

# NA ZEMLJO SMO PRIŠLI DELAT

VERONIKA BILBAN

**Družina je primarna družbena skupina, v kateri se vzpostavijo osebni odnosi, čustvena navezanost, varnost, razumevanje, podpora ... O njej smo se pogovarjali z Mojco Debelak, celostno terapevtko in intuitivno svetovalko, ki med drugim predava o sistemski postavitvi družine.**

**Pravijo, da nam najbolj pridejo do živega ravno ljudje, ki jih imamo najbolj radi. Se strinjate?**

Seveda. Z ljudmi, ki so nam blizu stekemo posebne vezi, ti ljudje nam dajejo občutek ali pripadamo ali ne. Najbližji so prvi ustvarjalci naše samopodobe, če želite. Vsakokrat, ko nam dajo občutek, da nismo dovolj dobri, všečni, da ne razmišljamo pravilno oz. kot si oni želijo, dobimo občutek, čisto nehote, da je z nami nekaj narobe. Želimo si pripadati v celoti, z vsem, kar smo. Pogosto pa v najbolj intimnih odnosih pozabljamo, da nam je dovoljeno biti »drugačen«. Takoj, ko na to pozabimo, smo ranjeni.

**Je naše življenje res zrcalen odsev stanja v naši družini?**

Da. Živeli smo z roditelji. Potihoma so nas spodbujali ali kritizirali. Veste, ni vse med nami izrečeno in to manjka. Včasih je staršem marsikaj samoumevno. Na primer, da je njihov otrok uspešen v šoli. Takšen otrok se lahko neizmerno trudi, a nikoli ne dobi pohvale.

Potem imamo primere, ko je mama lahko sočutna ženska, čustvena, a žalostna z možem. Potem otrok to gleda in ne zaupa očetu, saj mamo prepozna kot žrtev. Otroci se radi poistovetijo z roditeljem, ki je v partnerstvu čustveno šibkejši. Nato gre otrok v svet in ima zadržan odnos do moških, morda ga je strah na podzavestni ravni, da bo prizadet, razočaran. Tako to gre. Odnosi so kompleksni, glavice otrok vse slišijo in vse vidijo, premalo se zavedamo tega.

**Koliko je pomembna energija, ki je v družini?**

Energija v družini je bistvena. Čuteč fant, z zapleteno karmo, potrebuje več ljubezni, ker v sebi nosi že od rojstva

občutek, da ni zaželen. Skozi puberteto se staršem zazdi, da ta otrok, ki raste v človeka, sploh ne spada k njim. Tako drugačen je. Čuti stvari, ki jih starša ne dojameta. Energije postanejo težke, vsi se zapirajo, problem pometajo pod preprogo. Mislijo, da bo minilo. Pa ne. Če starša skozi energijo potencirata brezbriznost, introvertiranost, nepsuh za otrokove besede, ko kliče na pomoč, mu lahko preprosto »uničita« življenje. Starševstvo je velika odgovornost, bojim se, da se tega premalo zavedamo in nehote v odnosih delujemo precej ozko.

**Še posebej do tretjega leta naj bi otroci ogromno pridobili ali pa**



**izgubili, kar se tiče tipičnih obnašanj, vrednot, norm, izkazovanja čustev v družini ...**

Strinjam se. Otrok je kot goba, ki potrebuje predvsem zdrava, stabilna starša. Življenje ni idealno, a bi se odrasli morali truditi v smeri mentalne higiene, krepiti čustveno jedro, predelati lastne podzavestne blokade. Ni važno kaj otroku damo; če mu zares damo iz lastne notranje harmonizacije, bo otrok prejel, kar potrebuje za lasten trden temelj. Sicer se vanj naložijo zapisi, ki jih vpija od očeta in matere. Saj sami vidite, naprej živimo, kar naši starši niso zmogli preseči.

**Zakaj je sistemska postavitev družine za posameznika tako zelo pomembna? Ali govori o tem, da si mora v družini vsak najti svoje mesto, se osamosvojiti in pretrgati popkovino s starši?**

Ne, v resnici sploh ne gre za to. Na postavitvi oseba šele spozna s kom je živel. Svoje starše ne vidimo objektivno, nosimo subjektivna očala. Tako zaradi lastnega trpljenja ali hitenja skozi življenje, ne vidimo zgodbe očeta ali mame. Brata ali sestre. Kdo so oni? Zakaj se ne razumemo? Zakaj imam podobnega šefa kot je moj oče? Zakaj se ob njem počutim tako zmedenega, ne zmorem izraziti mnenja? Vidite, to so ključna vprašanja. Dokopati se do vzroka, ki tiči v medsebojnih odnosih. Potem pa seveda postavi sebe na mesto, ki nam pripada in se opolnomočiti.

Ali je lahko moški, ki ga oče nikoli ni objel, mu pokazal »moške« zaščite, resnično varen znotraj sebe? Pozna sploh ta občutek? Potem iščemo varnost v partnerju. Popolnoma zgrešeno. Postavitev nas nauči v sebi zgraditi tisto, kar v družinskem krogu nismo zgradili skozi pristne odnose in iskrenost.

**Kako se obvarovati, izogniti vzorcem, ki jim že leta sledimo v matični družini in jih nikakor ne moremo prestopiti? Zakaj nas besede mam in očetov še vedno tako zelo ganejo, čeprav smo že zdavnaj stopili v odraslo dobo?**

Vzorcem se ne moremo izogniti zaradi dedne in privzgojene komponente. Tu nismo, da bi spali. Na zemljo smo prišli delat, verjemite. To je izziv. Delati na sebi. Ključna je mentalna higiena, meditacija. Naučiti se delovati skozi ljubezen, ne strahove. Transformacija podzavesti je mogoča z različnimi tehnikami, tudi hipnozo. Sistemska postavitev je celo tako močna tehnika, da se zgodi čudež. Kaj je čudež? Sprememba v dojetanju. Potem tudi besede več ne bolijo. Ko vemo kdo smo, prečiščeni, integrirani, so besede drugih samo besede, ne pa smrtonosno orožje, ki nas zadane v srce.

**Ali je primerna za vsakogar, tudi za tistega, ki še nima otrok in živi na primer še s starši?**

Prav za te najbolj. Takšni lahko naredijo korenite spremembe v sebi, veliko malih čudežev, torej sprememb v dojetanju. Potem lahko postanejo straši, ki delujejo, znajo delovati v najvišje dobro otrok in jasno tudi drugih. Postavitev ni vezana samo na družinsko okolje, vsak odnos je namreč odsev odnosa, ki ga imamo sami s seboj. Zato se v življenju zapletamo z drugimi, ker preprosto podelujemo lastne neharmonizirane dele osebnosti-ego. Metoda torej razrešuje vse vrste odnosov, ne samo družinskih.

**Ali je cilj spoznati samega sebe in družinske člane ter zaživeti manj obremenjeno, brez občutnih pritiskov iz najbližjega okolja?**

Tako je. Pritiski okolja vedno so, vendar se na njih drugače odzivamo. Življenje ne postane pravljica, ampak realnost znotraj katere ugledamo ljudi, ki so nas

ustvarili v drugačni luči. Vznikne ljubezen, ki ni klasična. Ko cvetimo, cveti vse okrog nas, kajne? Imamo moč, da pozitivno delimo naprej.

**Na kakšen način se izvaja? Kaj lahko udeleženci predavanja pričakujejo?**

Ne gre zgolj za predavanje, gre za dinamično metodo. Si predstavljate? Oder. Na njega kličem vaše starše, šefe, ljubimce, partnerje, vse samo zato, da dojamemo vzrok nekemu nelagodju ali blokadi v človeku. Cilj je razrešiti odnos, a še bolj kot to, v človeku prebuditi zavedanje in razumevanje, zakaj se mu to dogaja. Mora razumeti, da bi lahko spustil, preobrazil. Sicer krivi druge. Ta metoda vključuje predstavnike vaših najbližjih. Zato je fenomen in zato se iskreno začudi vsak, ko to vidi. V resnici naš um ne dojame, kako je mogoče, da neka ženska na seminarju predstavlja vašo mati in se začne obnašati kot se je vaša mati. Uporablja celo identične besede, gibe. Uf, potem šele dojamemo kaj pomeni skrivnostni svet energij. Verjemite, nikoli več nismo isti.

**Je običajno za udeležence seminar čustveno naporen?**

Pogosto se zjokajo, spregledajo, povejo kar čutijo, kar si poprej niso upali. To ni vedno samo lahko, čeravno vsi pravijo, da na koncu čutijo predvsem osvoboditev in hvaležnost, da so dojeli, kaj počnejo v svoji družinski matriki, zakaj se jim na določenih področjih stvari zapletajo. Po seminarju, iskreno, večina pravi, da so rezultati vidni takoj.

Opažam pa, da je v slovenski družbi še vedno prisoten strah pred lastnim soočenjem. Žal mi je, da je tako. Resnica vedno osvobaja. Z njo postanemo močni. Brez nje, le morda navidezno močni. To je velika razlika - gre namreč za kvaliteto bivanja.