se je zgodilo. Vauuuuuuuu! VAUUUUU!!! Pa to je to! Že ta postavitev mi je dala odgovore, ki sem jih iskala, morda že lela, pa nikoli upala verjeti, da je to resnica. Kot da bi lebdela. Si mislim, kaj bo šele na veliki postavitvi. VAU! Komaj, komaj čakam!

In jo dočakam! Velika postavitev. Nataša postavlja. Mamo, očeta, partnerja, bivšega partnerja ... kdo je pomemben, kdo ni, kdo obstaja in kdo sploh ne, kaj je dejansko problem. Tam, kjer že ves čas mislim sama, ga sploh ni! Ta oseba sploh ne obstaja! Ni je. Preveč je nepomembna. Urška, samo ego te je naplahtal!! Pa saj ti ljudje sploh ne poznajo ne mene, ne moje zgodbe, sploh pa ne mojega otroštva! Pa delujejo, sodelujejo, kot da so živeli moje življenje. Moji koraki. Moji odnosi. Moja dojemanja. Tišči v prsih, solze. Treba je iti do konca. Zdaj poti nazaj več ni.

Spraševal sem se, kako mi bo to pomagalo

Spomnim se, kako me je razum opominjal – pa saj nisi zaradi tega prišla. Ti si prišla rešiti vso to norijo zadnjih 5 let. Kako ti bo to pomagalo? In najhuje od vsega je bilo, ko je Nataša povedala, da se o lastnem doživljanju, uvidu v situacijo po končani postavitvi ne pogovarjam! Ne? Ne? NE?!? Pa kako – saj sem ženska, jaz moram vse to predebatirat. Pa nimam niti ene možnosti. Z nikomer. Uf!

Pod vtipom celega dne se zvečer vrnem domov. Nekaj je drugače. Pa ne vem, kaj. Nekaj je. Prvič spim brez nočnih mor. Še nekaj dni se ukvarjam z vsem, kar sem doživila, razmišljam, ponavljam, obnavljam ...potem pa pustim vse skupaj. Naj bo, kar bo. Če bo to meni rešilo moj problem, naj. Naj Bog, vesolje, sistem, energije delujejo.

Udeležila sem se še ene postavitve, kjer žal nisem prišla na vrsto za lastno postavitev, sem pa bila udeležena v dveh drugih postavitvah kot predstavnica določene osebe, za katero sta me izbrali glavni „postavljalci“. Moram priznati, da sem prav v obeh postavitvah reševala spet svojo specifično situacijo iz otroštva ter specifično situacijo iz preteklega odnosa. In spet sem dobila dokaz, kako sistemske postavitve delujejo. Kako sistem deluje. DELUJE!!!!



Prvič sem videla vse te ljudi, ne poznam njihovih zgodb, nimam pojma kdo, in kaj so. Pa vendar! Deluje! Odgovori! Rešitve. V meni se počasi naseljuje mir. Mir. In smeh. Sama sebi se smejam. In si obljudim, da bom na postavitve pripeljala v prvi vrsti spet sebe. In še koga, ki bi mu rada pomagala, pa mu sama ne morem.

Spremenilo se mi je življenje

Ničesar še nisem napisala o tem, kako je vse to oziroma kako so postavitve vplivale na moje življenje. Postopki na sodiščih so se leta 2014 začeli zaključevati, zaključeni so tudi postopki na CSD, policiji, sama pa sem sposobna z bivšim partnerjem govoriti v popolnem miru, brez strahu ali oklevanj.

Najpomembnejše od vsega pa je, da je sin David ostal pod mojim skrbništvom, da se je uredil moj odnos s partnerjem, s katerim sva se lani poročila, konec leta pa se nama je rodila hči. Tudi odnos s starši in sestro se je spremenil, in sicer v odnose, ki jih prej sploh ni bilo, v pogovore, o katerih sem lahko samo upala, da bi kdaj nastopili in veselje ob naših srečanjih, ki je iskreno in toplo.“



Urška Pevec: “Sem Urška, mama dveh otrok, trenutno na porodniški, sicer pa sem zaključila študij predšolske vzgoje, študij ekonomije ter študij zakonske in družinske terapije na Teološki fakulteti. Sem trmasta bikica, kar je očitno dobro, saj mi je uspelo speljati stvari, ki sem se jih lotila, do konca, predvsem pa trmasto vztrajam na poti notranje rasti in gradnje lepe sedanjosti na podlagi zavedanja, da nič ne pride samo od sebe in da se dobro z dobrim vrača. In končno zadovoljna, da sem našla sistem, ki pa zares deluje – to so sistemske postavitve. Damjana, hvala ti, ker si bila ob pravem času, na pravem mestu in ker si postala moja prijateljica na moji poti osebne rasti.”



V. KLJUČNI DOGODKI INŠTITUTA ZA SISTEMSKE POSTAVITVE

Delavnica POSTAVITEV DRUŽINE PO METODI BERTA HELLINGERJA: ZDRAVJE, VITALNOST, ODVISNOSTI IN BOLEZNI V DRUŽINI, 15. julija 2017 od 9. do 19. ure, Ljubljana.

Bert Hellinger je s svojim delom prišel do tega, da je bolezen v našem telesu zadnji člen v daljši verigi. Začne se v duši z ljubeznijo. Gibanje te ljubezni nas vodi do ljudi v naši družini, katerih usoda jih je izločila iz družinskega sistema. V bolezni se z ljubeznijo povežemo z njimi, kar nam omogoča povezavo z izvirom naše duše. "Vabljeni, da spoznate družinsko dušo ter njeno zdravje in vitalnost. Če vas je obiskala bolezen ali vaše družinske člane, lahko v postavitvi družine spoznamo, kam gleda ljubezen vaše duše, kam gleda bolezen."

Več:

www.sistemske-postavitve.com



Intenzivna delavnica REKONSTRUKTIVNE POSTAVITVE, UVID V KARMIČNE VZORCE NAŠEGA TELESA, NAŠE DRUŽINE, NAŠE SKUPNOSTI IN NAŠE DUŠE IN NJENIH PREJŠNJIH SPOMINOV, od 4. do 6. avgusta 2017, Ljubljana.

Vas že celo življenje učijo letati kot metulj, vi pa ste polni bušk, saj ste morda aligator?

Če želite spoznati, kdo resnično ste, vabljeni na rekonstruktivne postavitve, ki nas pripeljejo do večje ozaveščenosti in odgovornost, da sprejmemo nove izzive, ki jih od nas zahteva naša prisotnost na Zemlji.

Več: www.sistemske-postavitve.com



VI. NAPOVEDNIK VSEBIN ZA NASLEDNJO ŠTEVILKO SISTEMSKIH ZAVEDANJ

V naslednji številki Sistemska zavedanja vam bomo predstavili, kako se lahko dinamike naših družinskih sistemov izražajo tudi v našem poklicnem in kariernem razvoju. Izvedeli boste tudi, kakšni sistemski organizmi so organizacije in kako se v njih pokažejo nevidne dinamike različnih sistemov.



Foto: Pexels