



DIPLOMSKA NALOGA

METODA POSTAVITEV DRUŽINE IN SOCIALNO DELO

MENTORICA: Doc. dr. Lea Šugman Bohinc

Anja Brinovec

Ljubljana, 2013

PODATKI O DIPLOMSKI NALOGI

Ime in priimek: Anja Brinovec

Naslov naloge: Metoda postavitve družine in socialno delo

Kraj: Ljubljana

Leto: 2013

Število strani: 76 + 35 strani prilog

Število tabel: 3 **Število prilog:** 3

Število slik: 1 **Število bibl. opomb:** 0

Mentorica: doc. dr. Lea Šugman Bohinc

Ključne besede: družinska terapija, lastna postavitve družine, uspešnost, Bert Hellinger

Povzetek: V pričujoči diplomski nalogi je predstavljena metoda postavitve družine, avtorja Berta Hellingerja. V teoretičnem delu sta najprej opisana avtorjevo življenje in njegovo delo, nato pa sledi podrobnejša razlaga teorije metode in poteka delavnic, kjer se metoda postavitve družine izvaja. Na koncu je metoda umeščena v teoretični okvir socialnega dela.

Empirični del diplomske naloge predstavljajo rezultati, pridobljeni s pomočjo prostovoljnih udeležencev ene izmed delavnic. Gre za kvalitativno raziskavo, pri kateri je poudarek predvsem na uspešnosti metode. Pri zgoraj omenjenih osebah gre torej za osredinjenost na učinke metode takoj po izvedeni delavnici in v obdobju enega meseca po izvedeni delavnici. Rezultati so spodbudni in zavračajo dvome o neuspešnosti metode.

BACHELOR THESIS DATA

First and last name: Anja Brinovec

Title: Method of family constellation and social work

Place of publication: Ljubljana

Year: 2013

Number of pages:

Number of charts: 3 **Number of appendices:** 3

Number of pictures: 1 **Number of bibliographic notes:** 0

Mentor: doc. dr. Lea Šugman Bohinc

Descriptors: family therapy, family constellation, effectiveness, Bert Hellinger

Abstract: The thesis presents Bert Hellinger's method of family constellation. The theoretical part begins with the description of the author's life and work, followed by a detailed explanation of the method's theory and an explanation of the workshops' course, where the method of family constellation takes place. At the end of this part, the method is defined within the theoretical framework of social work.

The empirical part of the thesis is based on the results, acquired with the help of voluntary participants in one of the workshops. This is a qualitative research, which focuses primarily on the method's performance. The emphasis is on the method's immediate post-workshop effects on the participants and on the method's post-workshop effects of the participants within the period of one month. The results are encouraging and are rejecting any doubts about the method's failure.

Kdor hoče videti, mora gledati s srcem.

Bistvo je očem nevidno.

A. de Saint-Exupéry

PREDGOVOR

»To vendar ni mogoče!« je bil moj prvi odziv na slišano izkušnjo iz delavnice metode postavitve družine.

Za metodo sem prvič slišala v drugem letniku med opravljanjem obvezne prakse s strani socialne delavke, ki je bila zaposlena na moji učni bazi. Ker me je povedano zelo pritegnilo, sem si izposodila knjigo avtorja metode in začela z branjem. Vse se mi je zdelo čisto preveč abstraktno, vendar sem naletela na vedno več oseb, ki so bile nad delavnicami popolnoma navdušene. Kasneje sem določene stvari o metodi slišala tudi med vajami na naši fakulteti in tako sem se odločila, da se o vsem skupaj bolj natančno pozanimam. Poiskala sem kontakt ene izmed izvajalk metode v Sloveniji in se prijavila na eno izmed delavnic z namenom, da se na lastni koži prepričam, kako stvar izgleda.

Ko sem bila prisotna pri eni izmed postavitve družine, me je naenkrat preplaval močan val čustev in občutkov. Mislim, da še nikoli v življenju nisem občutila česa takega. Preplavljala so me tako intenzivna čustva, da jih je težko opisati. Čeprav sem bila v postavitvi samo predstavnik enega izmed prednikov, so bila občutja tako intenzivna, da sem bila zelo šokirana in hkrati prestrašena. Ko se mi je podobno zgodilo med drugo postavitvijo, sem začela zares verjeti v metodo. Čeprav sem se še nekaj dni po izkušnji, ki sem jo doživela, počutila precej ranljivo, se mi je zdelo, kot da se svet okrog mene spreminja. Vse sem videla v drugačni luči in vedno, ko sem o tem komu pripovedovala, sem podoživljala stvari, ki so se dogajale tistega dne na delavnici, kar pa je le še bolj podaljševalo to močno intenziteto občutkov.

Po udeležbi na delavnici me je seveda zanimalo tudi, če se ostali ljudje na koncu počutijo podobno kot jaz. Zdelo se je, da so izkušnje na delavnicah pri vseh udeležencih pustile nekakšen pečat in vzbudile globoke in večinoma pozitivne občutke, zato sem se odločila, da je najbolje, da jih o tem kar povprašam.

Tako sem prišla do ideje, da bi ta metoda lahko postala tema moje diplomske naloge in bi jo tako še bolj podrobno raziskala. In nastalo je pričujoče diplomsko delo, ki je razdeljeno na dva dela; teoretičnega in empiričnega.

V teoretičnem delu sem zbrala spoznanja o teoriji metode in o sami izvedbi metode na t.i. delavnicah. Želela sem na kar najbolj slikovit način predstaviti temo, vendar sem se pri opisovanju določenih situacij večkrat znašla v dilemi glede tega, kako kakšno občuteno izkušnjo spraviti na papir, tako da bi bralci vsaj približno razumeli za kaj gre. Nadaljevala sem s povezavo metode in socialnega dela, kjer sem skušala navesti čim več vzporednic in

izhodišč, s pomočjo katerih sem metodo umestila v okvir delovnega odnosa v socialnem delu. V empiričnem delu pa sem se osredotočila predvsem na učinke, ki jih ima metoda postavitve družine pri ljudeh. Zanimali so me učinki, prisotni takoj po sami postavitvi, in kaj je s temi učinki po daljšem časovnem obdobju.

Moram reči, da sem imela ogromno srečo, da sem se udeležila delavnic postavitve družine pri izvajalki Nataši Magister, ki mi je s svojimi izkušnjami veliko pomagala pri razumevanju same teorije metode in je bila pripravljena odgovarjati na moja vprašanja. Za vse se ji iz srca zahvaljujem, saj sem z njeno pomočjo in s pomočjo udeležencev na njenih delavnicah, ki so mi bili pripravljene pomagati in so z mano delili svoje izkušnje, pridobila potrebne informacije za svojo raziskavo. Tako se na tem mestu iskreno zahvaljujem tudi vsem sogovornikom, ki so z mano delili svoje zgodbe.

Med pisanjem diplomske naloge mi je bila s svojimi komentarji v veliko pomoč mentorica doc. dr. Lea Šugman Bohinc, za kar sem ji zelo hvaležna.

V lektoriranje je ogromno truda in časa vložila Tjaša Kos, ki je s tem zelo pripomogla k vsebinski kakovosti moje diplomske naloge.

Zahvaljujem se tudi svojim staršem in prijateljem, ki so bili v času nastajanja pričujočega dela potrpežljivi in razumevajoči ter mi s tem nudili včasih še kako potrebno pomoč in podporo.

In ne nazadnje se zahvaljujem mojemu Janiju – hvala, ker si del moje poti in hvala, ker ne dvomiš vame.

KAZALO VSEBINE

1.	TEORETIČNI UVOD	1
1.1.	UVOD	1
1.2.	AVTOR METODE – BERT HELLINGER	1
1.3.	METODA POSTAVITEV DRUŽINE.....	3
1.3.1.	DRUŽINSKI SISTEM.....	4
1.3.2.	VPLETENOST	7
1.3.3.	RED	7
1.3.3.1.	RED IN LJUBEZEN	8
1.3.3.2.	RED IN DRUŽINA	9
1.3.4.	IZKLJUČENOST	10
1.3.5.	LOČITEV	11
1.3.6.	POSTAVITEV DRUŽINE IN BOLEZEN	12
1.3.7.	KAJ SE ZGODI?	14
1.4.	DELAVNICA POSTAVITEV DRUŽINE	16
1.5.	SISTEMSKA DRUŽINSKA TERAPIJA	19
1.5.1.	MODEL DRUŽINSKE REKONSTRUKCIJE IN MODEL POSTAVITEV DRUŽINE....	27
1.6.	EPISTEMOLOŠKA OPREDELITEV IN STROKOVNA UMESTITEV METODE	30
1.6.1.	KIBERNETIKA IN EPISTEMOLOGIJA	30
1.6.2.	FENOMENOLOGIJA	33
1.7.	POVEZAVA S SOCIALNIM DELOM.....	37
1.7.1.	SINERGETIKA	40
1.7.2.	PREOKVIRJANJE	46
1.7.3.	PERSPEKTIVA MOČI	47
1.7.4.	VPLETENOST STROKOVNJAKA	47
1.8.	OMEJITVE METODE.....	49
2.	PROBLEM.....	50
3.	METODOLOGIJA	52
3.1.	VRSTA IN MODEL RAZISKAVE.....	52
3.2.	MERSKI INSTRUMENTI IN VIRI PODATKOV	52
3.3.	POPULACIJA IN VZOREC (SUBJEKTI/ENOTE).....	54
3.4.	ZBIRANJE PODATKOV	55

3.5.	OBDELAVA IN ANALIZA PODATKOV	57
4.	REZULTATI	60
4.1.	CILJI/ NAMEN UDELEŽBE NA DELAVNICI	60
4.2.	IZKUŠNJE IN OBČUTKI PO IZVEDENI DELAVNICI.....	61
4.3.	INTENZITETA IN TRAJANJE PROBLEMA	62
4.4.	DRUGI NAČINI REŠEVANJA PROBLEMA	64
4.5.	IZKUŠNJE/SPREMEMBE GLEDE PROBLEMSKE SITUACIJO PO ZAKLJUČENI DELAVNICI.....	64
4.6.	UČINKI MESEC DNI PO IZKUŠNJI POSTAVITVE LASTNE DRUŽINE	65
4.7.	PRIČAKOVANJA ZA PRIHODNOST	66
4.8.	POSKUSNA TEORIJA	66
5.	RAZPRAVA	68
6.	SKLEPI.....	71
7.	PREDLOGI.....	72
8.	UPORABLJENA LITERATURA	73
8.1.	INTERNETNI VIRI.....	76
9.	PRILOGE.....	77
9.1.	VPRAŠALNIKI	77
9.2.	PREPIS INTERVJUJEV	79
9.3.	ODPRTO KODIRANJE	101
10.	POVZETEK.....	111

SEZNAM TABEL

Tabela 1: Modeli in koncepti sistemske psihoterapije (Možina 2005: 10).....	21
Tabela 2: Primer odprtega kodiranja	58

SEZNAM SLIK

Slika 1: Simbolična ponazoritev družinskega sistema	5
-----------------------------------------------------------	---

SEZNAM SHEMA:

Shema 1: Odnosno kodiranje – prikaz odnosov med kategorijami	59
--------------------------------------------------------------------	----

1. TEORETIČNI UVOD

1.1. UVOD

Današnja družba temelji na odnosih. Odnosi so del našega življenja.

Odnos do sebe, do naših staršev, do partnerja, do prijateljev, do sošolcev, do zdravja, odnos do življenja nasploh. Od naših odnosov je odvisno naše počutje. Kadar so naši odnosi kvalitetni, se sami dobro počutimo, kadar pa nas odnosi bremenijo, smo nesrečni. Zaradi slednjih ne moremo biti tako srečni, kot si morebiti želimo.

Včasih nam splet življenjskih okoliščin vendarle omogoči, da se takšnih bremen lahko osvobodimo. Eden izmed načinov osvoboditve takšnih bremen je lahko metoda avtorja *Berta Hellingerja*, ki je osnovno metodo postavitve družine razširil na doživljajsko (fenomenološko) oziroma duhovno dimenzijo, s pomočjo katere lahko na novo pogledamo naše življenje in na vezi, na katerih smo zgradili določen odnos, ter se osvobodimo bremen, ki jih pogosto nevede nosimo. Na ta način lahko razrešimo lastno in družinsko »karmo«. Z razrešitvijo se odnosi izboljšajo in naše življenje postane boljše.

Vsakdo si želi dobrih odnosov in z njimi povezane sreče. Kako na naše odnose vpliva metoda postavitve družine? Kakšen je potek metode? Kako metoda deluje na uporabnike? Kako so zastavljene delavnice in kjer se metoda izvaja? Kam lahko metodo umestimo v epistemološkem smislu?

V nadaljevanju bom odgovorila na zastavljena in druga vprašanja ter sistematično povzela do sedaj raziskana spoznanja o tej metodi in delu z njo.

1.2. AVTOR METODE – BERT HELLINGER

Bert Hellinger – inovativen in provokativen evropski psihoterapevt in eden izmed bolje prodajanih avtorjev na tem področju. Je avtor metode postavitve družine, rojen 16. decembra leta 1925 v Leimnu v Nemčiji. Študiral je filozofijo, teologijo in pedagogiko. Je nekdanji duhovnik, 16 let je bil misijonar plemena Zulu v Južni Afriki, poznan je tudi kot učitelj, psihoanalitik, telesni terapevt in družinski terapevt. Ukvarjal se je s skupinsko dinamiko. K njegovim spoznanjem so poleg izobrazbe zelo pripomogle tudi njegove življenjske izkušnje.

Hellingerjeva metoda postavitve družine je spremenila življenja več tisoč ljudi in pomagala strokovnjakom spremeniti pogled na opravljanje njihovega dela. Do sedaj je napisal 83 knjig. Prevodi teh knjig so na voljo v 30 različnih jezikih. Njegovo delo je prav tako dokumentirano na različnih drugih medijih (CD, DVD, E-knjige). Avtor knjig pravi, da so na njegovo delo imeli velik vpliv njegovi starši in otroštvo, ki ga je preživel v Nemčiji. Njihova oblika vere jih je varovala pred domnevno popačenimi spoznanji nacionalnega socializma. Zaradi pogoste odsotnosti na takrat obveznih srečanjih Hitlerjeve mladine in zaradi sodelovanja pri katoliški mladinski organizaciji, je bil Hellinger s strani Gestapa označen kot »potencialni sovražnik naroda«. Zato je – star komaj 17 let – postal vojak, ki je izkusil resničnost boja, ujetništva, poraza in grozote življenja v vojaškem taborišču v Belgiji. Druga glavna stvar, ki je po njegovih pripovedih vplivala nanj in na njegovo delo, pa je bila že otroška želja, da postane duhovnik. Ko je dopolnil 20 let, je vstopil v katoliški verski red in začel z dolgim procesom čiščenja telesa in duha ter z učenjem meditacije in globokega premišljevanja v tišini. 16 let je Bert Hellinger preživel kot misijonar v Južni Afriki. Delal je s plemenom Zulu. Tudi ta izkušnja je imela zelo močan vpliv na njegovo delo. S časom se je v plemenu začel počutiti kot doma. Premik iz življenja v eni kulturi v življenje v drugi, je izostril njegovo ozaveščenost o relativnosti mnogih kulturnih vrednot. Predstavljen mu je bil način dela s skupinami, ki so vrednotile dialog in fenomenologijo kot edinstveno človekovo izkušnjo. Njegova odločitev, da zapusti verski red po 25 letih aktivnega delovanja, se je zgodila, ko je ugotovil, da biti duhovnik ni več način izražanja, ki mu odgovarja, in mu ne prinaša več notranje rasti. Sam se je izrazil, da je katoliški red preprosto prerasel. Njegovi naslednji točki zanimanja sta postali psihoterapija in psihoanaliza. Družinske terapije se je učil z Ruth McCledon in Leslie Kadis, delal pa je z Miltonom H. Ericksonom in drugimi. Ko se je posvetil psihoanalizi, je pod vplivom skupinske dinamike, primarne terapije, transakcijske analize in različnih psihoterapevtskih postopkov, Bert Hellinger razvil svojo lastno obliko – postavitev družine (Dostopno na: <http://www2.hellinger.com/en/home/bert-hellinger/bert-hellinger/> (lasten prevod)).

V intervjuju s Hellingerjem Gabriele ten Hövel avtorja opiše tako: »Bert Hellinger zna biti oster s svojimi klienti, vztrajen in odločno neomajen (nekateri pravijo avtoritativen), kadar se mu to zdi potrebno. Ne boji se odkrito povedati svojih spoznanj, čeprav znajo biti boleča,

takrat ko si drugi v najboljšem primeru komaj drznejše pomisliti na to! Ne razglablja, zakaj se je kaj zgodilo, ne gleda v prihodnost in ne v preteklost« (Hellinger, Hövel, 2006:13).

1.3. METODA POSTAVITEV DRUŽINE

Postavitev družine je fenomenološka metoda reševanja težav in konfliktov v življenju (konfliktov v odnosih, konfliktov glede našega zdravja, vedenja, dela, osebne rasti ...).

Nataša Magister, ena izmed izvajalk metode v Sloveniji, postavitev družine opiše kot metodo: »... ki je učinkovita za uvid v nezavedne motive in povezanosti, ki nam ne dovolijo svobodnega življenja in njihovo reševanje/odpravljanje. Ko se v morfološkem polju osebe/družine vzpostavi harmonija, človek postane resnično svoboden. Naši nezavedni emocionalni programi in stremjenja so izjemno pomembni za naša življenja, saj na podlagi teh deluje zakon privlačnosti. Če kakšen drobcen delček (tudi ne da bi se tega zavedali) nas stremi k nesreči, bolezni, neuspehu, žalosti, ipd. v resnici ne moremo imeti dostopa do sreče. Do tiste sreče, ki ni zgolj trenutni preblisk, ampak v našem življenju tudi trajno ostane« (Dostopno na: www.atma-postavitev-druzine.com).

Metoda postavitev družine ne temelji na teoriji, ampak na spoznanjih, ki so bila pridobljena skozi delo. Največ teh spoznanj je avtor pridobil prav pri delu z Zuluji. Je edinstven pristop zdravljenja, v katerega so vpeti različni elementi (Nataša Magister, izvajalka metode postavitev družine v Sloveniji, intervju: 15. 5. 2013).

Ta metoda je danes priznana po vsem svetu in se lahko uporablja na različnih področjih, kot npr. v psihoterapiji, pri svetovanju organizacijam, v psihosomatski medicini, pri življenjskem in vzgojnem svetovanju. Pri svojem delu in proučevanju je Hellinger spoznal, da ima vsaka med seboj povezana skupina ljudi (npr. družina, partnerja, sodelavci) svoje skupno energijsko polje oziroma »dušo«. In kadar je ravnotežje v tem polju porušeno, pri nekaterih članih (lahko le pri enem) prihaja do težav, bolezni, konfliktov, odvisnosti in ostalih problemov (Hellinger, Hövel 2006: 210).

Nataša Magister energijsko polje in njegovo delovanje opiše tako: »Gre za fiziko in ne kakšno čarovnijo. Energijsko polje je fizika. Naše osebno energijsko polje je sestavljeno iz vseh naših

prednikov in vsega, kar se jim je zgodilo. Rodbinsko energijsko polje pa je sestavljeno iz vseh, vseh. Tega je torej nepregledno veliko« (Magister, intervju: 15. 5. 2013).

Osnovna postavitev družine izgleda tako, da si uporabnik v skupini udeležencev izbere predstavnike družinskih članov in jih postavi v prostor glede na medsebojni odnos. Izvajalec metode predstavnike nato vpraša, če se na mestu, kjer stojijo, dobro počutijo. Iz njihovih odgovorov nato pride namig, kaj je potrebno v postavitvi spremeniti oziroma dodati. Rešitev je najdena, ko se vsak počuti dobro na svojem mestu (Hellinger 2008).

Hellinger v svojem delu *Sreča, ki ostane*, opiše primer tipične postavitve: »Nekdo v skupini si izbere popolne tujce, da predstavljajo njegove starše ter brate in sestre, izbere si tudi svojega predstavnika in vse skupaj glede na odnos postavi v prostor ter sede ... [čez nekaj časa izvajalec pogleda kaj se dogaja] Vsi gledajo v isto smer. On sam, kar pomeni predstavnik osebe, ki postavlja svojo družino, je zelo oddaljen od družine. Če potem ostale predstavnike vprašam, kako se počutijo, pride na dan, da jim nekaj manjka. Zatorej pred njih postavim še enega predstavnika, tja, kamor gledajo. Njihovi obrazi se razjasnijo, zdaj jim gre bolje« (Hellinger 2008: 13).

Iz citata lahko razberemo, da je v družini, ki jo postavlja zgoraj omenjena oseba, nekdo manjkal. Zato je Hellinger v postavitev, ki jo opisuje, dodal še eno (manjkajočo) osebo. S tem je v postavitev vključil osebo, ki je bila nekoč v preteklosti očitno izključena (ali pozabljena) iz sistema. S ponovno vključitvijo izključene osebe, je Hellinger tako v družinskem sistemu vzpostavil ravnovesje.

1.3.1. DRUŽINSKI SISTEM

S številnimi postavitvami, ki jih je izvajal Bert Hellinger, je prišlo na dan, da smo vsi ljudje povezani v večji sistem – v družinski sistem. V ta sistem sodijo vsi naši predniki in drugi, ki so bili na poseben način pomembni za sistem. V njem vse vodi neka skupna sila, ki se drži določenih zakonov (Hellinger 2008), o katerih bom govorila v nadaljevanju.



SLIKA 1: SIMBOLIČNA PONAZORITEV DRUŽINSKEGA SISTEMA

Družinski sistem avtor imenuje duhovno polje, znotraj katerega so vsi z vsemi v resonanci. Vendar je to polje včasih v neredu. Nered nastane, ko je nekdo, ki prvotno pripada temu polju, izključen, zavrnjen ali pozabljen. Če bo nekdo izključen iz katerih koli razlogov, bo pod vplivom tega polja nek drug član določen, da zastopa izključenega. Potem se ta predstavnik, ki predstavlja izključenega, lahko nenavadno vede. Lahko je odvisnik, kriminallec, pretirano agresiven, shizofrenik, karkoli že. To tako imenovano slabo vedenje, je po mnenju avtorja ljubezen do nekoga, ki je izključen iz tega polja. Otroci z ljubeznijo gledajo na izključene. Družinski sistem po Hellingerjevih izkušnjah kakovostno deluje le, če iz njega ni nihče izključen (Hellinger, Hövel 2006).

Lahko bi rekli, da se na ta način vzpostavlja mir v družini. S ponovno vključitvijo osebe, ki je nekoč pripadala sistemu, se polje postavi v ravnovesje, kar prinaša mir.

Virginia Satir na to temo uporabi prisposodbo sveta in družine. Pravi, da je svet kot družina narodov, ki jo sestavljajo ljudje. Te narode vodijo ljudje, tako kot vsako družino. Čeprav so ti ljudje zaposleni v vladi, se morajo soočiti z enakimi problemi, izzivi in možnostmi, kot se to dogaja posameznikom v družini (Satir 1995: 288).

Ustvarjanje miru v svetu je tako po njenem mnenju zelo podobno ustvarjanju miru v družini. Pravi, da ko se ljudje naučimo ozdraviti družino, lahko s tem znanjem ozdravimo tudi svet.

Vlade mnogih držav so organizirane tako, da je vsa moč v rokah enega samega človeka. Konflikti se v takšnih ureditvah rešujejo s kaznovanjem in obtoževanjem. Končne rešitve se dosežejo z odloki, ustrahovanjem in nasiljem ali izmikanjem. Medsebojni odnosi v takšnih primerih temeljijo na prevladovanju in podrejanju (Satir 1995: 290).

Avtorica dela *Družina za naš čas*, je mnenja, da je mir mogoč s spremembo zavesti vsakega posameznika. Takrat, ko oseba dovolj vzljubi samo sebe, ko se dovolj ceni in se začne zavedati, da smo ljudje duhovna bitja (Satir 1995: 290).

Teza Virginie Satir je vzgajanje otrok v miru. Ti otroci bodo tako zrastle v miroljubne ljudi in bodo gradili miroljuben svet. Avtorica nadaljuje, da je za vsakega starša izziv opustiti stare vzorce vedenja in namesto njih razviti nove, ki ljudi usposobijo, za medsebojno pomoč namesto boja (Satir 1995: 291).

Tukaj lahko tako potegnemo vzporednico s Hellingerjevim spoznanjem, da je družinski sistem v ravnovesju, ko mu pripadajo vsi člani in si s pripadnostjo zagotovijo tudi kvalitetnejše medsebojne odnose (Hellinger 2006).

Za boljše razumevanje napisanega naj povem še nekaj o pojavu, ki ga je Hellinger poimenoval družinska skupinska vest.

Hellinger je mnenja, da obstaja »vest« skupine. Skupini, v okviru katere deluje ta t.i. »vest«, pripadajo vsi člani rodbine in tudi nekdanji partnerji. Če se kateremu izmed njih zgodi krivica, se v skupini pojavi potreba po izravnavi, kar pomeni, da bo to krivico v prihodnji generaciji še nekdo izkusil in pretrpel, saj se le na takšen način krivica lahko izravna. Avtor to imenuje sistemsko prisilno ponavljanje in hkrati doda, da takšna vrsta ponavljanja nikoli ničesar ne izravna, saj so tisti, ki so morali nase prevzeti usodo izločenega člana, nepravično obvezani s skupno »vestjo« in so pogostokrat nedolžni. Kot še dodaja, je to povezano s temeljnim redom in ureditvijo v družinskem sistemu. Kot smo omenili že zgoraj: kdor je bil nekoč del sistema, mu ima pravico pripadati, prav tako kot vsi drugi (Hellinger, Hóvel 2008).

1.3.2. VPLETENOST

Vpletenost Hellinger razloži kot situacijo, kjer nekdo v družini še vedno nezavedno prevzema in živi usodo enega od predhodnikov. Pove primer, ko družina pošlje enega otroka stran, živeti k drugi družini. Nek drug, pozneje rojen otrok v tej družini, lahko zato prevzame energijsko osnovo izločenega otroka in se nezavedno vede, kot da je sam tudi zavržen, oziroma poslan živeti drugam. To se lahko pokaže takoj, v okviru iste generacije ali pozneje v eni izmed naslednjih generacij (Hellinger, Hövel 2008).

Hellinger meni, da se iz kroga vpletenosti ne moremo rešiti, dokler ne izvemo, da vpletenost sploh obstaja. Za rešitev tako predlaga: »V prostor pripeljemo osebo, ki smo jo npr. poslali živeti drugam. Postavimo jo v sistem in naenkrat smo priča rešitvi. Ko (če) družina zavrženo osebo zopet sprejme in spoštuje, se oseba, ki je to zavrženo osebo predstavljala, osvobodi te vpletenosti« (Hellinger, Hövel 2006: 18).

1.3.3. RED

Avtor v eni izmed svojih knjig z naslovom *Priznati to, kar je*, piše, da so se pri izvajanju postavitev, ki jim je bil priča, pokazala globoka spoznanja o zakonih ljubezni, ki veljajo v človeških odnosih. Pravi, da so bila ta spoznanja preboj in so odprla nove možnosti rešitvam in načinom pomoči, ki so bile prej nedostopne (Hellinger, Hövel 2006).

Prav tako je med preučevanjem spoznal, da je za uspešen odnos poleg ljubezni potrebno še nekaj. Potreben je red. Pravi, da je red skrivnost tega dela. Pri postavitvi družine izvajalci metode pomagajo družinski sistem ponovno pripeljati v red (Hellinger 2008).

Nered v sistemu je vedno enak. Tisti, ki sistemu pripadajo, so bili izključeni. Tudi mrtvi pripadajo sistemu. Prisotni so. Delujejo in postanejo opazni preko otroka.

Red vedno pomeni sprejeti tiste, ki so izključeni. Hellinger temu pravi, da je to: »[...] življenjska pomoč na obširen način, saj se s sprejetjem izključenih uredi red družinskega sistema. S tem se odpre pogled na druge povezave in tako je ljudem lažje pomagati« (Hellinger 2008: 71).

1.3.3.1. RED IN LJUBEZEN

- Prvo pravilo reda v partnerskem odnosu je, da sta moški in ženska, čeprav različna, enakovredna drug drugemu (zakon ranga).
- Drugo pravilo reda je (pravilo o dajanju in jemanju – zakon izmenjave), da mora biti dajanje in jemanje uravnoteženo. Če mora eden več dajati kot drugi, je odnos moten. Odnos potrebuje ravnotežje med dajanjem in jemanjem (Hellinger, 2008).

Če je *potreba po poravnavi* med dajanjem in sprejemanjem v sorazmerju z ljubeznijo, potem vsak vrne toliko ljubezni, kot jo je dobil, a tako, da ji v izravnavo malo doda. Tako se povečuje izmenjava med njima (Hellinger 2006: 46).

Avtor to pojasnjuje s preprosto razlago: »Kdor nekaj dobi, čuti potrebo po poravnavi, zato tudi daje« (Hellinger 2006: 46).

V istem delu pove tudi, da ima potreba po izravnavi pomembno družbeno funkcijo, saj omogoča izmenjavo in slogo. Skupina se po njegovem mnenju ohranja zato, ker v njej vsak enako daje in jemlje (Hellinger 2006: 46).

Potreba po poravnavi pa obstaja tudi v negativnem. Ko partner drugega prizadene, ta čuti potrebo po vračilu. Verjame, da ima pravico partnerja enako prizadeti. Tej potrebi se po mnenju avtorja ni mogoče upreti. Zaradi te potrebe se partnerju zdi, da ima pravico slabo vrniti v večji meri, kot ga je prejel. Ker pa je vrnil malo več, se drugi partner počuti prizadetega in zato on vrne nazaj – zopet malo več. Tako v odnosu narašča izmenjava v slabem. Kot rešitev tukaj avtor navaja, da se drugemu maščujemo z ljubeznijo. To pomeni, da mu sicer storimo nekaj slabega, vendar malo manj. S tem je izmenjava v slabem končana in zopet se lahko prične izmenjava v dobrem (Hellinger 2008).

Pomembno je omeniti tudi, da je ta vrsta izmenjave omejena na pregledne skupine, ki niso večje od 20 članov, saj je smiselna le na takšni ravni. Če to načelo prekorači meje majhne skupine, deluje negativno. Za primer je avtor navedel vojne, ki se dogajajo po svetu – kadar narod zahteva poravnavo od drugega, potem se načelo, ki sicer velja le za posameznika, prenese na ves narod. To pa je po mnenju Hellingerja glavni vzrok vojn. Pove še, da se mir

lahko doseže le z opustitvijo takšne vrste poravnave in tako si naroda, ki sta bila v vojni, vzajemno omogočita nov začetek (Hellinger 2006: 51).

1.3.3.2. RED IN DRUŽINA

Tudi v družini velja zakon ranga, ki ga Hellinger opiše kot zakon, v katerem otroci ne morejo biti višje po rangu kot njihovi starši (Hellinger 2008).

V socialni psihologiji bi lahko zakonu ranga preprosto rekli kar hierarhična lestvica.

Nataša Magister ta zakon razloži s primerom: »Rang se gleda po starosti. Tako je tudi v naravi. 500 let stara lipa in 1 leto stara lipa nista enakovredni po rangu. Prav tako 60 let star človek in 30 let star človek nista enakovredna po rangu. Starejši ima veliko več življenjskih izkušenj in modrosti kot mlajši. Mi smo spremenili, da štejejo pamet, denar in izobrazba. Te stvari so iz vidika naše duše in radosti nepomembne« (Magister, intervju: 15. 5. 2013).

Vsak družinski sistem nosi posebno »usodo« in je v posebnem neredu. Kot sem že omenila, nered nastane tako, da niso vsi, ki pripadajo eni družini, priznani kot njeni člani. Zato tisti, ki niso priznani, na nek način pritiskajo, da bi se jih priznalo.

Pod pritiskom tega polja mora otrok kasneje predstavljati tega nepriznanega, ne da bi se sam tega zavedal. Pogosto je to izključen prejšnji partner staršev ali starih staršev, ker je umrl ali med porodom umrl otrok ipd. Teh oseb sistem ne gleda več. Pogosto jih ne gleda več, ker se boji njihove usode. Vendar otrok ve, da je povezan in zapleten v usodo neke druge osebe. Če ta problem, da je bil nekdo izključen, ni rešen, potem si otrok, ko odraste, pogosto izbere partnerja, ki njemu in njegovi družini pomaga rešiti ta problem izključenosti (Hellinger 2008).

Skupinska vest, kot jo avtor imenuje v knjigi *Sreča, ki ostane*, pazi na to, da so v družini vsi, ki so določeni za preživetje in za obstoj skupine, podrejeni pomembnim zakonom reda, o katerem smo govorili zgoraj.

Če torej povzamemo zakon, le-ta pravi, da ima vsak, ki pripada skupini, enako pravico do pripadnosti. Vendar pod vplivom vesti, ki jo občutimo, nekatere iz družine izključimo. Najpogosteje tiste, za katere mislimo, da so hudobni, in tiste, ki se jih bojimo, ter smo mnenja, da so za nas nevarni (Hellinger 2007).

Prav tako po tem zakonu velja, da imajo tisti, ki so družini pripadali prej, prednost pred tistimi, ki so vanjo prišli kasneje. Torej med prejšnjimi in kasnejšimi pripadniki družine velja red ranga, ki ga je potrebno spoštovati (Hellinger 2008).

Vendar kot nadaljuje avtor, ki opisuje svoje lastne izkušnje pri delu, si mnogi otroci dovolijo in od svojih staršev prevzamejo nekaj, da bi jim pomagali. In s tem kršijo zakon reda. S tem ogrožajo sebe in to vedenje vodi v različne odvisnosti, agresivnega obnašanja. Vendar so ti načini obnašanja le otrokov poskus, da bi od staršev nekaj prevzel nase. Če torej vemo za red ranga, ga lahko ponovno vzpostavimo. To pomeni, da starši prevzamejo odgovornost za lastna dejanja in svoje lastne vpletenosti, ter jih nosijo sami, ter tako osvobodijo otroka, kot pravi Hellinger (2008).

1.3.4. IZKLJUČENOST

Avtor piše, da je ob neki postavitvi prišlo na dan, da je možki, ki je postavljala družino, imel brata, ki je umrl takoj po porodu. Kasneje se o njem v družini ni več govorilo. Člani skupine, ki so sodelovali v postavitvi družine tega možkega, so čutili, da jim nekaj manjka – brat. Pričelo se je iskanje. Včasih lahko takšno iskanje pripelje do zasvojenosti, saj v sebi čutimo praznino in jo želimo zapolniti. Ko so člani, ki so postavljali družino v zgornjem primeru, medse dobili tudi osebo, ki je predstavljala brata, se je praznina zapolnila. Brata so sprejeli medse in zopet je postal pripadajoč član družine (Hellinger 2008).

Manjkajočega člana družine sprejmemo medse tako, da se mu poklonimo in mu izrazimo globoko spoštovanje ter mu damo prostor v svojem srcu. Lahko v mislih ali na glas.

Naj stvar ponazorim še z enim primerom, ki ga prav tako opisuje Hellinger v svoji knjigi. V Mehiki je delal s 14-letnim fantom, ki se ni želel učiti. Videl je, da je fant zelo žalosten. Prav tako je bila ob njem žalostna njegova mama. Ko je mamo vprašal, kaj se je zgodilo v njeni izvorni družini, mu je povedala, da je imela sestro dvojčico, ki je pri rojstvu umrla. Mama je pogrešala svojo sestro, ki je v izvorni družini izgubila svoje mesto, saj je bilo misliti nanjo za družino preveč boleče. Ko so napravili postavitev, je bilo jasno, da je bilo mamino mesto ob njeni mrtvi sestri dvojčici. To je bilo jasno, ker je predstavnico matere vleklo k tlam proti sestri. Tam se je počutila dobro. Mamo je torej vleklo v smrt, da bi bila poleg svoje sestre. Fant je v duši zaznal, da njegovo mamo vleče v smrt in ker je otrokova ljubezen do mame

brezpogojna, je namesto mame hotel umreti on. Hellinger dodaja, da ni nič čudnega, da se otrok ni želel učiti. Le kdo se želi kaj naučiti, ko pa si želi umreti? Tudi tukaj lahko torej vidimo, kakšen je učinek, ko je nekdo v družini izključen, ko izgubi svoje mesto. Prav tako je v tem primeru rešitev preprosta. Mrtvo sestro dvojčico se vzame nazaj in ta dobi svoje mesto v družini, ki ji pripada (Hellinger 2008).

S postavitvijo izkusimo družino v širšem smislu. V smislu družine, ki vključuje tudi tiste, ki z drugimi družinskimi člani niso v krvnem sorodstvu, pa vendarle s svojimi dejanji vplivajo na življenje krvnih sorodnikov. To duhovno polje se, če je prepuščeno samo sebi, upre rešitvi. Tako se na primer tisto, kar je ostalo nerešeno v eni generaciji, ponovi na podoben način v naslednji generaciji. Kajti to, kar je nerešeno, povezuje družinske člane med seboj in jim na tak način da občutek varnosti. To varnost Hellinger imenuje pripadnost (Hellinger 2008).

1.3.5. LOČITEV

Vsak otrok ima dva starša. Vedno potrebuje oba starša in dovoljeno mu mora biti ljubiti oba starša. Otrok tako ne razume, zakaj se njegovi starši ločijo, ker on v enaki meri ljubi oba. Ko se starši ločijo, otrok ostane z enim od njih, je odvisen od njega. Velikokrat se zgodi, da si ta otrok ne upa pokazati, da ima rad tudi drugega starša, saj se boji da bo eden izmed staršev, od katerega je odvisen, jezen, in da bo zato izgubil še tega starša, ki mu je ostal. Če starši povedo otroku, da so se ljubili, s tem pokažejo, da lahko tudi otrok ljubi oba. To je za otroka veliko olajšanje. To nas pripelje do nekakšne ideje, da so vsi otroci dobri, če jim pustimo, da so dobri, ter da so dobri tudi njihovi starši. Avtor pravi, da je izkušnja, ki jo je dobil pri številnih postavitvah, ta, da namesto da si delamo skrbi za te osebe in o njih razmišljamo: »Le kako se lahko tako vede?« raje pogledamo v smer, v katero gledajo in sprejmemo osebo, ki jo gleda, vase. Takoj, ko bo ta oseba sprejeta v polje, si bo oseba oddahnila in bo osvobodjena vpletenosti z drugo osebo (Hellinger, Hövel 2006).

1.3.6. POSTAVITEV DRUŽINE IN BOLEZEN

Hellinger piše, da mnoge naše bolezni zastopajo osebe, ki se jih želimo znebiti, mi ali naša družina. Osebe, ki so izključene ali pozabljene. Ko odkrijemo in sprejmemo te osebe, sprejmemo tudi svojo bolezen. To je zdravilo (Hellinger 2008).

Nataša Magister, s katero sem opravila intervju, je o tem povedala: »Pri postavitvi se pokaže, da je vzrok za neko stvar čisto nekje drugje, kot smo mi mislili. To ni naključno. Ni naključje, da nekdo zbolí. Virusi so vsepovsod, enkrat zbolimo, enkrat ne, enkrat zbolimo januarja, enkrat februarja ... to ni naključje. Ljudje ves čas kihajo in kašljajo, pa ne zbolimo vedno. Naključje rečemo tistemu, za kar ne vemo vzroka. Pomeni, da ni vzroka. Reakcije brez akcije ni. Akcije ne delajo bacili, ampak so za to neki drugi vzroki. In ko se ti vzroki pokažejo in odpravijo, se stvar razreši« (Magister, intervju: 15. 5. 2013).

Pri delu z bolniki je Hellinger spoznal, da enaka osnovna dinamika pripelje do različnih bolezni. To je potreba v družini, da eden izmed otrok sledi pokojni osebi. Otrok v sebi reče: »Sledim ti« in velikokrat se zgodi, da v takem položaju naredi samomor ali pa zbolí za rakom ali kakšno drugo boleznijo (Hellinger 2008: 27).

Ista osnovna dinamika se na zunaj pokaže na različne načine. Hellinger (2008: 27) jih razvrsti v tri dimenzije:

1. »Sledim ti v smrt, v bolezen ali v svojo usodo.«
2. »Raje bom umrl jaz, kot da umreš ti,« ali »Raje bom odšel jaz, kot da odideš ti.«
3. Pokora zaradi osebne krivice.

Mnogo ljudi se sprašuje, zakaj pride do takšnega razmišljanja. Vendar Hellinger odgovarja, da se vse to dogaja nezavedno. Otroci to počnejo, ko začutijo, da želi eden izmed staršev slediti nekomu. Zato zbolijo ali umrejo namesto njih. (Hellinger 2008: 27).

Hellinger v intervjuju pove primer 35-letne ženske, ki je bila operirana na ščitnici, pred petimi leti pa še na želodcu. Poleg operacij je dobila še kronični bronhitis. Pove, da jo je oče spolno zlorabljal in da je mama nikoli ni ščitila. Ko je postavila družino, je Hellinger postavil vprašanje, kako se počutijo. Iz odgovorov predstavnikov njene družinske postavitve, se je izkazalo, da so mamino sestro pri 8 letih poslali v tujino. Ker so mamino sestro dali tujim

ljudem, tudi mati želi oditi k njej, saj med brati in sestrami obstaja globoka ljubezen in vez. Če gre kateremu izmed njih slabo, jih drugi posnemajo, razlaga izvajalec. Pove še, da je bilo iz postavitve razvidno, da je težava pravzaprav pri materi in ne pri očetu, čeprav je oče tisti, ki je spolno zlorabljal svojo hči. Pri spolni zlorabi obstajata dva dejavnika. Prvi je na površju – v tem primeru oče. Drugi pa v ozadju. Pravi, da: »Pri zlorabah ne moremo najti rešitve, če ne vzamemo v ozir obeh« (Hellinger 2008: 32).

V tem primeru Hellinger drzno pojasnjuje, da želi mati oditi od moža k svoji sestri in ker ima zato občutek krivde, mu v nadomestilo ponudi svojo hči. Avtor doda še, da nikakor ne opravičuje moškega in razloži, da se je v teh primerih potrebno posvetiti celotni sliki. Hči je jezna na očeta in prav tako na mamo, ker je ni ščitila. Glede na avtorjeve izkušnje, je razvidno, da imajo pri spolnih zlorabah starši nekakšen tih dogovor in so povezani. Vse to je avtor zbral iz družinskih postavitvev in pri delu z uporabniki. Uvidel je, da ima vsak napad na storilca zelo slabe posledice, saj otrok ostane zvest kaznovanemu storilcu in zato kaznuje samega sebe. Če tega ne naredi sam, bo kasneje to naredil njegov otrok. To se lahko vleče skozi več generacij (Hellinger 2008: 33).

Svoje izkušnje in spoznanja Hellinger ponazori še z enim primerom:

»Na seminarju za psihiatre je neka zdravnica pripovedovala o svoji pacientki, ki jo je posilil oče. Bila je zelo ogorčena. Rekel sem ji, naj postavi to družino. Nato sem jo prosil, naj se kot terapevt postavi pri tisti osebi, kjer meni, da je njeno mesto. Postavila se je k svoji pacientki. Vsi v postavitvi so bili jezni nanjo in nihče ji ni zaupal. Potem sem ji rekel, naj se postavi k hudobnemu očetu. Vsi v postavitvi so si oddahnili in si počasi začeli zaupati. Pri tej postavitvi sem spoznal, da se mora terapevt povezati s slabimi, ker mu samo tako lahko uspe pri klientu spraviti nekaj v red. Če se terapevt poveže z žrtvijo in je ogorčen, se vsi počutijo slabo, kar je najslabše, predvsem za žrtev« (Hellinger 2008: 33).

Avtor dodatno pojasnjuje, da je to ena izmed izkušenj in ni tako zato, ker bi on s tem dokazoval svoj prav. Pove, da je do vseh teh spoznanj prišel s postavitvami družine in da ne bo nikoli nikomur predpisoval, kako naj se ravna in spreminjal njegovega pogleda.

Prav tako pove, da je gledati z ljubeznijo težko za vse udeležence delavnic. Vendar razloži, da ljubezen ne pomeni, da ta oseba, ki opazuje, želi karkoli od opazovanca. Pomeni, da ga sprejema takšnega, kakršen je, brez obsojanja. To ponazori s primerom iz narave: »Kdor na

tak način gleda drevesa, se mu zdijo vsa lepa, ne glede na videz. Kajti drugače jih ne more videti. Tako je to pri ljudeh. To je ljubezen: priznanje; prav takšno, kakršno je, je lepo in dobro. V tem trenutku smo povezani s povsem drugačnimi silami opazovanja, s silami, ki nekaj povzročijo, recimo s silami rasti. [...] in te sile v klientu delujejo pozitivno. On je povezan s temi silami in meni ni potrebno storiti ničesar več« (Hellinger 2008: 37–38).

1.3.7. KAJ SE ZGODI?

Postavitev družine pa ne pokaže samo tistega, kar je skrito. Pokaže tudi poti do rešitve. Tako je odločilno pri tej metodi pokazati rešitev iz vpletenosti in prizadete popeljati na pravo pot.

Pri metodi postavitev družine uporabnik doživi uvid. Potem ko predstavniki družinskih članov v skupini postavijo družino uporabnika in tako pridejo do ovire, ki predstavlja vzrok problemske situacije, avtor začne s spraševanjem, kako se predstavniki počutijo na svojih mestih.

Hellinger pove, da pri uporabnikih vidi, kaj pomaga, po njihovih izrazih na obrazu. Ko skupaj pridejo do rešitve, obrazi zažarijo in se vsi v postavitvi sprostijo. Pove, da v tej terapiji pridemo do rešitve tako, da se z vsemi člani družine ravna pravično. Ko vsak stoji na svojem mestu in ko vsak sprejme odgovornost za svoja dejanja in se briga zase in ne vpleta v zadeve drugih. Ko avtor z uporabniki pride do tega, se vsi počutijo dostojanstveno in dobro. In to je rešitev (Hellinger 2008: 34).

Dobro in dostojanstveno se posameznik počuti tudi z globokim priklonom.

Globok priklon je v Hellingerjevi knjigi v prvi vrsti opredeljen kot notranji proces. Vendar kasneje pridobi na globini in moči, ko je viden in slišen. Če otrok poklekne pred predstavniki svojih staršev, se pred njimi pokloni do tal in pred njih položi iztegnjene roke z navzgor obrnjenimi dlanmi, je v tem položaju tako dolgo, dokler ni pripravljen reči: »Spoštujem te/vaju.« Ko je sposoben to reči, lahko vstane in se z ljubeznijo obrne k staršema in jih tesno objame (Hellinger 2008).

Kot še pravi Hellinger (2008), je tukaj prav tako pomembno, da predstavniki staršev med celotnim procesom ničesar ne izrečejo in otroku ne gredo naproti. Šele ko jim otrok izkaže spoštovanje, mu lahko gredo naproti z objemom.

Med samo postavitvijo izvajalec vidi, ali je bolje, da priklon in objem izvede predstavnik prizadetega, ali sam prizadeti. Odvisno od situacije in od človeka je, kako bo to nanj vplivalo. Njegov predstavnik naredi in reče to, kar je potrebno in to je lahko včasih učinkoviteje, saj oseba, ki postavlja, vidi in sliši globoko spoštovanje in ljubezen. Ko otrok objame svoje starše, mora izvajalec paziti, da otrok ni previsok. Stati mora pokončno in s spoštovanjem poleg svojih staršev, kot njim enak, v isti višini in ne previsok (Hellinger 2008).

V terapevtski praksi se delo navadno nadaljuje, prav tako je v stroki socialnega dela – dela se na rešitvi in na doseganju le-te. Pri tej metodi pa se delo prekine, ko uporabnik doživi uvid in z njim neko novo spoznanje.

Hellinger v intervjuju pove, da je pred kratkim dobil pismo, na podlagi katerega lahko sklepa, da duša uporabnika nadaljuje delo. Uporabnik je namreč pozneje spoznal, da ni mogel sprejeti tetinega blagoslova, ker se je poistovetil s svojim dedom. Ded pa ni mogel sprejeti ljubezni do svojega otroka, saj je bil kriv za smrt hčere, ki jo je povozil. Ded ni mogel sprejeti prijateljskega nasmeha tega otroka v postavitvi, saj se mu je njegova krivda zdela prevelika. Uporabnik se je v tem trenutku poistovetil z dedom. Vendar je njegova duša po Hellingerjevem mnenju nadaljevala delo, kar se je pokazalo v tem, da je uporabnik spoznal, kaj je z dedom. Rešitev je našel v tem, da mora dedu pustiti njegovo bolečino in je ne sme prevzemati nase. Tako bo lahko sam svoboden (Hellinger 2008: 26).

Uporabnik je dobil pomoč v smislu, da se ni več istovetil z dedom, saj ded zaradi dogodka čuti močno željo po spokoritvi. Včasih se iz takšne potrebe pojavi tudi bolezen. Hellinger poveže to dedovo potrebo po spokoritvi z uporabnikovo boleznijo. Njegova bolezen služi kot pokora namesto deda. Če se uporabnik znebi te vpletenosti z dedom, se lahko njegovo bolezensko stanje izboljša. Vendar se avtor v to ne spušča. Pove, da bo vesel, če se bo uporabnikovo zdravstveno stanje izboljšalo, vendar njega zanimajo samo sile, ki zdravilno delujejo na dušo (Hellinger 2008: 26).

Bert Hellinger (2008) pravi, da nas postavitev družine pelje do sreče, ki ostane.

1.4. DELAVNICA POSTAVITEV DRUŽINE

Na delavnicah lahko s temeljno terapevtsko postavitvijo najprej spoznamo, kam v življenju dejansko stremimo, vsakdanje izkušnje pa kažejo, da po spoznanju in procesu vzpostavljanja pretoka in ravnovesja, lahko te nezavedne negativne programe opustimo in svobodno zaživimo s pozitivnimi programi. V življenju smo namreč večinoma prepričani, da stremimo k sreči, zdravju, svobodi, uspehu, bogastvu, vendar smo na nezavedni ravni naravnani tako, da se vedno znova soočamo z nesrečo, boleznijo, neuspehi, revščino in raznimi odvisnostmi. Z udeležbo na delavnici lahko s temeljno terapevtsko postavitvijo razrešimo vpletenost, ki nas povezuje z določenim negativnim vzorcem (Atma – temeljna postavitev: www.atma-postavitev-druzine.com).

Na začetku vsakega srečanja je predstavitev metode postavitve družine, predstavitvi pa sledijo dejanske postavitve udeležencev.

Delavnice, na katerih sem bila prisotna sama, so praviloma trajale 2 dni. Začetek prvega dne je bil v znamenju predstavljanja metode in zakonov, ki veljajo. Izvajalka Nataša Magister v intervjuju pove, da predstavitev metode in pogovor o izkušnjah pelje tako dolgo, dokler še čuti, da je med udeleženci prisoten velik strah. Zato se lahko pogovor o metodi »zavleče« tudi na 3–4 ure ali več.

Posameznik, ki se odloči, da bo postavil svojo družino, si izmed udeležencev na delavnici izbere (sam ali s pomočjo izvajalca) predstavnike za tiste družinske člane, ki jih želi postaviti. Razporedi jih v prostor po svojem notranjem občutku. Kar je potem najbolj zanimivo in zaradi česar se postavitev družine imenuje fenomenološka, je to, da izbrani predstavniki dobijo občutke tistih oseb, ki jih predstavljajo, čeprav o njih ne vedo ničesar oz. tudi ni potrebno da bi karkoli vedeli. Na ta način pride na površje skrita čustvena družinska dinamika, ki jo nato voditelj delavnice počasi vodi v smer razrešitve in ponovne vzpostavitve povezanosti med družinskimi člani (Atma - postavitev družine: <http://www.svet-je-lep.com/svet-je-lep/postavitev-druzine-zdravljenje-druzinske-karme>).

Izvajalka/izvajalec opazuje reakcije vpletenih, ki igrajo družino osebe, ki postavlja, in na podlagi njihovih reakcij postavlja prednike, dokler nekje ne pride do ovire, kjer energija ne

steče. Ovira je nerazrešen konflikt v preteklosti in ta konflikt se prenaša iz generacije v generacijo. Ko se stvar pripelje do konflikta, je potrebno konflikt razrešiti. Pri razrešitvi se v postavitvev priključi tudi oseba, ki postavlja, če je v konflikt vpletena. Zadeva se konča s priklonom in z izrečenim spoštovanjem do staršev in prednikov.

Predstavniki, ki jih med udeleženci delavnice izberemo, da predstavljajo nas in ostale udeležene v problemu ali konfliktu, se na nam nerazumljiv način povežejo z občutki oseb, ki jih predstavljajo. Še posebej zanimivo je, da ti predstavniki o nas ne vedo ničesar. Na ta način najprej dobimo uvid v ozadje naše težave in nato poiščemo pot za njeno rešitev. Preko predstavnikov dobimo najprej uvid v dejansko stanje (npr. odnosi, zdravje, delo, otroci), nato pa se s procesom postavitve (doživetja, spoznavanja, sprejemanja) v življenju (sistemu) in družinskem sistemu vzpostavi ravnovesje.

Z udeležbo na delavnicah in izvedbo lastne postavitve, se v naša življenja povrnejo ali na novo vzpostavijo ravnovesja, naravni tok ljubezni in red v odnosih. Vse to so nujno potrebni dejavniki za srečno in svobodno življenje. Tako lahko zaživimo in se izrazimo brez strahu (Magister; dostopno na: www.atma-postavitvev-druzine.com – postavitvev družine).

Bert Hellinger pravi, da se mora pri postavitvi vsak izmed postavljenih članov dobro počutiti na svojem mestu. Takrat je najdena rešitev. Če se kdo ne počuti dobro, potem je potrebno iz njegovih odgovorov razbrati namig, kaj je potrebno v postavitvi še spremeniti oziroma kdo mora pri postavitvi še biti zraven (Hellinger, Hövel 2006).

V teh postavitvah so se pokazala globoka spoznanja o zakonih ljubezni, ki veljajo v človeških odnosih. Ta spoznanja so preboj. Odprla so nove možnosti rešitvam in pomoči, ki so bile prej nedostopne, še pravi Hellinger (Hellinger, Hövel 2006).

Izkušnja udeleženske ene izmed postavitvev v Sloveniji: »V času po delavnici se je nekaj spremenilo v odnosu med menoj in mamó. Pri zadnjih dveh obiskih sem ji pri poslavljanju dala roko, jo poljubila na lice in jo malo stisnila k sebi. Takega načina mi nismo navajeni, komuniciramo brez dotikov od nekdaj. Prvič sem presenetila njo in sebe, drugič je pa spet kar spontano steklo na podoben način. Zdaj je drugače, kadar se spomnim nanjo, jo z notranjimi očmi vidim kot nežno, ljubečo, odprto žensko, ki je moja mama. Ni treba nobenih posebnih besed, energija bližine je prisotna. Tako se mi zdi, da se je na nenavadno preprost način sesula

šipa, ki je bila prej med nama ... In z drugačnim občutkom grem domov, zdaj lahko grem zares domov. Osvobajajoče. To življenje je res skrivnost« (Svet je lep – izkušnja udeležence: <http://www.svet-je-lep.com>).

1.5. SISTEMSKA DRUŽINSKA TERAPIJA

Področje družinske terapije je danes veliko bolj heterogeno kot na svojih začetkih v petdesetih letih, ko so se uveljavili sistemski koncepti. Danes so sistemski koncepti in metode vključeni v modele družinske terapije v različni meri. Razni avtorji v svojih monografijah posamezne smeri oz. modele družinske terapije pogosto prikazujejo ločeno, kar lahko vzbudi zmoten vtis, da so sistemski koncepti na področju družinske terapije omejeni samo na eno smer oz. model (Možina et al., 2011).

Pojem »sistemski pristop« avtorji opredelijo kot pristop, ki se nanaša na način razumevanja in razmišljanja o človekovem vedenju v kontekstu družinskega ali drugih socialnih sistemov (Možina et al., 2011).

Hkrati se pristop po njihovih besedah nanaša na skupek metod in tehnik, ki se jih lahko uporablja v različnih kontekstih ne samo v psihoterapevtskem (ibid.).

Metodo postavitve družine glede način reševanja problemov lahko umestimo v družinsko terapijo.

Čeprav se Schiepek (Schiepek, 2001 po Možina, 2005) sprašuje, kje sploh še lahko najdemo stične točke med narativnimi ali socialnokonstruktivističnimi pristopi in strukturnimi ali strateškimi družinskimi terapijami, metodo postavitve družine uvrščamo med sistemske pristope.

V knjigi *Priznati to, kar je*, Bert Hellinger odgovarja na vprašanja novinarke Gabriele ten Hövel. Na vprašanje, kaj je to sistemska družinska terapija, Bert odgovori: »V sistemski družinski terapiji skušate odkriti, ali je kdo znotraj družine vpleten v usodo njenih prejšnjih članov. To lahko vidite s postavitvijo družine. Ko razjasnite prepletenost usod, se lahko tisti, ki je vpleten, lažje osvobodi iz lastne mreže« (Hellinger, Hövel 2006: 15).

Vendar pa, če se poglobimo v sistemska družinska terapijo, lahko vidimo, da je to precej široko področje, ki ga ni mogoče opisati v tako preprostem stavku .

Miran Možina v članku piše o raznolikih izvorih sistemske terapije. Pove, da temeljev ni postavil en sam strokovnjak, temveč da gre za celo vrsto različnih, zanimivih terapevtov (Možina 2005: 9).

Sistemska psihoterapijo, v katero uvrščamo tudi Hellingerjevo metodo postavitve družine, Možina (2005: 9) opredeli kot širok krovni pojem, ki kot sponka drži skupaj številne modele in sistemske terapije. Opozarja tudi, da so med temi tudi številne razlike.

Schlippe in Schweitzer (2003) poudarjata, da je vsak poskus, da bi različne modele in koncepte zbrali v eno pregledno shemo, zelo tvegan, in še, da je vsak od modelov prispeval kaj specifičnega k razvoju sodobne sistemske psihoterapije in k razvoju svetovanja (Schlippe in Schweitzer 2003 po Možina 2005).

Ista avtorja (ibid.) sta se odločila in modele ter koncepte kljub temu zbrala in razdelila v 3 večje skupine:

- klasični modeli,
- kibernetika drugega reda,
- narativni pristopi.

Zaradi lažje orientacije in razumevanja razvoja sistemske družinske terapije, prilagam tabelo modelov in konceptov, kopirano iz članka *Prispevek sistemske psihoterapije k sodobnim tokovom v psihoterapiji*, avtorja Mirana Možine:

IME	IZVOR	SISTEMSKI KONCEPTI	OSREDNJE METODE
	1. KLASIČNI MODELI		
<i>STRUKTURNA DRUŽINSKA TERAPIJA</i> (npr. Minuchin 1977)	Strukturalizem	Struktura, meje, hierarhije	Delo na mejah, stabilizacija podsistemov (starši, otroci)
<i>VEČGENERACIJSKI MODEL</i> (npr. Boszormenyi-Nagy in Spark 1981; Stierlin 1978)	Psihoanaliza	Nevidne vezi med generacijami	Poravnavanje »računov« in razkrivanje poslanstev
<i>IZKUSTVENA DRUŽINSKA TERAPIJA</i> (npr. Satir 1995; Whitaker 1991)	Humanistična psihologija	Samopodoba in komunikacija	Kipi, preokvirjanje
<i>STRATEŠKA DRUŽINSKA TERAPIJA</i> (npr. Healey 1977, Madanes 1984)	Kibernetika	Družina kot kibernetična regulacijska zanka	Paradoks, težki preizkusi (»ordeals«), domače naloge
<i>SISTEMSKA KIBERNETSKA DRUŽINSKA TERAPIJA</i> (npr. Selvini Palazzoli in sod. 1977)	Kibernetika	Družinske igre	Krožnost, postavljanje hipotez, nevtralnost, paradoks, pozitivno opisovanje vseh oblik vedenja
	2. »KIBERNETIKA DRUGEGA REDA«		
SISTEMSKO-KONSTRUKTIVISTIČNA TERAPIJA (npr. Boscolo in sod. 1988, Stierlin 1988)	Konstruktivizem (npr. Maturana, Varela 1998)	Družinske igre kot jezikovne igre	Krožna vprašanja, hipotetična vprašanja
REFLEKTIRAJOČI TIM (npr. Andersen 1990)	Konstruktivizem	Ljudje ustvarjajo mnoge resničnosti	Reflektirajoči tim, sodelovanje namesto intervence
	3. NARATIVNI PRISTOPI		
TERAPIJA: KONSTRUKTIVNI IN POMAGAJOČI DIALOGI (npr. Anderson in Goolishian 1990, 1992)	Socialni konstruktivizem	Socialna konstrukcija socialnih resničnosti z jezikom	Multipli dialogi, ustvarjanje kooperativnih kontekstov, reflektirajoči tim
TERAPIJA KOT DEKONSTRUKCIJA (npr. White 1992)	Postmoderna filozofija (npr. Derrida, Foucault)	Sistemi sestavljeni iz zgodb, ljudje so pripovedovalci zgodb	Eksternalizacija, iskanje izjem
K REŠITVI USMERJENA KRATKOTRAJNA TERAPIJA (npr. de Shazer 1989)	Filozofija jezika (npr. Derrida)	»iz jezika se ni mogoče rešiti«	K rešitvi usmerjen pogovor, »vprašanje o močnem čudežu«, domače naloge, dobro oblikovani cilji

TABELA 1: MODELI IN KONCEPTI SISTEMSKE PSIHOTERAPIJE (MOŽINA, 2005: 10)

Na podlagi zgornje tabele lahko lažje umestim metodo postavitve družine, avtorja Berta Hellingerja. Metoda je torej nekje na sredini med tradicionalnimi pristopi, usmerjenimi v patogenezo in sodobnejšimi pristopi. Svoje razmišljanje bom utemeljila v nadaljevanju.

V tej metodi so vidni elementi prehoda med modeli.

Kot sem že zapisala, se osebno težko odločim za natančno epistemološko opredelitev in umestitev metode, saj zajema elemente in metode tako klasičnih modelov kot tudi nekatere elemente metod, ki jih Možina (2005: 10) v tabeli uvršča pod 2. točko (»kibernetika drugega reda«).

Pri metodi postavitve družine je opazna usmerjenost posameznika na odnose – predvsem na odnose v družinskem sistemu, kar je značilna metoda pri strukturni družinski terapiji.

Hellingerjeva spoznanja sem povzela že v zgornjem poglavju, kjer opisujem samo metodo, vendar jih zaradi lažjega razumevanja povezave, povzemam še enkrat.

Družinski sistem avtor imenuje duhovno polje, znotraj katerega so vsi z vsemi v resonanci. To polje je včasih v neredu. Nered nastane, ko je nekdo, ki prvotno pripada temu polju, izključen, zavržen ali pozabljen. Če bo nekdo izključen iz katerih koli razlogov, bo pod vplivom tega polja nek drug član določen, da zastopa izključenega. Potem se ta predstavnik, ki predstavlja izključenega, nenavadno vede (Hellinger, Hövel 2006: 18).

Hellinger (2008) v svoji metodi opredeli tri zakone reda, ki veljajo za vse družinske sisteme:

- zakon ranga,
- zakon o izmenjavi,
- zakon pripadnosti.

Pri sami postavitvi posameznik torej stremi k temu, da uredi nered v družinskem sistemu. Z urejanjem nereda se urejajo odnosi med posamezniki v družinskem sistemu. Fokus posameznika je torej usmerjen na odnose, kar je značilnost tradicionalnih oz. zgodnjih sistemskih metod.

Rečemo lahko tudi, da se stabilizirajo podsistemi (starši – otrok), kar je prav tako element strukturne družinske terapije. To pri metodi postavitve družine ureja Hellingerjev zakon

ranga, ki pravi, da otrok ne more biti isti po rangu, kot njegovi starši, saj je mlajši od njih in tudi manj izkušen (Hellinger 2008).

S tem, ko uporabnika metode opozorimo na rang starš – otrok (in na posledice, ki nastanejo, če se rang krši) ozavestimo njegovo morebitno napačno vedenje in s tem stabiliziramo podsistem.

Poravnavanje računov in razkrivanje poslanstev, kar sta osrednji metodi večgeneracijskega modela (Možina 2005: 10), lahko pri metodi postavitve družine vidimo pri upoštevanju zakona o izmenjavi, ki ga Hellinger (2008) opredeli kot: »Dajanje in jemanje mora biti uravnoteženo. Če mora eden več dajati kot drugi, je odnos moten. Odnos potrebuje to ravnotežje.«

Z upoštevanjem tega zakona in z upoštevanjem zakona o pripadnosti, kjer morajo vsi pripadniki družinskega sistema biti vključeni v sistem, se razkrije poslanstvo posameznika in njegova vloga v sistemu (Hellinger 2008).

Računi se poravnavajo, ko se razrešuje ovira, zaradi katere je prišlo do nereda v sistemu.

Osrednja metoda izkustvene družinske terapije so kipi in preokvirjanje (Možina 2005: 10).

Preokvirjanje v tem kontekstu razumem kot strategijo za povzročanje sprememb II. in višjega reda, ki jo Watzlawick s sod. (1974: 95) opredeli kot: »Spremeniti konceptualni in/ali čustveni kontekst ..., v odnosu do katerega oseba doživlja situacijo, in ga umestiti v drug okvir, ki ustreza 'dejstvom' te iste konkretne situacije enako dobro ali celo bolje, in s tem spremeni njen celotni pomen.«

Če to definicijo preokvirjanja povežem z metodo postavitve družine, najprej pomislim na izkušnjo, ki jo je doživel uporabnik na lastni postavitvi. Svojo problemsko situacijo vidi s pomočjo simbolične postavitve. S pomočjo te izkušnje uporabnik dobi spremenjen pogled na svojo problemsko situacijo.

S spremenjenim uvidom v problemsko situacijo se za postavljalca družine, kot pravi Watzlawick s sod. (1974), spremeni celoten pomen problemske situacije. O preokvirjanju bom več govorila v poglavju, v katerem bom metodo postavitve družine povezovala s socialnim delom.

Naslednji element, ki se mi zdi povezan z metodo, spada pod 2. točko v tabeli (Možina 2005: 10).

To so krožna vprašanja, značilna metoda systemsko – konstruktivistične teorije, ki jih lahko s strani izvajalca metode slišimo tudi na sami delavnici postavitve družine. Če navedem primera teh vprašanj, bi se glasila: »Če bi lahko vprašala vašo mamo, kaj bi lahko bilo v vaši družini narobe, kaj bi odgovorila?« in »Se je po mnenju vaše sestre kaj hudega zgodilo?«

Če nadaljujem s prispevki systemskega pristopa, lahko povzamem avtorja Schiepeka (2001), ki je izbral pet prispevkov systemskega pristopa, ki so pripomogli k razvoju psihoterapevtske prakse in k razvoju psihosocialne pomoči.

Tako bom na podlagi že napisane teorije in spoznanj o metodi postavitve družine in na podlagi lastnih izkušenj, ki sem jih z metodo že imela, skušala čim bolj jasno povezati prispevke systemskega pristopa in metodo postavitve družine ali pokazati bistvene razlike med njimi:

1. Dosledno vključevanje klientovih pomembnih bližnjih v terapevtsko obravnavo – terapevti so pomembne bližnje začeli gledati kot vse bolj pomemben socialni vir, ki se lahko v teorijo neposredno vključi stalno ali občasno ali pa so simbolično prisotni. Vse bolj se je utrdilo spoznanje, da so pomembni bližnji vpleteni v vse vrste problemov (od psihičnih motenj, do travm, telesne bolezni ipd.) in da je to vpletenost možno konstruktivno izkoristiti (Schiepek 2001 v Možina 2005).

V tej točki lahko vidimo, da metoda postavitve družine ne spada popolnoma v kontekst zgornje trditve. Celotna terapija sicer temelji na rodbini uporabnika, vendar ljudje niso fizično prisotni. Prisotni so simbolično – preko energije, kot to poimenuje Hellinger (2007).

2. Upoštevanje in vključevanje socialnega konteksta v psihoterapiji ni ostalo omejeno le na klientov ožji socialni krog, ampak se je upoštevalo celoten sistem pomoči, mreže sodelovanja, organizacijske strukture in oblike timskega dela, da bi pri delu s klientom dosegli čim boljše rezultate. Kasneje se je iz tega razvilo področje systemskega razvoja timov in organizacijskega svetovanja (Schiepek 2001 v Možina 2005).

Kot je jasno razvidno iz zgoraj povzetih spoznanj Berta Hellingerja, se avtor pri svojem delu osredotoča na celoten družinski sistem. Ostalih mrež sodelovanja in pomoči sicer ne vključuje, vendar lahko iz njegove trditve, da v družinski sistem vključuje vse ljudi, ki so mu kdaj pripadali ali bili za sistem kako drugače pomembni (Hellinger 2008) sklepamo, da so za razrešitev problemske situacije (vzpostavitev reda v družinskem sistemu) vključeni vsi za razrešitev problemske situacije pomembni člani. Vendar se tudi v tej točki pojavi ista situacija kot v točki 1. Seveda te osebe niso prisotne fizično, vendar pa imamo na sami postavitvi družine priložnost te osebe ponovno videti preko predstavnikov in te konstrukcije tudi reflektirati. Čeprav osebe niso prisotne fizično, so pomembne za razrešitev problemske situacije in če je problemska situacija s pomočjo teh konstrukcij širše družine uspešno razrešena, lahko vsaj rečemo, da se avtorjev 2. prispevek (ibid.) vsaj delno sklada z načinom dela z metodo postavitve družine.

3. Naslednja točka, ki je prav tako prispevek systemskega pristopa k razvoju psihoterapevtske prakse, je usmerjenost na vire, ki je osrednja značilnost systemske filozofije pomoči. Systemski terapevti obravnavajo kliente s perspektive njihove moči, sposobnosti, kompetentnosti in s perspektive njihovih potencialov, kar krepi njihovo moč in občutek lastne vrednosti. Krepijo tudi lastno odgovornost klientov, da sami oblikujejo življenje, kar pomeni, da jim v številnih vidikih dajejo možnost izbire (Schiepek 2001 v Možina 2005).

Možina (2005) sicer piše, da se je psihoterapija v preteklosti bolj usmerjala na uvid in na klienta, danes pa je usmerjena v vire. Vendar v istem članku povzame Schiepka in Cremersa (2002), ki opozarjata, da usmerjenost na vire ni tako moderna, kot se zdi na prvi pogled, saj so bili psihoterapevti vedno bolj ali manj usmerjeni na vire.

Avtor nadaljuje, da če hočemo potrditi ali ovreči tak pogled, moramo v prvi vrsti definirati pojem vir. Vir ne pomeni denarja ali surovin. V psihološkem smislu so viri zelo različni in lahko vključujejo tudi psihične in fizične kvalitete (npr. prepričanja, predstave, vizije). Praviloma vire aktiviramo, da bi nekaj omogočili ali dosegli, še piše avtor. Dosežemo lahko zadovoljstvo v partnerskem odnosu, omogočimo lahko obvladovanje stresne situacije ipd. »Kateri viri nam bodo prišli prav, je torej odvisno od našega cilja, pa tudi od osebnega stila in strategij, ki jih uporabimo. Viri so tako povezani v odnos sredstvo – cilj in figura – ozadje. Ozadje, ki vključuje cilje, naloge, želje in vizije, omogoči, da določena figura dobi obrise in

obratno. Figura (razpoložljivi viri) potrebuje za to, da dobi obrise, določeno ozadje (življenjski scenarij)« (Možina 2005). Vire moramo kot take prepoznati in ovrednotiti in to je odvisno od človeka samega in od njegovih predstav, kako misli svoj cilj uresničiti, kot tudi do čustvenih odnosov z bližnjimi (ibid.)

V tej točki nekih jasnih skupnih smernic z metodo postavitve družine ne vidim. Zdi pa se mi, da je pri metodi v ospredju krepitev posameznikove odgovornosti za spremembe v prihodnosti in posledično okrepljen občutek lastne vrednosti, saj je kvaliteta in količina dela, ki sledi postavitvi, odvisna predvsem od njega. Tako je od uporabnika odvisno, kaj bo s svojimi spoznanji storil kasneje; se bo držal pravil, krepil občutke, ki jih je dobil na postavitvi, verjel v uvid, ki ga je doživel ali pa bo na vse skupaj pozabil. Tukaj seveda ne mislim, da je posameznik odgovoren za razmere oz. probleme v družini. Gre predvsem za krepitev uporabnikove lastne odgovornosti, da lahko po postavitvi sam oblikuje svoje življenje.

Tako lahko trdim, da je pri tej metodi izvajalec neposredno osredotočen na uporabnikove vire, saj z zgoraj navedenimi nalogami izvajalec krepi uporabnikove psihične kvalitete in posledično izboljšuje nematerialne pogoje za njegovo življenje.

4. Odprtost in dostopnost za kliente z različnimi pričakovanji, potrebami, naročili, tudi za tiste iz nižjih socialno ekonomskih slojev in/ali tiste, ki so se znašli v težkih življenjskih okoliščinah. Sistemski pristop se torej fleksibilno prilagaja klientom, saj v njegovem ozadju ne stojijo s teorijo podprti ideali o zdravi funkcionalni osebnosti ali o strukturnih spremembah osebnosti. Tako lahko glede na potrebe uporabnikov in glede na kontekst, cilje terapije omejujemo (Schiepek 2001 v Možina 2005).

Ta točka se mi zdi z metodo najbolj povezana. Metoda se prilagaja uporabnikom na več področjih.

Uporabniki lahko v postavitvah »postavljajo« različne probleme; odnosi v družini, problemi v službi ali problemi z iskanjem službe, problemi v partnerskem odnosu, problemi z zasvojenostjo/alkoholizmom, ločitvijo staršev, postavljajo lahko celo probleme z denarjem ipd.

Tako se ta pristop fleksibilno prilagaja potrebam uporabnikov, saj kot pravi Schiepek, v ozadju ne stojijo s teorijo podprti ideali o zdravi funkcionalni osebnosti. Res je sicer, da so v ozadju postavljeni precej fiksni zakoni, vendar sem mnenja, da ti zakoni ne vplivajo tako zelo na vidike, ki sem jih predstavila.

Prav tako se mi zdi pomembno izpostaviti tudi ekonomski vidik. Metoda je odprta in dostopna tudi za ljudi, ki so pripadniki nižjih ekonomskih razredov, saj se pogled na problem navadno spremeni že z eno samo postavitvijo in večkratni, dragi obiski za isto problemsko situacijo niso potrebni.

5. Premik poudarka oz. interesa od patogeneze k salutogenezi in salutodinamiki (Schiepek 1999 v Možina 2005).

Če zopet strnem trditve Mirana Možine (2005), lahko patogenezo na kratko opredelim kot usmerjenost na deficite, probleme (teorija patološke osebnosti), salutogenezo in salutodinamiko pa kot usmerjenost na vire, rešitve (razvojna psihologija zdravega razvoja).

K prvi so bolj nagnjeni začetniki sistemske družinske terapije, k drugi pa težijo strokovnjaki, ki se uvrščajo v postmoderno (Možina 2005: 19–22).

V metodi, ki jo obravnavam v svojem diplomskem delu, lahko vidimo elemente obeh.

1.5.1. MODEL DRUŽINSKE REKONSTRUKCIJE IN MODEL POSTAVITEV DRUŽINE

Peter Nemetschek v svojem delu predstavlja model terapije, ki je v nekaterih točkah precej podoben Hellingerjevi postavitvi družine. To je model družinske rekonstrukcije, katerega avtorica je Virginia Satir. Nemetschek model opiše kot zelo dinamičen model, kjer se na podlagi postavitve zaporednih kipov ugotavlja, kako so se skozi zgodovino treh generacij oblikovala družinska pravila, strategije preživetja, vedenje, viri, obrambni mehanizmi, ter kako se je vse to prenašalo iz generacije v generacijo (Nemetschek 2003: 46).

Piše, da se delo začne z ljubezensko zgodbo starih staršev, kjer se zgodovina spremeni v »tukaj in zdaj« (Nemetschek 2003: 46).

Pri Hellingerjevi metodi je stvar precej podobna. Dogodki iz preteklosti začnejo igrati vlogo v sedanjosti. Dogodki, ki so se zgodili prednikom uporabnika, vplivajo na njegovo sedanje življenje. Vendar Hellinger v svoji metodi ne daje takšnega poudarka ljubezenski zgodbi starih staršev, kot je navedeno v zgornjem primeru.

Nemetschek nadaljuje, da se v modelu Virginie Satir o teh starih starših govori kot o dveh mladih zaljubljenih z določenimi kvalitetai, osebnostnimi lastnostmi, hrepenenji in upi. Obravnava se tako mamina kot očetova stran starih staršev in pri tem je družinska dinamika enako pomembna kot vplivi, dane možnosti in pritiski družbenega, političnega ter kulturnega okolja (Nemetschek 2003: 46).

Tukaj je Hellinger razvil malo drugačno spoznanje. Spoznal je, da se lahko postavlja predstavnike družinskega sistema, ne glede na to katero stran – materino ali očetovo, spadajo. Vsi so namreč člani istega družinskega sistema, saj ko ženska in moški postaneta par, se združijo tudi njuni družinski sistemi. Tako eden za drugim vidita celoten sistem, saj je sistem po Hellingerjevih besedah del nas in v razmerje stopamo s celotnim sistemom in kot posamezniki (Hellinger 2008).

Peter Nemetschek se pri razlaganju modela družinske rekonstrukcije opre tudi na razlage svojih izkušenj z izvajanjem te metode. Pove, da sam pri izvajanju družinske rekonstrukcije udeležence prosi, da s sabo na terapijo prinesejo genogram treh generacij, ki služi kot pomožno orodje. Oseba, katere družino se rekonstruira, s sabo prinese družinske fotografije, spomine, zgodbe. Pojasni, da se zavestne in nezavedne informacije ter fantazije sestavijo v psihodramsko podobo, nato proces preide v kip odnosov in tako naprej (Hellinger 2008).

Nato nadaljuje z drugo generacijo, kjer se spoznata in zaljubita oče in mama osebe, ki rekonstruira družino. Tako ta oseba od zunaj opazuje svoje spočetje, rojstvo, otroštvo, odraščanje in vse vidi s popolnoma druge perspektive. Vstopi lahko v svoj kip rojstva in objame svojega notranjega otroka, se v znak sprave rokuje z očetom ali mamo ipd.

Ti elementi modela so vsi vidni tudi v Hellingerjevi postavitvi družine. Tudi pri njegovi metodi je uporabnik, ki postavlja svojo družino, zunanji opazovalec dogajanja v preteklosti njegove rodbine. In prav tako se lahko v znak sprave zahvali in iz spoštovanja prikloni staršem in svojim prednikom.

Nemetschek nadaljuje, da je Virginia Satir delala v precej globokem vsakdanjem transu, sicer manj na konkretnih rešitvah ter veliko več na neki vrsti odrešitve. Celoten proces je spremljala s tesne duševne in telesne bližine. V intimnem prostoru obravnavane osebe se je po Nemetschkovih besedah gibala podobno kot mama. Intenzivno je delala z rokami, zadrževala, spodbujala, pospeševala dihanje ter pomagala pri oblikovanju osnovnih pozitivnih besed, kot je hvala (Nemetschek 2003: 46).

Tako način dela vodi do situacije, ko ima družina ali oseba pred sabo celotno sliko, ki jo lahko vidi in občuti. Do zdaj zelo različni načini gledanja se zlijejo v novo perspektivo, ki družinske člane poveže. Njihovi notranji svetovi se rekonstruirajo in dobijo nov sistemski okvir (Nemetschek 2003: 46).

Ko berem naslednje poglavje Nemetschkove knjige, se mi zdi, kot da berem opis Hellingerjeve metode postavitve družine. Tudi ta metoda temelji na vrsti odrešitve in izvajalci metode spodbujajo in pomagajo pri oblikovanju osnovnih pozitivnih besed, kot so »hvala« in »rad/a te imam.«

Tudi pomen metode je isti. Oseba spremeni perspektivo na problemsko situacijo in se s člani svoje družine poveže na novi ravni. Metoda tako omogoči uporabniku, da svojo družino dojame skozi bolj celosten okvir.

1.6. EPISTEMOLOŠKA OPREDELITEV IN STROKOVNA UMESTITEV METODE

1.6.1. KIBERNETIKA IN EPISTEMOLOGIJA

Za lažje razumevanje omenjene znanosti, sem zbrala nekaj definicij le te.

Kibernetika se ukvarja z vprašanjem, kaj sistemi počno, in proučuje komunikacijo med njimi. Zanimajo jo vzorci in načini obnašanja sistemov ter vzorci organizacije različnih procesov. Vsak sistem je operacijsko zaprt, samouravnavač sistem s svojo stabilno dinamiko, s svojim vzorcem delovanja. Razlag kibernetike je veliko, prav tako je veliko znanosti, ki se z njo ukvarjajo, »vsekakor pa vse različne perspektive izhajajo iz osrednje teme, ki je krožnost« (Foerster 1995 v Jeriček 2004: 98).

»Med glavne prispevke kibernetike se uvršča pojmovanje krožne vzročnosti, poleg že znane linearne vzročnosti v delovanju kompleksnih sistemov,« pove avtorica (Šugman Bohinc 2003b).

»Ko so kibernetiki prepoznane krožne vzorce samoravnavanja opazovanega sistema prenesli na interakcijski sistem, ki so ga tvorili tudi sami kot opazovalci z opazovanim sistemom, je kibernetični model opisovanja in opazovanja kompleksnih sistemov prešel na drugo raven – kibernetika drugega reda« (Šugman Bohinc 2003b: 170).

Lea Šugman Bohinc v svojem članku piše, da: »Sistemske (kibernetične) naravnane psihoterapevti opazujejo vedenje klientskih sistemov in svoja opažanja interpretirajo kot klientove obstoječe vedenjske vzorce, ki bi se v procesu terapevtske interakcije lahko spremenili v smeri zelenih ciljev« (Šugman Bohinc 2005: 158).

Pri metodi postavitve družine izvajalec sicer opazuje vedenje družinskega sistema. Uporabnik, ki postavlja svojo družino, na postavitvi doživi zelo močen uvid v situacijo, ki vlada v njegovem družinskem sistemu. Ta uvid dobi skozi sliko in skozi občutek.

V svojem drugem članku ista avtorica piše, da so kibernetiki začeli razlikovati vzorce krožne vzročnosti, ki izhajajo iz povratne zveze (feedback). To ponazori s primerom, v katerem se

mati pritožuje nad uporniškim vedenjem svoje hčerke, ki ga ne more omejiti. Po drugi strani se hči pritožuje nad materino pretirano strogostjo, togostjo in nenehnim postavljanjem pravil. Zaradi tega hčeri ne preostane drugega, kot da se tem pravilom upira. Vzrok in posledica sta v tem primeru (Šugman Bohinc 2005: 158):

- mati vidi vzrok za svoje delovanje v uporniškem obnašanju hčere in njeni neubogljivosti,
- hči pa vzrok za svoje vedenje pripisuje materini strogosti in togosti.

Avtorica nato nadaljuje, da lahko s spremembo kota opazovanja bolje razumemo neko stvar, ki se zdi vzrok za neko posledico. Tako s tem modelom krožne vzročne povezanosti lahko bolj natančno opišemo konkretno interakcijo, kot če ustvarjamo in iščemo premočrtne povezave med vzrokom in učinkom (Šugman Bohinc 2005: 158).

Nadaljuje, da dokler terapevt sebe razume kot nepristranskega opazovalca omenjenih krožnih vzorcev vzrokov in posledic v opazovanem sistemu matere in hčerke, še vedno opazuje z objektivistične epistemološke pozicije. To pomeni, da se obnaša, kot da bi na njegovem mestu lahko stal katerikoli drugi opazovalec-terapevt, pa bi obnašanje opazovanih še vedno ostalo isto. Predpostavlja tudi, da objektivni opazovalec na fokus svojega opazovanja, torej na klientski sistem, nima nobenega vpliva – drug opazovalec bi z iste točke gledišča opazal oz. interpretiral isto vedenje opazovanega sistema (Šugman Bohinc 2005: 158).

Navzočnost terapevta v terapiji vpliva na zgoraj opisano interakcijo med materjo in hčerko. Prav tako odnos med njima vzbudi občutke pri terapevtu, torej vpliva tudi nanj. Nemogoče je, da navzočnost ne bi vplivala na osebe, ki so prisotne v interakciji. Iz položaja izključenosti se terapevt postavi v položaj lastne vključenosti v svoj opazovani sistem. Zavzame stališče udeleženiosti (Šugman Bohinc 2005: 158).

Izvajalca metode postavitve družine v tem modelu lahko opredelimo kot nepristranskega opazovalca, saj na podlagi strokovnih opisov metode in prakse ter lastnega opazovanja sklepam, da izvajalec metode postavitve družine zavzema takšno držo, kot da bi tudi brez njegove prisotnosti dogodki v postavitvi potekali tako kot so, saj na samo dogajanje izvajalec nima nobenega vpliva, in bi tudi drugi za metodo strokovno usposobljeni izvajalec, enako opazil in teoretično razložil opažene dogodke.

Če zaključimo zgoraj navedene trditve, lahko rečemo, da izvajalec metode zavzema objektivistično, po Brunerju (1984) t.i. paradigmatično držo.

Značilnosti strokovnjaka, ki zavzema paradigmatično držo so (Bruner 1984 po Šugman Bohinc 1998):

- osredotočenje na teoretsko razlago (vsebino),
- drža vedočega,
- "univerzalni" pomeni kategorij,
- izpodbijanje verodostojnosti uporabnikove zgodbe.

Nasprotje objektivizma je t.i. konstruktivizem, katerega teorija »ne zanika obstoja zunanjega sveta, ampak meni, da predmeti ne obstajajo neodvisno oziroma ločeno od zaznavajočega organizma« (Kordeš, Jeriček 2004: 276).

Lea Šugman Bohinc v svojem članku *Kibernetika psihoterapije – razvijanje učinkovite postmoderne dialoške prakse*, piše, da so različni biološki in psihološki eksperimenti z zaznavo prispevali k razumevanju, da biološka struktura čutil in možganov in tudi drugi psihofizični dejavniki in psihosocialne kategorije, ki jih človek osvoji z bivanjem v določenem času in prostoru, kulturi, jeziku in s socializacijo, vplivajo na to, kako bo posameznik zaznaval, razmišljal, sprejemal in udeležan odločitve v situacijah, v katerih je udeležen (Šugman Bohinc 2005: 158).

Kibernetiko II. reda ista avtorica razloži kot: »komplementarni odnos med metodologijo in jezikom, kot stalno odvijajoči se rekurzivni ples med procesi (uporabljeni postopki, interpretiranja, konceptualiziranja ...) in njihovimi proizvodi (ustvarjene strukture, interpretacije, koncepti ...) (Šugman Bohinc 1997: 289).

Nadaljuje, da razlikovanje subjekta od objekta temelji na predpostavki, da je subjekt ločen od objekta, da subjekt opazuje objekt, kot da bi ta obstajal sam na sebi, zunaj opazujočega, kot da lastnosti opazujočega subjekta ne vplivajo na objekt (predmet) njegovega opazovanja (Šugman Bohinc 1997: 290).

Vendar je pri metodi postavitve družine situacija malo drugačna. Fokus pri tej metodi ne temelji na verbalni komunikaciji, kot pri večini ostalih pristopov.

Oseбно menim, da metoda bolj temelji na notranji zaznavi. Izvajalec metode uporabnike vpraša, če se dobro počutijo na mestu, kjer stojijo. Vsak posameznik prisluhne sebi in svojemu telesu in poda odgovor.

Človekovo zaznavanje je vzajemen interaktiven proces med socialnim ter kulturnim okoljem, v katerem živi kot odnosno bitje, in njegovimi stalno korigiranimi interpretacijami, konstrukcijami sveta. Če človek ugotovi neskladje med svojimi dosedanjimi interpretacijami in novimi izkušnjami, lahko svoje interpretacije, svojo zaznavo popravi in spremeni. Pri tem (re)konstruira oz. naravnava, uglašuje svojo zaznavo na podlagi preteklih izkušenj, pričakovanj in potreb, teženj ter namer; in izključevanja stalnic iz polja svoje zavesti (Šugman Bohinc 2012–2013).

Pri tej metodi obstajajo določene interpretacije za zaznave, ki jih kot predstavnik v postavitvi zaznaš (če npr. čutiš toploto v predelu stopal, to pomeni ljubezen, če te sili na kašelj, to predstavlja jezo, če ne moreš normalno dihati, pomeni da te nekdo/nekaj duši, če te vleče proti tlom, to predstavlja močno željo po smrti itd.). Našteti primeri so primeri čistega objektivizma.

Če pogledamo predpostavke, na katerih temelji metoda, je iz njih razvidno, si teh znakov ljudje ne morejo interpretirati na različne načine. Lahko jih le začutijo drugače – eni bolj intenzivno kot drugi, vendar imajo v osnovi isti pomen. Zaradi teh spoznanj, ki sem jih pridobila skozi lastno izkušnjo na delavnicah metode postavitve družine, se nagibam k uvrstitvi metode med objektivistične pristope.

1.6.2. FENOMENOLOGIJA

Svoje delo Hellinger opiše kot fenomenološko – opazuje, kaj pomaga in potem to preizkuša. Če najde pravo pot, si na temelju tega postavi hipotezo, ki se seveda spreminja od primera do primera (Hellinger, Hövel 2006: 33).

Za boljše razumevanje fenomenologije Hellinger pove primer: »Včasih sem na svojih seminarjih pripravil vaje za 6 ljudi. Pet udeležencev je sedelo v polkrogu, šesti pa je sedel obrnjen proti njim. Peterica je dobila nalogo opazovati šestega. Opazovati so ga morali z ljubeznijo, takšnega, kakršen je. Opazovati so ga morali tako dolgo, dokler niso spoznali

nečesa o njem. Nenadoma je vsak dojel nekaj bistvenega o njem, kar so mu povedali. Po tem se je opazovani dobesedno preobrazil pred njihovimi očmi« (Hellinger, Hövel 2006: 36).

»To pomeni, da takšno opazovanje ni samo receptivno, temveč ustvari polje sile in deluje tudi navzven,« dodaja Hellinger. (Hellinger, Hövel 2006: 36).

S pomočjo te vaje je predstavil tudi nekaj fenomenoloških zakonov (Hellinger, Hövel 2006: 36–37):

1. Ljudi, ki jih želim videti, ljubim. Sprejemam jih takšne, kakršni so, z njihovo usodo, družino in težavami, ki jih imajo.
2. Obstajati mora določena distanca. Kdor je preveč požrtvovalen (mnogi »pomagači« so požrtvovalni), ne more več opazovati. Intenzivna intimnost, ki nastane pri takšni vrsti opažanja, je mogoča samo z odmikom. Nikoli ne sme biti blizu. Je brez osebnega namena, v prostoru, v katerem velja le tisto, kar je in kar učinkuje, ter nič več.

Fenomenologija, ki jo lahko v grškem prevodu imenujemo kot pojav in vedo, je filozofska metoda, ki je nastala v začetku 20. stoletja. Njen cilj je obnoviti ne samo filozofijo, pač pa tudi znanost in kulturo. Začetnik fenomenologije je filozof Edmund Husserl, ki je zastavil paradigmo, da je zastavljene cilje mogoče doseči samo z intencionalnostjo.

Fenomenologija kot poimenovanje ni nastalo šele s Husserlom, marveč jo je že v 18. stoletju uporabil Nemeec Johann Heinrich Lambert in tako označil znanost, ki se ukvarja s preučevanjem tistega, kar ni ne resnično in ne lažno, marveč je nekaj tretjega, je privid. Za Kanta je fenomenologija veda o vseh izkustvenih pojavih, se pravi pojavih, ki so predmet teoretičnega premisleka kot razumskega spoznanja. Hegel je fenomenologijo uporabil v naslovu svojega dela *Fenomenologija duha* in zanj pomeni metafizični prikaz zavesti v njenem dialektičnem gibanju in razvoju, začeni od čutne neposrednosti do absolutnega spoznanja. Za Husserlovega učitelja Brentana je bila fenomenologija sinonim za deskriptivno psihologijo (Fenomenologija: www.wikipedia.org).

Vendar je Husserl, za njim pa njegovi učenci, postavil nove temelje temu pojmu in v filozofijo vnesel fenomenološko metodo. Ta metoda predstavlja kritične temelje znanstvenemu razmišljanju na splošno. Z njim je fenomenologija postala znanost o bistvu čistih doživljanj (Fenomenologija: www.wikipedia.org).

Bert Hellinger to razloži s svojimi besedami: »Prepustim se višjemu redu, brez zahteve, da bi ga razumel. Prepustim se mu brez namena pomagati, kot tudi brez namena, da bi nekaj dokazal. Prepustim se mu brez strahu, kaj se bo morda razkrilo. Prav tako me ni strah, kadar se razkrije nekaj groznega. Prepustim se vsemu, tako kot je. V postavitvi gledam vse, tudi tiste, ki so odsotni. Vse imam pred sabo. Ko se prepustim temu, se mi bliskovito razkrije nekaj, kar leži za fenomenom« (Hellinger, Hövel 2008: 35).

In nadaljuje: »Med postavitvijo na primer vidim: tu je bil ubit otrok. Tega ne morete videti, temveč leži za fenomenom. Izkristalizira se nekaj zelo pomembnega za člane te družine, za njihovo vedenje in medsebojne odnose. To je nekaj bistvenega in tega ne vidi nihče. Šele z opazovanjem fenomena se med samo postavitvijo to nenadoma pokaže, pride na plan. To je fenomenološki postopek, ki ni povezan z nobeno šolo, niti se na njem ne more zasnovati določene teoretične smeri ali šole. Ničesar ne prevzamem od drugod. Učenje temelji na sposobnosti, da se prepustimo fenomenom, od znotraj očiščenih ciljev in strahov. Tako se na temelju lastne izkušnje in spoznanja uvidi tak nenadni preblisk« (Hellinger, Hövel 2008: 35).

Pri fenomenologiji prav tako ne velja dialektično razmišljanje. Nasprotja se pri tej metodi vidijo kot deli celote – dobro in slabo, razlaga Hellinger. S tem je mogoče priti do spoznanja, ki ne trpi nasprotovanja. To je antiteza, ki podre tezo. Prava antiteza je v resnici novo spoznanje. Če izvajalec odkrije nekaj o postavitvi in če je nekdo drug odkril še druge postavitev, o katerih nekaj pove, to prispeva k izvajalčevemu spoznanju. Spoznanje nekega drugega izvajalca tako ni antiteza, ki ovrže tezo prvega, pač pa se obe videnji povežeta v sintezo brez obstoja kakršne koli antiteze. Antiteza je po njegovem mnenju večinoma le rezultat razmišljanja brez osnove v praksi ali v kakšnem novem opažanju (Hellinger, Hövel 2008: 39).

Nastanek antiteze tako razlaga kot nekaj, kar: »temelji na iluziji, da je v človekovi moči, da lahko razmišlja tako kot želi sam [...] pri fenomenološkem pristopu in ko sprejemamo stvarnost takšno, kot se kaže, se odpovemo svobodi, da bi razmišljali drugače. Takrat se pokorimo spoznani stvarnosti. Toda s tem nam je dana svoboda, da delujemo« (Hellinger, Hövel 2008: 39–40).

S tem želi avtor povedati, da je naša svoboda omejena. Da sicer lahko izbiramo med različnimi potmi, ne moremo pa izbrati kraja, kamor te poti vodijo, ker je to določeno v

naprej. V fenomenološkem smislu, nenadoma spoznamo bistvo in tako nam ostaneta moč in širok prostor za delovanje, znotraj katerega smo svobodni.

1.7. POVEZAVA S SOCIALNIM DELOM

Ko srečamo nekoga, ki je v težavah, je najpogosteje tako, da mu želimo pomagati. Zanj želimo dobro rešitev. Še posebej v stroki socialnega dela je temu tako.

Ko sem prvič videla, kako metoda postavitve družine deluje, sem se vprašala, zakaj za to metodo v vseh letih na fakulteti še nisem slišala?

Sprašujem se, kako je mogoče metodo umestiti v kontekst socialnega dela in delovnega odnosa, ki se vzpostavi med uporabnikom in socialnim delavcem oz. socialno delavko. Med pregledom literature nisem zasledila, da bi kdo omenjal izvajanje te metode v socialno-delovnem okviru. Prav tako mi o tem ni vedela veliko povedati izvajalka metode, Nataša Magister. Ker sama še nimam dovolj praktičnih izkušenj, ne morem vedeti, kako bi v praksi lahko povezali socialno delo in metodo postavitve družine. Zato bom v naslednjih poglavjih skušala poiskati čim več skupnih elementov in možnosti za izvajanje metode v okviru socialnega dela.

Kot sem že omenila, je osnovni koncept stroke socialnega dela delovni odnos. Na začetku razvoja stroke socialnega dela, je veljalo klasično razumevanje pomagajočega kot vsevednega strokovnjaka in uporabnika kot pasivnega prejemnika pomoči. To razumevanje sedaj nadomešča načelo soustvarjanja, kjer sta socialni delavec in uporabnik – ekspert iz izkušenj, sodelavca v skupnem projektu in soustvarjata deleže v želeni rešitvi. Gabi Čačinovič Vogrinčič s sod. (2005) delovni odnos definira kot dogovor o delu, ki ga je treba opraviti skupaj.

Kot pravi Čačinovič Vogrinčič (2002) je predmet socialnega dela reševanje kompleksnih socialnih problemov, ključni pojmi pri tem pa so pomoč, reševanje problema, iskanje novih rešitev v socialnodelovnem delovnem odnosu, s katerim se lahko mobilizira moč, ki jo ima družina ali posameznik.

Naloga socialnega delavca torej ni več igrati vsevednega strokovnjaka, temveč z vsakim uporabnikom ustvariti izviren projekt pomoči, v katerem skupaj z uporabnikom raziskuje uporabnikove vire moči, pozitivne izjeme in soustvarja načrt korakov do želenih razpletov oz. rešitev (Čačinovič Vogrinčič 2002).

Ker v literaturi ne najdem podrobnejših informacij o uporabi metode v kontekstu delovnega odnosa, ne morem natančno sklepati, do kolikšne mere so upoštevani postmoderni premiki v razumevanju socialnega dela in konteksta delovnega odnosa. To bom skušala narediti v nekaterih primerih, z uporabo prebranih del avtorja metode in na podlagi lastnih izkušenj.

Pri lastnem razmišljanju mi je poleg literature pomagal tudi eden izmed pogovorov z Natašo Magister, ki pravi, da če bi znanja o tej metodi pri svojem delu uporabljali socialni delavci, bi bili veliko bolj uspešni. Pove primer: »Odločitev pri ločitvi staršev se je sedaj po novi zakonodaji preložila na otroka. Najtežja odločitev se je preložila na otroka. Sprašujem se: Kako se bo otrok odločil za enega od staršev, če je sestavljen pol iz mame, pol iz očeta in če ima oba rad? Ne glede na to, kaj počneta z njim, ima otrok oba rad. To je nespoštljivo« (Magister, intervju: 15. 5. 2013).

Povedano ponazori še s primerom o (o)zdravljenih alkoholikih: »Celo življenje mora človek abstimirati, ker se mu bo drugače poslabšalo. Vsak dan se muči, ker ne sme pit. Tako breme je ogromno in zelo težko. Kako lahko rečemo, da je ta človek ozdravljen? Pri tej metodi pa se izvajalci več ukvarjamo z vzroki. Iščemo vzroke za npr. alkoholizem« (Magister, intervju: 15. 5. 2013).

Nataša ne pravi, da ni dobro, če smo kot socialni delavci usmerjeni v rešitve, ampak se hkrati sprašuje, kje potem to rešitev najti? In tudi, če jo najdemo, ni nujno, da bo imela dolgotrajen učinek« (Magister, intervju: 15. 5. 2013).

Tukaj je potrebno dodati, da se stroka socialnega dela ves čas spreminja in da se sedaj po konstruktivistični paradigmi rešitve skupaj z uporabniki ustvarjajo in ne iščejo, zato je verjetnost učinka večja. Poleg tega pa se uporabnike spremlja tudi po vpeljavi spremembe in se, če se tako pokaže, lahko vpeljejo dodatne, nove rešitve.

Osnova socialnega dela je pogovor, ki omogoča srečanje ljudi z različnimi zgodbami in hkrati ustvarja vzajemno spoštovanje in osebno dostojanstvo (Čačinovič Vogrinčič et al. 2005). Ko socialni delavec vodi pogovor, uporablja osnovne elemente delovnega odnosa:

- dogovor o sodelovanju,
- instrumentalna definicija problema,
- osebno vodenje.

Poleg osnovnih elementov pa se naslanja še na koncepte, ki njegovo ravnanje umeščajo v postmoderni miselni koncept:

- perspektiva moči,
- etika udeležnosti,
- znanje za ravnanje,
- koncept so-prisotnosti oz. ravnanje s sedanostjo (Čačinovič Vogrinčič et al. 2005).

S pomočjo teh predpostavk znanosti socialnega dela, bom skušala poiskati čim več skupnih točk in vzporednic, hkrati pa bom odgovorila na vprašanje, ki se mi zastavlja že tekom celotnega spoznavanja metode postavitve družine. Ali si socialno delo lahko pomaga z učinki metode postavitve družine?

Kot sem razbrala iz dela pri metodi postavitve družine verbalni pogovor ni tako v ospredju, vendar pa je kot drugod pogovor osrednji medij sporazumevanja med udeleženci. Namesto verbalne je pri tej metodi bolj uporabljena neverbalna govorica.

Tako ne moremo reči, da izvajalec metode in uporabnik s pomočjo verbalne komunikacije soustvarjata zelene izide, saj se metoda ukvarja z dogodki in situacijami, ki se zgodijo v samem procesu postavljanja družine. Prav tako je mogoče predmet njenega ravnanja na kakšen način te izkušnje in spoznanja, ki jih uporabnik pridobi tekom postavitve, uporabiti po izvedeni postavitvi.

Izvajalec metode že na začetku ve, kako bo celoten postopek potekal. Ne ve sicer, kje v družinskem sistemu uporabnika prihaja do konflikta, vendar vsaj približno ve, kako bo proces postavitve potekal (izbor predstavnikov, postavitve, vprašanje, kako se predstavniki počutijo, kaj jim manjka, ko pridejo do točke, kjer se nahaja ovira, se le ta razrešuje na različne načine, na koncu sledi globok priklon in »olajšanje« uporabnika – v primeru, da postavitve poteka v smeri razpleta problemske situacije), kar je bistvo uporabe metode kot postopka korakov.

Če se osredotočim še na razmerje moči, lahko vidimo, da v odnosu med izvajalcem in uporabnikom pri postavitvi družine razmerje moči ni značilno za postmoderni koncept socialnega dela. Izvajalec je res nosilec znanja, ki kot pravi Lea Šugman Bohinc (2005) skozi očala svoje terapevtske teorije najprej opredeli problem in v skladu z isto teorijo določi postopke »zdravljenja«. Vendar je odgovornost za uspešnost zdravljenja v veliki meri odvisna

od uporabnika, ki je postavljaj svojo družino, saj sam odloči, kaj bo s spoznanji, ki jih je pridobil, naredil. Izvajalec pri tem pomaga s svojim vplivom, ki ga ima na uporabnika z razlago interpretacij uporabnikovega doživljanja in ravnanja, prav tako mu da napotke, kaj s pridobljenimi spoznanji storiti, vendar se z uporabnikom po končani delavnici ne sreča več (razen če je to seveda v interesu uporabnika).

Kot sem omenila, uporabnik na koncu dobi pojasnila in navodila, kaj s spoznanji narediti in kako krepiti občutek, ki ga je dobil na postavitvi. Vendar je pretežno od njega odvisno, ali bo občutek krepil ali bo na vso stvar pozabil. Prav tako je od njega odvisno, ali bo še prišel na postavitev in delal na tem, kar je dosegel, ali bo vse skupaj opustil.

Tukaj sama vidim veliko omejitev – če uporabnik ni pripravljen delati sam in ni dovolj samoiniciativen, potem metoda najbrž ni primerna zanj, saj se kljub delu, ki ga opravlja naša nezavedna raven, moramo za dosežke in izboljšave potruditi sami, če želimo napredek.

Odklon od socialnodelovnega odnosa pri metodi opazim tudi v usmerjenosti na problem. Kot sem zapisala, je socialno delo kot tako usmerjeno na iskanje najboljše možne rešitve. Socialni delavec/socialna delavka skupaj z uporabnikom soustvarjata najboljše možne izide in rešitve (Čačinovič Vogrinčič et al. 2005). V delovnem odnosu se socialni delavec z uporabnikom tako ne bo toliko ali nujno osredotočal na vzroke za problem, ki ga želi razrešiti. Pri metodi postavitev družine je točka osredotočenosti na iskanju in razreševanje vzrokov. Pri postavitvi se razrešuje vzrok problema – vzrok, zakaj je nekdo zasvojen z alkoholom. Vzrok pa se po Hellingerjevih besedah navadno najde nekje v porušenem ravnovesju v družinskem sistemu.

1.7.1. SINERGETIKA

Eden izmed načinov, kako metodo postavitev družine umestiti v okvir socialnodelovnega odnosa, je tudi iskanje vzporednic s področja sinergetike socialnega dela. Sinergetika je transdisciplinarna znanost, kar pomeni, da je njeno znanje lahko uporabno v mnogih disciplinah. Sinergetika je pojem grškega izvora. Schiepek in ostali avtorji v članku *Sinergetika za prakso: terapija kot spodbujanje samoorganizirajočih procesov*, pojem sinergetika opredelijo kot »nauk o součinkovanju«. Predmet te teorije je opisovanje in

pojasnjevanje procesov oblikovanja in spreminjanja struktur v živi in neživi naravi (Schiepek et al. 2005: 25).

»Nauk o součinkovanju kaže, kako iz nelinearnih součinkovanj med elementi sistema prihaja do sinhronizacij in kako s tem nastajajo opazovalcu prepoznavne strukture iz njemu nevidnega nereda,« še nadaljujejo avtorji (Schiepek et al. 2005: 25). To spontano spreminjanje prostorsko-časovnih ali na pomen nanašajočih vzorcev poimenujejo »samoorganizacija«.

Izhodiščno vprašanje teorije samoorganizacije je kako iz nereda nastane red ali kako iz ene (manj uspešne) vrste reda ustvariti red druge vrste (Schiepek et al. 2005: 26).

Kako prispevati k destabiliziranju stabilnih problemskih vzorcev (velikokrat rigidnih), da bi omogočili razvoj bolj prilagojenih, bolj fleksibilnih in manj rigidnih vzorcev?

Sinergetika loči tri ključne, med seboj odvisne operacije, ki jih morajo izvesti udeleženci projekta pomoči. To so: primarni kontekst stabilnosti, kontrolni parametri, ki delujejo energizirajoče (destabilizirajo sistem) in stabiliziranje novih vzorcev. Destabiliziranja sistema se ne lotimo, če niso zagotovljeni pogoji osnovnega konteksta stabilnosti, za katerega so značilne naslednje točke (Šugman Bohinc 2011):

- ✘ minimalna motivacija uporabnika,
- ✘ dogovor o delovnem odnosu in konkretnem delovnem projektu,
- ✘ odnos med s.d. in up.: zaupanje v s.d. in njeno kompetentnost,
- ✘ občutek varnosti,
- ✘ veselje do učenja iz napak, raziskovanja, poskušanja,
- ✘ stabilnost okvira konteksta pomoči (profesionalna disciplina, jasna opredelitev vlog, meja/omejitev idr.),
- ✘ pričakovanje, da se bo sodelovanje razvijalo v smeri zelene spremembe oz. zelenega razpleta,
- ✘ krepitev uporabnikovega občutka lastne vrednosti, učinkovitosti in virov (perspektiva moči),
- ✘ (motivirajoča) usmerjenost na prihodnost, na dogovorjene cilje.

Na Hellingerjevo metodo postavitve družine bom poskusila pogledati skozi predstavljeno teorijo samoorganizacije, tako da bom metodo analizirala s pomočjo generičnih sinergetskih načel.

Generična načela sinergetike kot predpogoj za samoorganizirane prehode med spoznavnimi-čustvenimi-vedenjskimi vzorci različnega reda (Schiepek 2005):

- 1) ustvarjanje primarnega konteksta stabilnosti (zaupanje, varnost),
- 2) razlikovanje vzorcev sistemov, s katerimi delamo (skupaj z uporabnikom strokovnjak prepozna vzorce sistema, s katerim sodeluje),
- 3) upoštevanje, krepitev občutka, da so procesi sprememb smiselni,
- 4) razlikovanje kontrolnih parametrov (kaj energizira, destabilizira sistem),
- 5) destabiliziranje, krepitev odklona s pomočjo kontrolnega parametra,
- 6) upoštevanje časovne uglasenosti (upoštevanje kairosa/sinhronizacije; uskladitev terapevtskih tehnik s psihičnimi in socialnimi procesi v uporabniku),
- 7) omogočanje prekinitve simetrije med potencialnimi (starimi in novimi) vzorci s pomočjo definiranja ciljev, majhnih možnih korakov idr.,
- 8) stabiliziranje in utrjevanje nastalih novih vzorcev (proslavljanje, varovalke idr.).

Metoda postavitve družine s svojim drugačnim pristopom v delovni odnos prinese novo energijo. S spremenjenim pogledom in to novo energijo lahko prispevamo k destabilizaciji starih vzorcev vedenja. Pomemben kontrolni parameter je v našem primeru uvid. Šugman Bohinc kontrolni parameter opiše kot spodbujevalec spremembe, ki pa ne oblikuje novo urejenih vzorcev v sistemu (Šugman Bohinc 2011–2012).

Pri postavitvi se zgodi, da na dan pridejo občutki, ki so bili pozabljeni. To so v večini primerov občutki ljubezni. V prisotnosti teh občutkov ljudje odkrijejo nov pogled na problemsko situacijo. Vendar ti občutki še niso pogoj, da se star vzorec vedenja prekine. Še vedno je potrebno ravnanje, ki pripomore k stabilizaciji novih izkušenj do vzorca.

Uporabnik se pred postavitvijo navadno ne zaveda nereda, ki vlada v njegovem družinskem polju. Problem je prisoten, vendar se uporabnik ne zaveda, kaj je vzrok problema – vzrok je po Hellingerjevih spoznanjih večinoma skrit v neurejenem družinskem energijskem sistemu.

Nataša Magister, pravi, da se sam proces razreševanja problema začne že, ko se oseba prijavi na delavnico (Magister, intervju: 15. 5. 2013).

Ko oseba pride na delavnico, najprej posluša uvodno predstavitev metode. Nataša pove, da je na začetku vedno prisoten strah, da nas je neznanega vedno strah. Glede na to, kako se ljudje odzovejo na povedane predpostavke metode, izvajalka prilagaja dolžino uvoda in količino povedanih informacij. Če je v neki skupini videti, da so člani še precej nepripravljeni in nezaupljivi, Nataša uvod podaljša s pripovedovanjem primerov iz preteklih delavnic in tako sprosti ozračje (Magister, intervju: 15. 5. 2013).

Na uvodnem srečanju se navadno sklene dogovor o sodelovanju, ki predvsem določa kdaj, kje in na kakšen način se metoda izvaja. Jasno se določijo tudi vloge vseh udeležениh in opredeljeno je tudi mesto izvajalca metode. Prav tako je opredeljeno tudi kje v prostoru ima kdo svoje mesto, glede na njegovo vlogo v določenem trenutku (npr. oseba, ki postavlja svojo družino se iz svojega mesta takrat presede poleg izvajalke, ki sedi na čelu skupine).

Lahko rečem, da se z uvodnim delom ustvarijo zametki delovnega projekta pomoči, ki ima jasno določene cilje in želene razplete – vsak član skupine ima svojo zgodbo in svoj problem, ki ga želi rešiti, vendar kot je jasno, je za kvalitetno ustvarjen projekt pomoči potreben jasen dogovor z vsakim udeležencem. Tako lahko rečem, da se delovni projekt pomoči intenzivno začne ustvarjati, ko se član skupine usede na stol poleg izvajalke in pove, kaj ga muči.

Kontekst stabilnosti se tako gradi tudi skozi osebni odnos in ustvarjanje dobrega počutja – v našem primeru gre bolj za izgubo občutka strahu. Tekom uvoda se uporabniki malce sprostijo, začnejo razmišljati o povedanem in se odločijo, ali bodo ostali na postavitvah ali ne. Nataša pove tudi, da se na skoraj vsaki delavnici zgodi, da kdo, ki ne verjame v to metodo, vstane in gre (Magister, intervju: 15.5.2013).

Glede na generična načela sinergetike, bi lahko rekla, da prvo načelo pri metodi predstavlja uvod in predstavitev metode. Ostali elementi konteksta stabilnosti (npr. zaupanje, občutek varnosti, perspektiva moči, veselje do učenja iz napak) so po mojem mnenju odvisni predvsem od izvajalca metode in od tega, kateri stvari pri svojem delu daje poudarek. Za udejanjanje tega načela pa je seveda potreben tudi določen čas.

Upoštevanje, krepitev občutka, da so procesi sprememb smiselni – tretje generično načelo, je pri izvajanju delavnic vidno pri ozaveščanju, kako dobro je imeti v družini dobre odnose in kako lepo je, če se med sabo razumemo in je družinski sistem v redu, upoštevajoč vse zakone, ki jih Hellinger navaja v svojih knjigah.

Četrto načelo, pri katerem je glavni cilj ustvarjanje pogojev, ki bodo spodbujali motivacijo in upoštevali uporabnikove cilje, lahko povežem s samo postavitvijo družine. Sama slika postavitve in občutek, ki ga dobiš, ko gledaš skupino neznancev, ki predstavljajo tvojo družino, po mojem mnenju spodbudi motivacijo za spremembe.

Uvid, ki je pri sami postavitvi pomemben kontrolni parameter, lahko prispeva k destabilizaciji vzorca. S pomočjo uvida, oseba svoj problem vidi drugače. Do tega spoznanja lahko oseba »pride« sama ali pa ji s pomočjo interpretacij različnih situacij v sami postavitvi, do uvida pomaga izvajalec/-ka metode. S takšnim ravnanjem izvajalec pripomore k kreptivi odklona s pomočjo kontrolnega parametra.

Uvid

V socialnodelovnem kontekstu socialni delavec z uporabnikom ozavešča doslej nepoznane vzroke njegovih težav z različnimi pristopi in metodami, največkrat s pogovorom. S pomočjo tega klient dobi uvid v situacijo, vendar, kot sem že omenila, pri postavitvi družine poleg tega svoj problem dejansko vidiš pred sabo, saj ga postavljajo udeleženci delavnice. Tako dobiš osebno izkušnjo in še občutek, ki je po mojih izkušnjah zelo močan in pomaga pri nadaljnjem razreševanju, ki poteka na nezavedni ravni.

Nataša Magister to še dodatno razlaga: »... to je metoda, s katero dobiš zelo močan uvid v dejansko stanje, takšno kot je. Ta uvid dobiš skozi sliko in skozi občutek. Vse to se ti res zapiše globoko v nezavedno. Tudi če zavestno pol stvari spregledaš, so te informacije shranjene globoko v tebi. Prednost je tukaj to, da res prideš do uvida in do novega spoznanja in da s pomočjo tega res lahko zrasteš,« vendar kot še pove Nataša Magister: »Na vsaki delavnici povem, kaj s tem pridobljenim spoznanjem potrebno narediti. To največkrat naredim na koncu, ker na koncu je to šele bolj zanimivo. Se mi zdi, da na začetku bi bilo vse preveč abstraktno. Torej povem, da je prvi del, kjer se dogaja rodbinska zgodovina, najbolje

pozabiti. Ne razmišljati o tem, to pustiš v podzavesti, da se to po svoje predeluje naprej. Ne rabiš nobenega mentalnega delovanja. Čim manj ga je, boljše je. Čim začneš drezati v to, prej porušiš vse. To pustiš pri miru. Z drugim delom, ko prideš do novega spoznanja, pa začneš delati. Dobiš nek nov občutek, na katerem delaš. To je seme, ki ga je potrebno zalivati. Vsak dan to krepiš. Vračaš se v ta občutek, in ga krepiš. Jaz pravim, da vsakič, ko imaš minuto časa (ko se tuširaš, čakaš na rdeči luči ... v situacijah, ko moramo v vsakem primeru čakati, to naredimo – se vrnemo v tisti občutek in se npr. zahvališ mami. Bolj kot to delaš, močnejše je to novo zavedanje« (Magister, intervju: 15. 5. 2013).

Z uvidom, ki ga uporabnik dobi med postavitvijo, se prikaže breme ali ovira v rodbini, ki je tekom postavitve razrešena. Uvid tako da uporabniku jasno sliko, da je bila v njegovem družinskem sistemu ovira, ki jo je potrebno razrešiti. To lahko povežem s petim generičnim načelom – destabiliziranje, krepitev odklona s pomočjo kontrolnega parametra. Doživiš nov, nepoznan ali pozabljen občutek in s tem občutiš, kako bi lahko bilo drugače.

V tej točki spoznaš, da je tvoje vedenje do npr. staršev bilo krivično, ker oni niso krivi, da so se tako obnašali do tebe. Kriva je bila stvar v rodbini, ki je rušila ravnovesje družinskega sistema. Poleg tega občutiš ljubezen, ki jo gojiš do staršev ali do partnerja. Osebno menim, da to spoznanje zelo pripomore k destabilizaciji vzorcev vedenja. Ob koncu delavnice odideš poln novih, močnih občutkov in spoznanj.

V tem delu je mogoče videti stične točke z 7. generičnim načelom – omogočanje prekinitve simetrije med potencialnimi (starimi in novimi) vzorci.

Izvajalka navadno pove, kako krepiti spoznanja in na ta način spremeniti vedenje, ki je bilo prisotno prej.

Ob koncu svoje postavitve je oseba navadno polna novih, močnih občutkov in napotkov, kako s pridobljenimi spoznanji ravnati. To se mi zdi dober predpogoj za delo, ki temelji na perspektivi moči, saj na ta način uporabniki odkrijejo nove dele in osvojijo nove poglede in načine ravnanja.

S pomočjo spoznanj, pridobljenih na postavitvi, se pogled na problemsko situacijo spremeni in to pripomore k stabiliziranju novo nastalih vzorcev – 8. generično načelo.

Oseбно menim, da je upoštevanje osmega generičnega načela (stabiliziranje nastalih novih vzorcev) pri tej metodi odvisno od vsakega posameznika. Vsak se čez čas sam odloči, koliko so mu pridobljena spoznanja še blizu in ali mu nov pogled na problemsko situacijo odgovarja ali ne.

Izvajalka nima izrecno določene naloge stabiliziranja vzorcev. Uporabnik se tako lahko sam odloči, ali se bo delavnic še naprej udeleževal in s tem krepil nove vzorce ali pa bo z vsem prenehal.

1.7.2. PREOKVIRJANJE

Stabiliziranje kontrolnega parametra nas pripelje še do enega koncepta socialnega dela, ki ga imenujemo preokvirjanje.

Šugman Bohinc in sodelavke (2007: 67) preokvirjanje opišejo kot način dela, ko uporabnikov opis, njegovo doživljanje določene problemske situacije (ali vzorca njenega reševanja) postavimo v tak spoznavno-čustveni kontekst, da bo isto situacijo (vzorec njenega reševanja) začel doživljati kot pomensko spremenjeno in temu ustrezno drugače ravnal z njo oziroma v njej.«

Učinek preokvirjanja lahko dosežemo na več načinov: od problemov k rešitvam, od preteklosti k sedanjosti in prihodnosti, od virov nemoči do virov moči, od »zakaj« h »kako«, od prevladujočega k izjemam, od nesmiselnosti k smislu, z uporabo humorja in paradoksa, s pripovedovanjem zgodb, pravljič, metafor idr. (Šugman Bohinc et al. 2007).

Če to definicijo preokvirjanja povežem z metodo postavitev družine, najprej pomislim na uvid. Ko uporabnik vidi svojo postavljeno družino in s tem oviro, ki je bila kriva za neravnovesje v sistemu, se mu odpre nov pogled na njegovo problemsko situacijo. Rečem lahko, da se preokvirjanje pri metodi včasih zgodi spontano, ne da bi izvajalec uporabil katero od zgoraj navedenih tehnik, saj je metoda kot taka že sama sklop tehnik.

Če tukaj izhajam iz lastne izkušnje, lahko rečem, da se v tem trenutku pozabijo vse zamere, ki si jih morebiti gojil prej. Namesto tega te preplavi nov občutek. Ta občutek ti da neverjetno moč. Ta občutek je ljubezen – ljubezen do svojih staršev, ljubezen do partnerja, bratov, sester idr. in s tem občutkom dobiš moč, da spremeniš pogled na preteklost.

Z uvidom, ki ga doživiš na postavitvi, se, kot pravi Watzlawick (1974), spremeni celoten pomen problemske situacije.

1.7.3. PERSPEKTIVA MOČI

Naslednji koncept, ki ga želim omeniti, je perspektiva moči. Salebeey perspektivo moči utemelji kot prakso, ki temelji na perspektivi moči. To pomeni, da bo vse, kar delaš kot socialni delavec, utemeljeno s tem, da pomagaš uporabniku odkrivati, raziskati ter izkoristiti njegovo moč in vire (Salebeey v Čačinovič Vogrinčič et al. 2005).

Zgoraj sem že pisala o odkrivanju novih občutkov. Če temu dodam še pridobivanje novih spoznanj, čustev, povezovanje idej in ustvarjanje novih miselnih povezav, ki jih uporabnik doživi med in po zaključku postavitve, dobim seznam moči, ki jih ne smemo spregledati in jim kot strokovnjaki moramo posvetiti pozornost in jih uporabiti v delovnem odnosu. S pomočjo delovanja iz perspektive moči lahko ozavestimo uporabnikove vire in jim omogočimo, da te moči sprejmejo in integrirajo, ter predvsem, imajo možnost te moči izkoristiti.

1.7.4. VPLETENOST STROKOVNJAKA

Naslednja stvar, kateri sama dajem velik poudarek in je prav tako element delovnega odnosa, je vpletenost izvajalca.

Bert Hellinger se tako kot izvajalec pri postavitvah zelo malo pogovarja z uporabniki.

V knjigi *Priznati to, kar je*, Gabrielle ten Hövel na to temo zapiše: »Bert Hellinger je psihoterapevt, ki samega sebe raje imenuje dušebrižnik, ki sploh ne želi veliko vedeti,« kar se ji zdi nadvse neverjetno in smešno, saj se ostali terapevti večinoma naslanjajo na to, da se njihovi klienti razgalijo in z besedami predstavijo še zadnji delček njihovega osebnega trpljenja« (Hellinger, Hövel 2006: 13).

Namesto tega, očeta metode postavitve družine, zanimajo samo dogodki in ne osebna mnenja ali trenutno počutje uporabnikov (Hellinger, Hövel 2006: 13).

Isto izkušnjo sem sama dobila na delavnicah Nataše Magister, kjer sem bila sprva zelo presenečena, kako lahko s tako malo informacijami nekdo sploh začne z reševanjem problema.

Tudi Nataša sama pravi, da: » ... ne potrebujem nobenih informacij. V socialnem delu smo sicer navajeni, da uporabniki pripovedujejo zgodbe. Pri tej metodi tega ne potrebujem. Od uporabnice ne potrebujem informacije, da jo je mati pretepala, ker v tej zgodbi ni resnice – resnica je, da ima uporabnica svojo mater rada. Zato ne želim poslušati teh zgodbic, ker jih ne potrebujem. Za samo postavitev so te zgodbe odveč. Če kaj potrebujem, pa vprašam. Največkrat vprašam, če se je komu v družini kaj zgodilo. Te informacije potrebujem za samo izvedbo metode« (Magister, intervju: 15. 5. 2013).

1.8. OMEJITVE METODE

Ker na temo kritik v literaturi nisem zasledila skoraj ničesar, sama pa sem nad metodo očitno »preveč« navdušena in ne najdem toliko njenih »slabosti«, sem o tem povprašala Natašo Magister, ki se v Sloveniji že 3 leta intenzivno ukvarja z metodo postavitve družine.

Dejala je, da se sicer s kritikami ne ukvarja, je pa naštela nekaj omejitev, ki lahko vplivajo na samo izvedbo postavitve in njene učinke. Omejitve se pojavijo pri ljudeh, ki imajo zatrta čustva oz. se čustev bojijo. Omejitev pri njih je predvsem ta, da od same postavitve ne bodo veliko odnesli in posledično so učinki res kratkotrajni. Izvajalka omejitev vidi tudi v rangih, ki sem jih omenjala zgoraj. Uporabnik ne more postavljati oseb, ki so po rangu nižje od njega. To pomeni, da problemov svojih staršev ne moreš postavljati. Prav tako ne moreš postavljati problemov svojih bratov in sester. Razen v primeru, ko je tvoj problem direktno povezan s sestro/bratom ali staršema. Če ima tvoja sestra problem, ga ne moreš ti postavljati (Magister, intervju: 15. 5. 2013).

Ena izmed pomanjkljivosti, ki sem jih opazila, je ta, da mora biti uporabnik dovolj samoiniciativen in mora nase prevzeti velik del odgovornosti za ravnanje s spoznanji, ki jih je pridobil pri postavitvi.

Prav tako sem med prebiranjem večkrat dobila občutek, da je Hellingerjevo metodo zelo zaznamovalo tudi obdobje njegovega življenja, ko je bil duhovnik, saj so nekatere predpostavke in trditve zelo religiozne.

Pomembno pa se mi zdi omeniti, da Bert Hellinger ne objavlja člankov v znanstvenih revijah, kar pomeni, da ne izvaja raziskav npr. o uspešnosti svoje metode. To pa je tudi razlog, da ni znanstvenih kritik njegovega dela.

2. PROBLEM

Že prva omemba metode postavitve družine, je v meni vzbudila zanimanje. Več informacij kot sem o njej imela, bolj trdno sem bila prepričana, da je to stvar, ki jo moram preizkusiti tudi sama. Čeprav je preteklo kar nekaj časa, preden sem zbrala pogum in se sama udeležila delavnice, moram reči, da se je resnično izplačalo, saj je meni osebno zelo pomagala.

Diplomska naloga, ki jo držite v rokah, predstavlja temo, ki je za odtenek manj znana od drugih. Temo sem izbrala, ker sem na podlagi utemeljenih spoznanj, ki sem jih opisala v teoretičnem uvodu in izkušenj, ki sem jih doživela na lastni postavitvi, prepričana, da je edinstvena in da resnično deluje.

Ko sem o metodi razlagala sošolcem in prijateljem, večina ni vedela, da kaj takega sploh obstaja. Prav tako o tej metodi ne govori ali piše veliko strokovnjakov iz področja psihoterapije. Nekateri profesorji so jo med predavanji na naši fakulteti omenili ali celo demonstrirali preprosto različico metode postavitve družine ali rekonstrukcijo družine, vendar sama nisem zasledila, da bi kateri profesor v času mojega študija metodi posvečal pretirano pozornost.

Zato se mi poraja vprašanje, kakšne so možnosti za vpeljavo te teme v okvir socialnega dela. Nekaj povezav in možnosti sem že opisala v zadnjem poglavju teoretičnega uvoda, vendar sem mnenja, da ima metoda za večino ljudi preveč abstrakten pomen. Nekateri se prav bojijo spoznanj, ki jim jih metoda lahko prinese.

Metoda postavitve družine je, kot sem že omenila, manj znan pristop dela z ljudmi, zato so tudi raziskave na to temo zelo, zelo skope, če sploh so (sama jih nisem našla). Znanje o metodi sem tako črpala predvsem iz pogovorov z izvajalko metode Natašo Magister in s prebiranjem knjig, ki jih je napisal avtor metode Bert Hellinger.

Med pregledovanjem literature, predvsem pa ob udeležbi na delavnicah, nisem zasledila, da bi se govorilo oz. pisalo o učinkih metode. Seveda so določeni učinki po zaključku delavnice vidni na udeležencih samih, predvsem na njihovih obrazih in navdušenje kar vre iz njih, vendar sem se sama bolj spraševala, kaj se zgodi s spoznanji, ki jih ljudje pridobijo, ko opravijo postavitve svoje družine, po določenem času.

Sodelovala sem v treh delavnicah, učinke pa sem raziskovala na delavnici v Ljubljani. Zanimalo me je, kakšne učinke ima metoda na ljudi. Od česa je odvisno, ali ti učinki ostanejo del posameznikovega življenja in kako vplivajo na razrešitev problemske situacije, s katero se je posameznik udeležil delavnice.

1.1. Raziskovalna vprašanja

- Kakšni so učinki metode postavitve družine takoj po izvedeni lastni postavitvi?
- Kakšni so učinki metode mesec dni po izvedeni lastni postavitvi?
- Kako spoznanja, ki jih ljudje pridobijo z uvidom, postanejo del njihovega življenja?
- Ali oseba po izvedeni postavitvi spremeni mnenje o problemu?
- Ali oseba na podlagi pridobljenih spoznanj spremeni svoje vedenje?
- Lahko s pomočjo te metode razrešimo različne vrste medosebnih konfliktov?

3. METODOLOGIJA

3.1. VRSTA IN MODEL RAZISKAVE

Raziskava, ki sem jo opravila, je eksplorativna in kvalitativna.

Med raziskovanjem in branjem literature nisem zasledila, da bi bila opravljena raziskava, ki bi se ukvarjala z učinki te metode. Raziskava je torej eksplorativna, ker želi preučiti novo raziskovalno polje, predvsem pa učinke metode postavitve družine. V tem pogledu je raziskava tudi evalvacijska.

Mesec kvalitativno raziskavo opredeli kot »raziskavo, pri kateri sestavljajo osnovno izkustveno gradivo, zbrano v raziskovalnem procesu, besedni opisi ali pripovedi, in v kateri je to gradivo tudi obdelano in analizirano na besedni način brez uporabe merskih postopkov, ki dajo števila, in brez operacij nad števili« (Mesec 2007: 6).

Moja raziskava je kvalitativna, zaradi načina zbiranja in obdelave podatkov, saj sem podatke pridobila s pomočjo delno strukturiranih intervjujev. Z vprašanji odprtega tipa sem skušala pridobiti vpogled v samo doživljanje procesa skozi posameznikove oči in raziskati, kakšne učinke ima metoda na udeležence takoj po udeležbi na delavnici ter kakšni so učinki na posameznike mesec dni po izvedeni delavnici. Prav tako sem se pri postavljanju vprašanj osredotočila na način, s katerim udeleženci ravnavajo s pridobljenimi spoznanji, da tako ostanejo del njihovega življenja in ne izzvenijo.

Podatki, ki sem jih pridobila z intervjuji udeležencev delavnice v Ljubljani, so obdelani po načelih kvalitativne analize. Odgovore na vprašanja sem kvalitativno analizirala s pomočjo odprtega in odnosnega kodiranja.

3.2. MERSKI INSTRUMENTI IN VIRI PODATKOV

Za pridobivanje podatkov sem sestavila dva različna vprašalnika. Oba sta bila delno strukturirana. Vprašanja sem imela pri obeh vprašalnikih okvirno zastavljena že prej, potem pa sem postavljala podvprašanja, pretežno zaradi boljšega razumevanja, hkrati pa sem

podvprašanja postavljala, če sem želela, da moji sogovorniki kakšno stvar boljše razložijo ali opišejo.

Prvi vprašalnik je bil osredinjen na pridobljeno izkušnjo in občutke, ki so jih spraševanci dobili in doživeli na delavnici. Vprašanja so se nanašala na spremembe, ki so jih opazili pri sebi po izvedeni postavitvi. Skušala sem dobiti čim bolj subjektivno izkušnjo vsakega posameznika, zato so bila vsa vprašanja odprtega tipa. Osebe sem povprašala tudi po problemski situaciji, zaradi katere so se udeležile delavnice. Vprašanja iz prvega vprašalnika sem udeležencem metode postavila dan po izvedeni lastni postavitvi. Primera vprašanja iz prvega vprašalnika sta: »Lahko na kratko opišete izkušnjo, ki ste jo dobili na delavnici postavitev družine?« in »Se vam zdi, da ste razrešili svoj problem? Ste pridobili kakšno drugo spoznanje?«

Pri prvem vprašalniku sem uporabila tudi vprašanje, ki je vključevalo mersko lestvico, na kateri so sogovorniki s številkami od 1 do 10 označili težo svojega problema.

Drugi vprašalnik, ki je vseboval vprašanja v zvezi z dogajanjem kasneje, je bil posredovan istim osebam, mesec dni po pridobljeni izkušnji lastne postavitve družine. Tukaj so me zanimale predvsem razlike, ki so jih udeleženci delavnice opazili v času po izvedeni postavitvi. Vsakemu spraševancu sem na začetku prebrala, kako je svoje počutje opisal dan po postavitvi in mu s tem osvežila spomin. Nato sem začela s spraševanjem po občutkih, ki so (če so) še vedno prisotni, povprašala sem jih glede pričakovanj, ki jih imajo glede svoje problemske situacije v prihodnosti. Zanimal pa me je tudi način, s katerim krepijo novo vedenje. Primera vprašanj iz drugega vprašalnika: »Bi lahko rekli, da se je vaša problemska situacija na kakšen način spremenila (se je olajšala, rešila, poslabšala, so se spremenili odnosi, vaš pogled ...)?« in »Na kakšen način ravnate s spoznanji, ki ste jih pridobili pri postavitvi (se še udeležujete postavitev, ste še našli kakšne druge načine)?«

Po izvedenem prvem intervjuju sem udeležence vprašala, če so pripravljeni sodelovati tudi v drugem delu intervjuja, čez en mesec, v katerem bi jih spraševala o dogajanju po prihodu domov v vsakdanje življenje. S tistimi, ki so pristali na sodelovanje, smo izmenjali kontakte. Zaradi oddaljenosti nekaterih spraševancev sem se odločila, da bomo drugi del intervjuja izvedli kar preko elektronske pošte ali preko socialnega omrežja Facebook. Ker sem za usklajevanje in dopisovanje preko elektronske pošte porabila kar precej časa, menim, da je

bilo malce neprimerno, da sem za kontaktne podatke vzela samo e-mail naslove in ne telefonskih števil, saj bi preko telefona vse skupaj potekalo hitreje in bolj tekoče. Zaradi zaposlenosti in morebitnega nezanimanja nekaterih spraševancev sem tako na odgovore čakala kar precej časa.

Tudi drugi del vprašalnika so sestavljala vprašanja odprtega tipa, ki so spraševala o učinkih, ki so jih udeleženci delavnice prepoznali po prihodu domov. Predvsem me je zanimalo, kateri občutki, ki so jih opisali v prvem delu intervjuja (po postavitvi) so bili še vedno prisotni v njihovem življenju in kako so izkušnje, ki so jih na postavitvi doživeli, vplivale na njihovo problemsko situacijo.

Zadnji vprašalnik sem sestavila za izvajalko metode postavitve družine, Natašo Magister. Intervju z izvajalko metode sem opravila zaradi boljšega razumevanja metode.

Tudi ta vprašanja sem si okvirno zastavila v naprej, med samim pogovorom pa sem dodajala podvprašanja, saj sem želela, da se izvajalka čim bolj razgovori o svojem delu in izkušnjah, ki jih ima. Vsi vprašalniki so dodani pod Prilogo 1.

3.3. POPULACIJA IN VZOREC (SUBJEKTI/ENOTE)

Mojo populacijo predstavljajo udeleženci delavnice metode postavitve družine, ki so imeli dne 23. 4. 2013 izkušnjo lastne postavitve. Udeležili so se delavnice v Ljubljani (kmetija Ježek).

Vsi spraševanci so imeli ta dan izkušnjo lastne postavitve družine. Na delavnici je bilo poleg mene, izvajalke metode in psa, ki je kot hišni ljubljencek sodeloval pri postavitvi, prisotnih še 10 ljudi.

Ker je metoda jasna in se način dela od izvajalca do izvajalca bistveno ne spreminja, ne pričakujem velikih razlik glede na motivacijo za udeležbo. Mojo populacijo tako predstavljajo vse osebe, ki imajo izkušnjo lastne postavitve družine. Menim, da je delavnica dovolj jasna in tipična, da jo lahko iz te populacije določim reprezentativni vzorec, saj se dajo ugotovitve posplošiti na širši del populacije. Moj vzorec tako predstavljajo vse osebe, ki so se tega dne udeležile delavnice v Ljubljani in so bile pripravljene sodelovati v raziskavi.

Delavnice se lahko udeleži kdorkoli. Odprta je za vse, ki se predhodno prijavijo pri izvajalki metode in plačajo določeno vsoto.

Osebnih podatkov od svojih spraševancev nisem zahtevala, saj menim, da to nima vpliva na rezultate moje raziskave. Naj povem le, da so v raziskavi sodelovale 4 ženske in 1 moški.

3.4. ZBIRANJE PODATKOV

Delavnica je bila izvedena dne 23. 4. 2013, v Ljubljani.

Zbiranje podatkov je potekalo v obliki 11 intervjujev. 5 intervjujev sem opravila z udeleženci metode postavitev družine, dan po izvedeni postavitvi. Naslednjih 5 intervjujev sem opravila z istimi osebami, približno mesec dni po izvedeni postavitvi. Vprašanja drugega dela intervjuja sem jim poslala dne 20. 5. 2013, vendar nanje niso odgovorili vsi hkrati. Pri nekaterih je odgovarjanje trajalo tudi več kot 14 dni.

Samostojen intervju sem opravila z izvajalko metode Natašo Magister dne 15. 5. 2013 v Hotelu Slon v Ljubljani. Ta intervju nima vpliva na rezultate moje evalvacijske raziskave, opravila sem ga zaradi boljšega razumevanja teorije metode in razumevanja različnih aspektov učinkov, ki jih ima metoda na udeležence.

Na delavnici sem se z izvajalko metode dogovorila, da je udeležencem že na začetku omenila, da bom potrebovala njihovo pomoč. Med odmorom sem se jim predstavila in jih prosila za sodelovanje. Posebej sem poudarila, da bom vsem, ki mi bodo pri moji raziskavi pripravljene pomagati, resnično hvaležna. Ker sem pri nekaterih opazila nelagodje glede razkrivanja osebnih podatkov in dogodkov, ki sem jim bila priča na delavnicah, sem omenila tudi, da bodo podatki spremenjeni in da jim v intervjuju ne bo treba povedati stvari, za katere ne želijo, da so kjerkoli objavljene. Šele to je nekatere prepričalo v sodelovanje. Tako so vsi, ki so bili pripravljene sodelovati, napisali svoje kontaktne podatke.

Prve intervjuje sem opravila takoj po končani delavnici, s petimi osebami, ki so pridobile lastno izkušnjo postavitve družine. Čeprav smo se s temi osebami poznali čisto kratek čas, je bilo vzdušje sproščeno. Kasneje, ko sem opravila že 2 intervjuja, sem opazila, da so udeleženci delavnice rahlo izmučeni od vseh dogodkov in od dolgega dne. Nekateri izmed udeležencev so bili namreč pod močnim vtisom izkušenj iz preteklega dne, zato sem morala s

spraševanjem malce pohiteti. Mislim, da moram tukaj omeniti tudi, da sem ta dan tudi sama doživela izkušnjo postavitve svoje družine in da je to močno vplivalo tudi name, saj sem bila tudi sama zelo utrujena. Ker sem želela vse sogovornike dobiti skupaj na enem mestu sem jih za odgovarjanje prosila takoj po končani delavnici. To se je kasneje izkazalo za malce slabše, kot sem na začetku pričakovala. Moram pa reči, da smo se s sogovorniki bolje ujeli in so se tudi sami bolj odprli, mogoče ravno zaradi tega, ker smo na isti dan vsi imeli za sabo podobno izkušnjo in sem tako bolj razumela, kaj so mi hoteli povedati. Če sama za sabo še ne bi imela izkušnje lastne postavitve, si najbrž ne bi znala tako natančno predstavljati občutkov, o katerih so moji sogovorniki pripovedovali.

Pogovore sem snemala s telefonom, z aplikacijo, ki omogoča snemanje zvoka. Pred začetkom sem vse prisotne vprašala, če se strinjajo s snemanjem pogovora. Intervjuje sem doma prepisala na računalnik. Prepisala sem le stvari, ki se mi zdijo bistvene za raziskavo in ki ne razkrivajo, kakšne stvari so se na postavitvi razreševale. Dogovor o tem smo sklenili že pred izvedbo samih intervjujev. Prav tako nisem prepisovala tem, ki niso bili del intervjuja oz. se niso navezovali na samo delavnico.

Naslednjih pet vprašalnikov sem čez približno mesec dni poslala istim osebam. Ker se z vsemi nisem mogla dobiti osebno (veliko usklajevanja zaradi zaposlenosti in velika oddaljenost), sem vso zadevo malce priredila in drugi del intervjujev opravila preko elektronske pošte, kamor sem vsakemu poslala 5 različnih vprašanj, na katera so odgovorili, ko so imeli čas. Vse sem prosila, da se potrudijo in odgovorijo v roku enega tedna. Roka se sicer niso držali vsi, vendar sem na koncu dobila vse potrebne odgovore. Slaba stran tega načina komuniciranja je, da se moji sogovorniki niso tako razgovorili, kot bi se s pogovorom v živo. To sem skušala spremeniti tako, da sem jim poslala še dodatna podvprašanja in jih z njimi spodbudila k bolj razčlenjenim odgovorom.

Moram pa omeniti tudi to, da je zbiranje teoretičnih podatkov o sami metodi potekalo tudi preko opazovanja načinov dela in pristopov, ki jih je izvajalka metode uporabila na različnih delavnicah metode postavitve družine. Ti podatki na same rezultate raziskave sicer niso imeli vpliva, so pa prav tako kot intervju z izvajalko doprinesli pomemben del k razumevanju teoretičnih konceptov, na katerih temelji metoda.

3.5. OBDELAVA IN ANALIZA PODATKOV

Podatke sem obdelala po načelih kvalitativne analize. Po izvedenih pogovorih z udeleženci delavnice sem doma vse odgovore prepisala na računalnik. Ker smo se med intervjuji pogovarjali tudi o drugih stvareh, sem pri določitvi enot kodiranja imela kar precej težav, vendar ko sem si približno zastavila okvirne kategorije, v katere bi svoje pojme umestila, mi je delo šlo lažje od rok. Kategorije sem določala s pomočjo vprašanj, ki sem jih postavljala med intervjuji. Celoten proces kvalitativne analize sem tako malo obrnila in priredila, da je bilo delo bolj enostavno. Ko sem natančno prebrala zapise intervjujev, sem izjave sortirala pod kategorije ter jim pripisovala pojme – odprto kodiranje. Izjave sem označila. Vsak sogovornik je tako imel svojo črko in pred vsako njegovo izjavo sem napisala zaporedno številko.

Za primer prilagam tabelo odprtega kodiranja (celoten postopek pa se nahaja v prilogah):

Kategorija 1: Cilji/namen udeležbe na delavnici

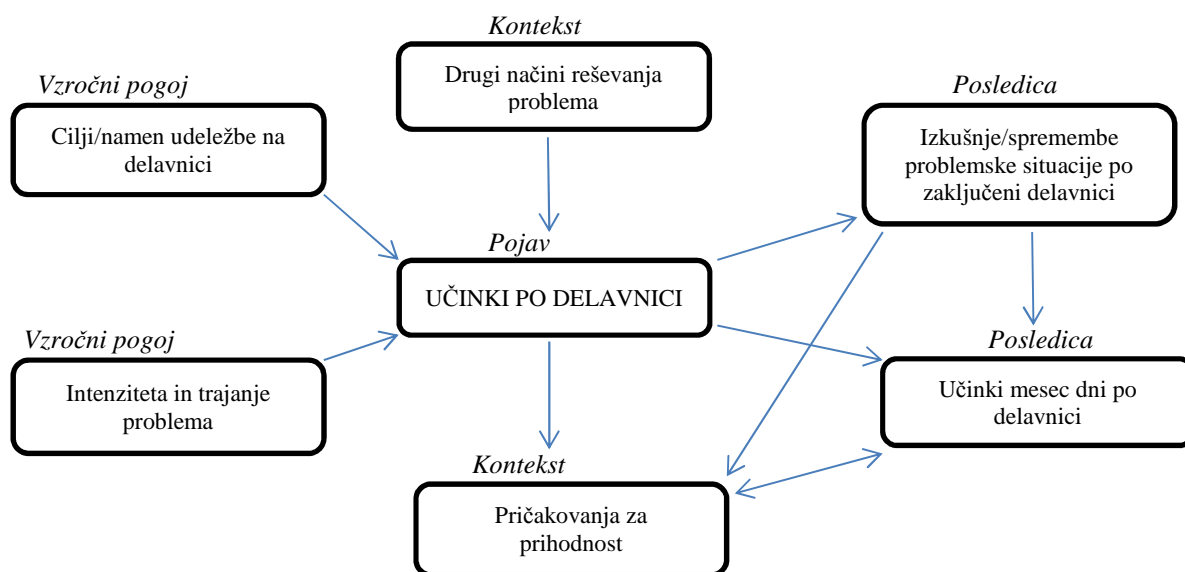
Št.	Izjava:	Pojmi:
A3	Namen, s katerim sem se udeležila delavnice, je bil znebiti se problema, ki me spremlja že nekaj časa. Moj največji problem v življenju je bil namreč odnos z ljudmi na splošno.	Rešiti se problema odnosov
A4	Imela sem kar nekakšno blokado pri vzpostavljanju odnosov z ljudmi.	Odprava blokade
B4	Delavnice sem se udeležila z namenom izboljšanja svojih odnosov znotraj družine in posledično do življenja, partnerstva.	Izboljšanje odnosov v življenju
B5	Nekako sem čutila, da je vse povezano in da moram nekaj narediti v zvezi s tem – pa nisem našla načina, kako.	Iskanje načina za izboljšanje

		odnosov
C2	Moj namen je predvsem, da bi izboljšala svoj odnos z možem.	Izboljšanje partnerskega odnosa
D5	Želja po spremembi ...	Želja po spremembi
D6	... da se sprosti blokada in da lažje zaživiš. Ker se mi je zdelo, da me nekaj vleče nazaj in me zadržuje pred življenjem, odgovornostjo in temi stvarmi.	Želja po bolj svobodnem življenju
E7	Mene je zanimalo, kako to izgleda, predvsem to. Sem šla pogledat, kaj to je. Lahko rečem, da sem se delavnice udeležila bolj zaradi tega, ker me je zanimalo, kako stvar deluje.	Radovednost
C4	Je pa kar precej moteč in ga želim odpraviti.	Želja po razrešitvi problema

TABELA 2: PRIMER ODPRTEGA KODIRANJA

Ko sem končala z odprtim kodiranjem, sem se lotila še odnosnega kodiranja, kjer sem posamezne pojme porazdelila znotraj kategorij glede na pomembnost in kategorije povezala v shemo, imenovano paradigmski model. Kategorije sem med seboj primerjala in jih skušala čim bolj logično povezati.

V moji shemi pojav predstavlja kategorija *učinki po delavnici*. Pojem vzročni pogoji predstavljata kategoriji *cilj/namen udeležbe na delavnici* in *intenziteta in trajanje problema*. Pojem kontekst predstavlja kategorija *drugi načini reševanja problema*. Posledice pa v mojem paradigmskem modelu predstavljata kategoriji *izkušnje/spremembe glede problemske situacije po izvedeni delavnici* in *učinki mesec dni po izvedeni delavnici*.



SHEMA 1: ODNOSNO KODIRANJE – PRIKAZ ODNOSOV MED KATEGORIAMI

4. REZULTATI

Iz opravljene kvalitativne analize mojih podatkov je razvidno, da je metoda postavitve družine na vse udeležence imela vidne učinke in je vsaj delno prispevala k razrešitvi problemskih situacij, s katerimi so se udeleženci delavnice postavitve družine udeležili. Učinki metode so pri vseh trajali še mesec dni po postavitvi, torej tudi v času drugega intervjuja. Pri večini je bilo moč opaziti vidno spremembo v pogledu na problemsko situacijo, s katero so se ukvarjali.

Kot sem iz opravljene kvalitativne analize podatkov razbrala, sta imeli dve od udeleženk pred delavnico strah pred dogajanjem na delavnici in pred stvarmi, ki naj bi jih na delavnici izvedeli o sebi. Izvajalka metode je v intervjuju povedala, da se po njenih izkušnjah na vsaki delavnici, ki jo pripravi, vsaj ena oseba zaradi strahu pred spoznanji, ki bi jih na postavitvi dobila, ne odzove – ne pride na delavnico, čeprav se je nanjo prijavila.

Odločila sem se, da bom ostale rezultate predstavila po posameznih kategorijah, ki sem jih poimenovala v postopku odprtega kodiranja (celoten postopek odprtega kodiranja prilagam pod priloge), hkrati pa bom razložila tudi odnose med njimi.

4.1. CILJI/ NAMEN UDELEŽBE NA DELAVNICI

Kot je razvidno iz odgovorov spraševancev, je večina prišla na delavnico z namenom razrešitve problemske situacije. Ena izmed udeleženk je na postavitve v prvi vrsti prišla zaradi radovednosti, kako metoda poteka in deluje, vendar se je v življenju že dlje časa srečevala s problemsko situacijo, ki jo je želela odpraviti.

Problemi so se pri vseh udeležencih navezovali na željo po spremembi, predvsem na področju odnosov (izboljšanje odnosov s partnerjem, s starši, z ljudmi nasploh). Ena udeleženka je kot svoj cilj opredelila odpravo blokade, ki jo je imela do življenja – želela si je bolj svobodnega življenja.

Delavnice postavitve družine so odprtega tipa in nanje se lahko prijavijo vsi, ki želijo spoznati, kako metoda deluje. Tako se delavnic lahko udeleži zelo heterogena skupina ljudi. Nekateri imajo znanje o metodi že od prej, drugi ne. Tako se želje in pričakovanja udeležencev med seboj zelo razlikujejo, kar je razvidno tudi iz odgovorov. Nekateri so svoje cilje točno definirali in poleg tega doživljali tudi občutke strahu, drugi pa so imeli manj natančno definirane cilje.

Iz rezultatov ne morem jasno razbrati, ali je namen, s katerim so se spraševanci udeležili delavnic, povezan s končnimi učinki delavnice in intenziteto le teh, saj bi bilo potrebno učinke pri udeležencih raziskati še enkrat, skozi daljše časovno obdobje.

4.2. IZKUŠNJE IN OBČUTKI PO IZVEDENI DELAVNICI

Ko sem udeležence v svoji raziskavi po koncu delavnice vprašala, kako se počutijo, sem dobila odgovore, opisane samo s pozitivno terminologijo.

Pri nekaterih osebah, ki so lastno postavitve opravljale prvič, je bil najprej prisoten »šok« zaradi intenzivnosti čustev, ki so bila prisotna, vendar tega niso opredeljevali kot kaj negativnega.

Osebe govorijo o čudovitem počutju in čudoviti, nepredstavljeni, enkratni izkušnji, ki so je bili deležni. V nekaterih primerih je bila pri čustvovanju prisotna tudi fizična reakcija (jok, besnenje) – te reakcije čisto vsi udeleženci niso omenili (predvidevam, da jim je o tem bilo neprijetno govoriti, saj so se pred skupino neznanih ljudi nekateri čisto odprli in so se na koncu počutili še ranljive), vendar sem jim bila priča na njihovi postavitvi družine – tako do tega spoznanja prihajam tudi s pomočjo opazovanja.

Ena izmed udeleženk prav tako govori o strahu, ki ga je pred postavitvijo doživljala, saj ni vedela kaj pričakovati. Sedaj pa je to tonilo v pozabo, saj jo prevevajo samo pozitivni občutki.

Poročali so tudi o nevsakdanjih dejavnikih. To je energija, ki deluje v energijskem polju. Nad njeno intenziteto so bili prijetno presenečeni. Ta pojav pri večini spremljajo močna čustva.

Dve izmed udeleženk pa poleg prijetnih občutkov izpostavljata tudi strah pred izgubo teh občutkov in strah pred vrnitvijo na stara pota v stare vedenjske vzorce.

Spoznanja, ki so jih udeleženci pridobili na delavnici, lahko povežemo s spremembo problemske situacije. Vsi vprašani so omenili, da so na svojo problemsko situacijo začeli gledati drugače že takoj po koncu delavnice.

4.3. INTENZITETA IN TRAJANJE PROBLEMA

Spraševanci so na merski lestvici od 1 do 10, pri čemer število 1 predstavlja problem, ki je komaj zaznaven, število 10 pa problem, s katerim si življenja ne moremo več predstavljati, probleme opredelili od 3–10.

Ena udeleženka je problem označila s številko 3–4 in svojo odločitev opredelila: »To zdaj ne pomeni, da bi se hotela recimo ubiti zaradi tega problema, me je pa motil.«

2 udeleženki sta problem označili s številko 5, kar pomeni, da je problem zmerno moteč.

En udeleženec je dejal, da si svojega življenja ne predstavlja več, če bo problem še naprej prisoten. Zato ga je označil z 10.

Udeleženka, ki je svoj problem označila z 8, pa je to utemeljila z: »Ne morem reči, da si zaradi tega problema ne predstavljam več svojega življenja in prav tako ne morem reči, da je problem komaj opazen.«

Iz tega lahko sklepam, da se delavnice udeležujejo ljudje z različnimi vrstami problemov in za katere imajo ti problemi različno težo v življenju. Z njimi se različno spopadajo in jih različno tudi doživljajo.

Če skušam na te opredelitve intenzitete problema pogledati še z vidika stvarne narave problema, ki sem jo skušala razbrati iz odgovorov spraševancev, lahko sklepam, da je pri udeležencih, ki svoj problem označijo z nižjo številko (pomeni, da so problem označili od 3–5; kot zmerno moteč) vrsta problemske situacije bolj vezana na težave v njihovi osebnosti (npr. nizka samopodoba), pri tistih, ki so svojo problemsko situacijo označili z 8 in 10, pa gre za težave v medosebnih odnosih (odnos s starši, odnos s partnerjem).

Tukaj se mi zdi potrebno dodati, da je takšno posploševanje precej tvegano. Vsak človek je edinstveno bitje. Nihče ni enak, vsak ima svoj pogled na svet, svoje prepričanje in mišljenje,

zato težko rečem, da so problemske situacije, ki vključujejo težave glede osebnosti, manj problematične od tistih, katerih predmet je medosebni odnos. V mojem primeru se je sicer pokazalo tako, vendar si teh ugotovitev s tako malo podatki ne drznem posploševati.

Pred obdelavo podatkov sem bila mnenja, da se intenziteta problema povezuje z uspešnostjo razrešitve problemske situacije, vendar so rezultati, ki jih bom prikazala kasneje, pokazali drugače. Vsi udeleženci delavnice, s katerimi sem govorila, so problem zaznavali skozi daljše časovno obdobje (v mojem primeru problem vsi udeleženci zaznavajo več kot 8 let). Kar se zdi logično, saj se metoda postavitve družine uvršča pod družinsko terapijo in kratkotrajnih problemov običajno ne rešujemo s pomočjo le-te.

Prav tako ne morem reči, da je intenziteta problema bistveno vplivala na učinke, ki jih je delavnica imela na spraševance. Predvidevam lahko, da so tisti, ki so se s problemom ukvarjali daljše časovno obdobje in tisti, katerih problem je predstavljal veliko breme v njihovem življenju, bolj »resno« vzeli in morebiti odnesli kakšno spoznanje več kot tisti, ki jih problem ni toliko bremenil.

4.4. DRUGI NAČINI REŠEVANJA PROBLEMA

Z osebami sem spregovorila tudi o preteklih poskusih reševanja problema, s katerim so se udeležili delavnice postavitve družine. Vsi so se pred udeležbo na delavnicah s problemom ukvarjali že v preteklosti.

Trije udeleženci delavnice so se z reševanjem problema ukvarjali s pomočjo različnih metod (gong terapija, EFT metoda = tapkanje, joga, skupine za samopomoč ipd.). Dve od vprašanih sta dejali, da sta se s problemom sicer ukvarjali, vendar je stvar ostala le pri pogovoru s prijateljicami ali pri branju knjig s pozitivnimi afirmacijami.

Glede na to, da so se v preteklosti vsi ukvarjali z razrešitvijo problema in se kljub temu udeležili še delavnice, da bi razrešili svoj problem, lahko predpostavljam, da zgoraj omenjeni pristopi očitno niso bili uspešni.

4.5. IZKUŠNJE/SPREMEMBE GLEDE PROBLEMSKE SITUACIJO PO ZAKLJUČENI DELAVNICI

Vsi vprašani so bili takoj po končani delavnici mnenja, da je njihova problemska situacija razrešena. Poleg razrešitve pa so se njihovi odgovori navezovali na spoznanja, ki so jih na delavnicah pridobili. Iz odgovorov sem razbrala, da so osebe pridobile nova spoznanja o sebi, nov pogled na problemsko situacijo.

Predvsem je bilo govora o preokvirjenem pogledu na problemsko situacijo. Iz njihovih odgovorov je mogoče razbrati, da so zaradi nove slike problemske situacije o problemu začeli razmišljati kot o rešljivem, ter da so problemsko situacijo z razrešitvijo energijskih ovir, kot jih imenuje Hellinger (2006), odpravili ali vsaj delno razrešili.

4.6. UČINKI MESEC DNI PO IZKUŠNJI POSTAVITVE LASTNE DRUŽINE

Vseh pet intervjuvancev je bilo enotnih – učinki so še vedno prisotni. Iz odgovorov je sicer možno razbrati, da osebe ne spremljajo tako močni občutki kot takoj po koncu delavnice, vendar so nova spoznanja še vedno vpeta v njihovo življenje. Tako lahko rečem, da je po enem mesecu še vedno prisotna kategorija spremenjenega pogleda na situacijo. Pojavi pa se podkategorija, ki se navezuje na spremembo vedenja in krepitev novega vedenja. Dve od vprašanih, ki sta že po samem zaključku delavnice čutili strah, da bosta zapadli nazaj v stare vzorce delovanja in pridobili »star« pogled na problem, sta najprej spregovorili o delu na sebi. Ena izmed njih je opisovala, kako mora samo sebe kdaj prepričati, da ne odreagira tako kot bi včasih ali kako najprej globoko vdihne in razmisli, kaj bo odgovorila.

Če izkušnje udeležencev primerjam s tistimi izpred enega meseca, vidim, da je razlika v odgovorih predvsem v tem, da so pred enim mesecem dobili nova spoznanja o sebi in o problemski situaciji. Po enem mesecu so ta spoznanja še vedno prisotna, vendar zaznam, da je točka osredotočenosti sedaj bolj na spremembi samega vedenja posameznikov. Večina jih razlaga o spremenjenem pogledu na življenje, spremenjenem odnosu do ljudi, sprejemanju ljudi, takšnih kot so itd.

Če je pred delavnico oseba čutila, da ima do moža odklonilen odnos, je po lastni postavitvi odgovorila, da se je njen pogled na moža spremenil (moža dejansko vidi) sedaj pa razlaga o tem, kako se je njeno vedenje spremenilo in kako je ta nov pogled vplival na njun odnos (postala je ljubeča). Prav tako je na tem mestu primeren zgornji opis spremenjenega vedenja ene od udeleženk, ki se trudi, da na konfliktne situacije ne odreagira tako burno, kot je to počela včasih (preden odgovori npr. vdihne in razmisli – ni več »napadalka«) in se trudi, da si ne domišlja problemov tam, kjer jih ni. Naslednja sodelujoča v moji raziskavi, ki je imela probleme v odnosu s svojimi starši, je opisala, kako drugače sedaj vidi svoje starše: »... drugače gledam na svoje starše, zavedam se, da so vsako stvar, ki so jo naredili zame, naredili najboljše, kot so jo znali. Drugače je niso znali.«

Vse osebe so po enem mesecu mnenja, da se je namen, s katerim so se udeležile delavnice metode postavitev družine, uresničil.

4.7. PRIČAKOVANJA ZA PRIHODNOST

Vse osebe imajo upanje, da jim bo uspelo razrešiti problemsko situacijo.

Kot je mogoče razbrati iz odgovorov, se sicer zavedajo tveganja »vrnitve na stara pota« in ostalih problemov, ki lahko nastanejo, vendar lahko zaključim, da je večina nad metodo navdušena in verjame vanjo.

4.8. POSKUSNA TEORIJA

Vsaka terapija ima na začetku na osebe učinek. Sama sem v okviru te raziskovalne naloge skušala raziskati, ali metoda postavitve družine pozitivno vpliva na osebe, ki se poslužujejo te metode razreševanja problemskih situacij.

Učinki metode postavitve družine so povezani predvsem z močnimi občutki in poglobljenim pogledom v problemsko situacijo. Pri udeležencih je v veliki meri prisoten spremenjen pogled na problemsko situacijo.

Na te učinke vplivajo cilji oz. interesi udeležencev, ki se udeležijo delavnic metode, namen s katerim se udeleženci delavnic udeležijo in pa intenziteta in trajanje problemske situacije zaradi katere pridejo na delavnice. Izkušnja, ki jo udeleženci pridobijo s pomočjo lastne postavitve družine, sprosti občutke navdušenja, veselja in presenečenja. V večini primerov se ti občutki prenesejo tudi na fizični nivo (jok, izražanje jeze in besa, izražanje ljubezni ...).

Učinki, ki spremljajo metodo, so najbolj intenzivni takoj po zaključeni delavnici, vendar tudi mesec dni po izvedeni lastni postavitvi na delavnici, ne izzvenijo. V obdobju po izvedeni postavitvi je priporočljiv intenziven počitek vsaj dva dni (pomeni, da je dobro, da oseba ni izpostavljena stresu, ponočevanju, da se sprosti in predeluje nove informacije). V tem času udeleženci ozavestijo pridobljena spoznanja in v tem procesu lahko pride do vzpostavitve novih vzorcev delovanja.

Med občutki, ki so prisotni mesec dni po izvedeni postavitvi, prevladujejo navdušenost nad metodo in spokojnost, osvobojenost. Večina udeležencev delavnice govori o spremenjenem pogledu na življenje, o novem delu sebe, ki so ga odkrili, ter o sposobnosti, da se sedaj

sprejemajo takšne, kakršni so. Večina govori o preokvirjenem pogledu na problemsko situacijo, s katero so se soočali na delavnici ali razrešeni problemski situaciji.

Lahko rečem, da so vsi udeleženi na delavnici dosegli namen, s katerim so se delavnice udeležili.

Glede na podobne odgovore vseh petih udeležencev in glede na dejstvo, da so vsi mnenja, da je njihova problemska situacija razrešena oz. so na dobri poti k razrešitvi, lahko predpostavljam, da je metoda postavitve družine učinkovita metoda, katere učinki tudi mesec dni po izvedbi uspešno prispevajo k procesu razreševanja problemov. Pokazalo se je, da imajo vsi udeleženci o metodi tudi mesec dni po postavitvi še vedno pozitivno mišljenje. Vsi so nekaj dobili. Dobili so uvid. In tudi po enem mesecu se to ni spremenilo. Metoda ima na osebe, ki postavljajo lastno družino, pozitiven učinek.

Trenutno so vsi ti rezultati voda na mlin Hellingerjevim trditvam, ki sem jih opisovala v teoretičnem uvodu.

5. RAZPRAVA

V moji raziskavi se potrjujejo nekatera Hellingerjeva spoznanja, predvsem tista, ki govorijo o učinkih, ki jih ima metoda postavitve družine na posameznike.

Kot sem omenila že zgoraj, Hellinger kot bistvo problema vidi energijsko oviro, ki onemogoča pretok energije v energijskem sistemu (Hellinger 2008). Metoda temelji na razreševanju teh ovir. S postavitvijo uredi red v sistemu. Ena izmed udeleženk je postavitev opisala kot: »Sediš na stolu in opazuješ, kako se tvoje življenje in življenje tvojih prednikov odvija pred tabo, ti pa nimaš vpliva nanj. Ljudje, ki o tvojem življenju ne vedo ničesar, ti pomagajo, da spoznaš in odpraviš svojo travmo oz. blokado.«

V socialno-delovnem kontekstu socialni delavec z uporabnikom ozavešča doslej neprepoznane vzroke njegovih težav z različnimi pristopi in metodami, največkrat s pogovorom. S pomočjo tega klient dobi uvid v situacijo, vendar, kot sem že omenila pri postavitvi družine, poleg tega svoj problem preko simbolične uprizoritve vidiš pred sabo, saj ga postavljajo udeleženci delavnice. Tako človek dobi osebno izkušnjo in še občutek, ki je po mojih izkušnjah zelo močan in pomaga pri nadaljnjem razreševanju, ki poteka na nezavedni ravni, kot to opredeljuje Hellinger (2008).

Na podlagi omenjenih trditev ocenjujem, da moja kvalitativna analiza intervjujev potrjuje avtorjeva spoznanja. Pri vseh odgovorih, ki so se navezovali na občutke po delavnici, smo lahko razbrali, da so vprašani doživeli uvid v problemsko situacijo in s tem dobili močan občutek, ki jim je pomagal pri nadaljnjem razreševanju problema. Pomagal jim je na način, da so spremenili svoje vedenje ali odnos do problema.

S tem ko so udeleženci ozavestili spremenjeno sliko problema, so začeli s postopnim spreminjanjem vedenja in spremembo začeli izražati v prostoru, kjer živijo (bolj podrobni primeri sprememb so navedeni v rezultatih). V tej točki bi se želela navezati na sinergetiko socialnega dela, o kateri sem pisala že v prvem poglavju pričujoče diplomske naloge.

Z udejanjanjem sinergetičnih generičnih načel v socialnem delu in kontekstih pomoči, uporabniškemu sistemu najprej omogočimo primeren (varen, zaupen) prostor za sprožanje samoorganizirajočih procesov. Ko je zagotovljen ugoden kontekst, se kot socialni delavci

posvetimo razlikovanju obstoječih stabilnih, rigidnih, nezadovoljujočih, "problemskih" kognitivnih-emocionalnih-vedenjskih vzorcev (stanj) uporabnika in ustvarimo okoliščine, ki pripomorejo k ravnanju, ki destabilizira »stare« vedenjske vzorce do t.i. faze kritične nestabilnosti (Šugman Bohinc 2011). S pomočjo različnih parametrov skušamo »zamajati temelje« sistema in ga vreči iz ravnovesja.

Z uvidom, ki ga udeleženci doživijo, se star vzorec njihovega delovanja zamaje, kar je začetek procesa destabilizacije.

Ko so nova spoznanja vidna, se lahko kot pomagajoči posvetimo spreminjanju vzorcev v smeri dogovorjenih, bolj zadovoljujočih, učinkovitejših zelenih sprememb in z različnimi pristopi pripomoremo k stabiliziranju novih, spremenjenih vzorcev (Šugman Bohinc 2011).

Sprememba pogleda na problem je tako v našem primeru predpogoj za nastalo novo vedenje.

Pri podrobnem branju odgovorov vprašanih lahko zasledimo različne načine ravnanja pomagajočega, s katerimi se uresničujejo generična načela sinergetike. Čeprav velja, da načela veljajo skozi celoten proces samoorganiziranja, menim, da osmo generično načelo pri metodi postavitve družine ni dovolj v ospredju. Sem mnenja, da bi bili učinki trajnejši in bolj intenzivni, če bi osebe, ki doživijo to izkušnjo, imele poleg svoje lastne samodiscipline še intenzivno podporo strokovnjaka oz. izvajalca metode. V fazi integracije je po mojem mnenju ključna podpora, ki omogoča stabilen prehod v nov vzorec vedenja oz. delovanja.

Kot sem že nakazala v teoretičnem delu, sem mnenja, da je metodo mogoče vključiti v proces socialnega dela oz. v delovni odnos, kot ga poimenuje Gabi Čačinovič Vogrinčič s sodelavci (2005). Vendar bi sama kot bodoča socialna delavka pri tem spremenila obliko in intenzivnost podpore pri krepitvi novega vedenja uporabnika, saj sem mnenja, da bi s tem pripomogli k spremembam na več področjih uporabnikovega življenja.

Kljub temu pa ne smemo zanemariti dejstva, da je vseh 5 vprašanih po koncu delavnice odhajalo z pozitivnimi občutki in s prepričanjem, da je njihova problemska situacija razrešena oz. je spremenjen pogled na problemsko situacijo in da je njihovo mnenje o razrešenosti iste problemske situacije ostalo nespremenjeno tudi mesec po izvedeni postavitvi.

Če razmišljam še naprej, menim bi bilo metodo postavitve družine v kontekstu socialnega dela smiselno storiti samo z uporabniki, ki si izkušnje postavitve družine želijo in so odprti za tak način reševanja problemov.

Kot že rečeno, moja raziskava je eksplorativne narave – njen namen je raziskati metodo postavitve družine in spoznati njene učinke, s tem pa postaviti nekaj izhodišč za nadaljnje raziskovanje. Menim, da je na mojo raziskavo močno vplivalo dejstvo, da so bili na delavnicah prisotni ljudje, ki so zaupali v nekatere precej abstraktne predpostavke, na katerih temelji metoda.

Naprej se sprašujem, če je splošno navdušenje, ki je vladalo po zaključeni delavnici, vplivalo na odgovore vprašanih? Možno je, da so samo zaradi učinka vzdušja in/ali konteksta rekli, da so čutili nekaj, česar pravzaprav niso?

Poleg vsega napisanega, pa je možno, da je na rezultate vplivalo tudi moje subjektivno mnenje o metodi. Kot sem že zapisala v prvem poglavju, sem zagovornica te metode, saj sem jo preizkusila tudi sama. Tako je možno, da je tudi moje navdušenje nad celotnim potekom delavnice, vplivalo na odgovore oseb, ki sem jih spraševala.

Če bi v svoji raziskavi hotela govoriti o preverljivih in veljavnih znanstvenih dognanjih, bi bilo treba preveriti še veliko spremenljivk. Ugotovitve moje raziskave lahko prispevajo samo en zorni kot gledanja na dogajanje na delavnicah.

Ker pa je ta tema zelo slabo raziskana (sama sem namreč imela velike probleme pri iskanju virov in literature), upam da s svojo skromno raziskavo koga spodbudim k dodatnim raziskavam.

6. SKLEPI

- ✘ Metoda postavitve družine pri udeležencih izzove močna čustva.
- ✘ Udeleženci metode doživijo uvid, ki jim pomaga spremeniti pogled na problemsko situacijo.
- ✘ Večina udeležencev je šokirana nad intenziteto energije, ki je prisotna v energijskem polju.
- ✘ Učinki metode postavitve družine so najprej vidni predvsem v posameznikovem spremenjenem pogledu na situacijo, kasneje pa lahko ta spremenjen pogled vodi tudi do spremembe vedenja posameznika.
- ✘ Pomembno je, da so uporabniki deležni podpore pri integriranju sprememb v svoje življenje in pri krepitvi novonastalega vedenja.
- ✘ Teoretično je mogoče znotraj okvira socialnega dela ustvariti pristop pomoči, ki bi vključeval metodo postavitve družine.
- ✘ Potrebni bi bilo še veliko število raziskav na področju vzročnih idr. zvez med dogajanjem na postavitvi in končnimi učinki metode.

7. PREDLOGI

- ✘ Približati ljudem v pomagajočih poklicih način dela s pomočjo metode postavitve družine.
- ✘ Približati ljudem v psihosocialni stiski razreševanje problemskih situacij s pomočjo metode postavitve družine – večina te metode sploh ne pozna oz. še nikoli ni slišala zanjo.
- ✘ Izvajalci metode postavitve družine v Sloveniji bi lahko organizirali večje delavnice (eno izmed primernih mest je tudi naša fakulteta za socialno delo), kjer bi najprej metodo predstavili sami kot strokovnjaki, potem pa bi osebe, ki so svoje problemske situacije že razrešile s pomočjo metode postavitve družine, pripovedovale o svojih izkušnjah na delavnicah in s tem tudi druge osebe v stiski spodbudile, da poskusijo s pomočjo te metode rešiti svojo problemsko situacijo.
- ✘ S pomočjo predavanj, katerih gostje bi bili izvajalci metode, spodbuditi ljudi v pomagajočih poklicih za delo s pomočjo te metode.
- ✘ Omogočiti, da se metoda približa osebam v psihosocialni stiski tako, da vsaj enkrat sodelujejo na delavnici (brez lastne postavitve) in si tako ustvarijo lastno mnenje o metodi.
- ✘ Raziskati, kako bi lahko metodo uspešno vpeljali v socialnodelovni odnos.
- ✘ Raziskati, na katerem področju socialnega dela bi bila metoda najbolj primerna za izvajanje.
- ✘ Bolj podrobno raziskati dejavnike, ki vplivajo na rezultate metode.
- ✘ Primerjati način dela različnih izvajalcev metode postavitve družine.
- ✘ Znanstveno (npr. s pomočjo kvantne fizike) raziskati, kaj se zgodi v postavljenem energijskem polju med samo postavitvijo družine.

8. UPORABLJENA LITERATURA

Čačinovič Vogrinčič, G., Kobal, L., Mešl, N., Možina, M. (2005), *Vzpostavljanje delovnega odnosa in osebnega stika*. Ljubljana: UL, Fakulteta za socialno delo.

Čačinovič Vogrinčič, G. (2002), Koncept delovnega odnosa v socialnem delu. *Socialno delo*, 41, 2: 91–96.

Hellinger, B. (2006), *Priznati to, kar je*. Ribnica: Korenine in krila.

- (2007), *Ljubezenske zgodbe: med moškim in žensko, starši in otroci, nami in svetom*. Ribnica: Korenine in krila.

- (2008), *Sreča, ki ostane*. Ribnica: Korenine in krila.

Jeriček, H. (2004), Posledice konstruktivizma pri delu z ljudmi. V: Marentič – Požarnik, B. (ur.), *Konstruktivizem v šoli in izobraževanje učiteljev*. Ljubljana: Center za pedagoško izobraževanje pri Filozofski fakulteti (97–111).

Marn, U. (2006), Konstruktivizem v šoli kot podlaga učenja nenasilnih vzorcev vedenja. *Socialna pedagogika*, 10, 3: 365–386.

Mesec, B. (2007), *Metodologija raziskovanja v socialnem delu II*. Ljubljana: Fakulteta za socialno delo. Študijsko gradivo.

Možina, M. (2005), Prispevek sistemske psihoterapije k sodobnim tokovom v psihoterapiji. V: Bohak, J., Možina, M. (ur.), *Sodobni tokovi v psihoterapiji: od patogeneze k salutogenezi*. Zbornik prispevkov četrtih študijski dnevi slovenske krovne zveze za psihoterapijo. Rogla: SKZP (8–24).

Možina, M., Kramer, M. (2002), Reka življenja; prikaz modela sistemske družinske terapije po Petru Nemetschku. V: Bohak, J., Možina, M., (ur.), *Dialog*. Zbornik prispevkov prvih študijskih dnevov slovenske krovne zveze za psihoterapijo. Maribor: SKZP (44–123).

Možina, M., Štajduhar, D., Kačič, M., Šugman Bohinc, L. (2011), *Sistemska psihoterapija*. V: Žvelc, M. (ur.), Možina, M. (ur.), Bohak, J. (ur.), *Psihoterapija*. Zbirka Psihoterapevtske študije. Ljubljana (415–501).

Satir, V. (1995), *Družina za naš čas*. Ljubljana: Cankarjeva založba.

Schiepek, G., Ludwig-Becker, F., Helde, A., Jagfeld, F., Petzold, E.R., Kröger, F. (2005), *Sinergetika za prakso: terapija kot spodbujanje samoorganizirajočih procesov*. V: Bohak, J., Možina, M. (ur.), Četrty študijski dnevi Slovenske krovne zveze za psihoterapijo. *Sodobni tokovi v psihoterapiji: od patogeneze k salutogenezi*. Rogla. Zbornik prispevkov (25–33).

Možina, M. (ur.), Četrty študijski dnevi Slovenske krovne zveze za psihoterapijo. *Sodobni tokovi v psihoterapiji: od patogeneze k salutogenezi*. Rogla. Zbornik prispevkov: 25–33.

Šugman Bohinc, L. (1996), *Socialno delo–znanost?* *Socialno delo* 35, 5: 403–405.

- (1997), *Epistemologija socialnega dela*. *Socialno delo* 36, 4: 289–308.

- (1998), *Epistemologija socialnega dela II*. *Socialno delo* 37, 6: 417–440.

- (2003a), *Od nezmožnosti komunicirati k uspešnemu komuniciranju*. *Emzin XIII* 3-4: 81–85.

- (2003b), *Kibernetika psihoterapevtske pomoči z umetnostjo*. Tretji študijski dnevi Slovenske krovne zveze za psihoterapijo. *Kompetentni psihoterapevt*. Rogla: SKZP. Zbornik prispevkov (169–173).

- (2005), *Kibernetika psihoterapije – razvijanje učinkovite postmoderne dialoške prakse*. V: Bohak, J., Možina, M. (ur.), Četrty študijski dnevi Slovenske krovne zveze za psihoterapijo. *Sodobni tokovi v psihoterapiji: od patogeneze k salutogenezi*. Zbornik prispevkov. Rogla: SKZP (156–163).

- (2011), *Dialoški pristop v soustvarjanju podpore in pomoči*, študijsko gradivo. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za socialno delo.

- (2012), *Epistemologija socialnega dela*, študijsko gradivo. Ljubljana: UL, Fakulteta za socialno delo.

Šugman Bohinc, L., Rapoša Tajnšek, P., Škerjanc, J. (2007), *Življenjski svet uporabnika: Raziskovanje, ocenjevanje in načrtovanje uporabe virov za doseganje zelenih razpletov*, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za socialno delo.

Watzlawick, P., Weakland, J.H. in Fisch, R. (1974), *Change. Principles of problem formation and problem resolution*. New York, London: W.W. Norton.

8.1. INTERNETNI VIRI

Atma šola za življenje, Temeljna terapevtska postavitev. Dostopno na: http://www.atma-postavitev-druzine.com/index.php?option=com_content&view=article&id=17:Temeljna-terapevtska-postavitev (ogledano 23.6.2013).

Atma šola za življenje, Postavitev družine. Dostopno na http://www.atma-postavitev-druzine.com/index.php?option=com_content&view=article&id=1&Itemid=16 (ogledano 23.6.2013).

Bert Hellinger, Življenjepis. Dostopno na <http://www2.hellinger.com/en/home/bert-hellinger/bert-hellinger/> (ogledano 3.7.2013).

Wikipedija, Fenomenologija. Dostopno na <http://www.wikipedia.org/wiki/Fenomenologija> (ogledano 9.7.2013).

Svet je lep, Izkušnja udeleženske na delavnici. Dostopno na <http://www.svet-je-lep.com/svet-je-lep/postavitev-druzine-zdravljenje-druzinske-karme/> (ogledano 26.7.2013).

9. PRILOGE

Priloge 1

9.1. VPRAŠALNIKI

A) VPRAŠANJA ZA UDELEŽENCE DELAVNICE METODE POSTAVITEV DRUŽINE (PO IZVEDENI DELAVNICI)

1. Lahko na kratko opišete izkušnjo, ki ste jo dobili na delavnici Postavitev družine.
2. S kakšnim namenom ste se udeležili te delavnice?
3. Mi lahko na lestvici od 1 do 10 (pri čemer je 1 – problem komaj opazen in 10 – problem je tako velik, da si z njim ne predstavljate več svojega življenja) označite težo svojega problema?
4. Koliko časa že prepoznavate ta problem oz. se z njim ukvarjate?
5. Ste pred udeležbo na današnji delavnici svoj problem že reševali?
 - Če ste, me zanima na kakšen način in kako ste bili pri tem uspešni?
6. Lahko poveste, kako globoko v preteklost je bilo treba seči, da ste lahko reševali ali celo razrešili svoj problem?
7. Katera stvar vam je po vašem mnenju pri postavitvi najbolj pomagala (npr. energija v skupini, odprtost članov, energija izvajalke metode ...)?
8. Se vam zdi, da ste razrešili svoj problem? Ste pridobili kakšno drugo spoznanje? Če da, katero?
9. Imate občutek, da boste znali sami ravnati s spoznanji, ki ste jih pridobili na delavnici?

B) VPRAŠANJA ZA UDELEŽENCE DELAVNICE METODE POSTEVITEV DRUŽINE (EN MESEC PO IZVEDENI DELAVNICI)

1. Takoj po zaključku delavnice ste dejali, da ste se počutili ...
Lahko poveste, kako ste zdaj s temi občutki?
2. Bi lahko rekli, da se je vaša problemska situacija na kakšen način spremenila (se je olajšala, rešila, poslabšala, so se spremenili odnosi, vaš pogled ...)?

3. Se vam zdi, da ste s pomočjo metode postavitve družine razrešili svoj problem oz. uresničili namen s katerim ste prišli?
4. Kakšno je vaše pričakovanje glede vaše problemske situacije v prihodnosti?
5. Ali ste od koga iz okolice dobili povratno informacijo, da ste se spremenili?

C) VPRAŠANJA ZA IZVAJALKO METODE

1. Kakšne so vaše običajne izkušnje z delavnicami?
2. V čem vi vidite glavne prednosti te metode?
3. Kaj razrešitev problema navadno prinese udeležencem?
4. Kako ravnate s spoznanji udeležencev? (Jih usmerjate? Jim kaj priporočate? Jih pustite same s svojimi spoznanji?)
5. Kakšne vrste konfliktov navadno opredelijo udeleženci vaših delavnic?
6. Kakšne so vaše izkušnje med delavnico in ob zaključku delavnice? Kaj prevladuje pri udeležencih?
7. Bi lahko (glede na povratne informacije) povedali kakšni so izidi razreševanja problemov v zgoraj omenjenih točkah?
 - Se udeleženci k vam pogosto ponovno vračajo z vprašanji?
8. Imate kdaj občutek, da ljudje v tem procesu niso povsem odprti? Kako ravnate v takšnem primeru?
9. Kaj bi lahko povedali o trajnosti učinkov delavnice (ali spoznanja, ki jih udeleženci pridobijo na delavnicah samo spodbudijo osebe k razreševanju konfliktov ali so konflikti dejansko razrešeni)?
10. Mislite, da je za razrešitev problema dovolj samo ena postavitve ali ste mnenja, da je razrešitev uspešnejša, če oseba večkrat postavlja svojo družino?
11. Katere so glavne prednosti te metode? (ekonomske, metoda je kratkotrajna...)
12. Kritike: Kje vi vidite omejitve pri tej metodi? (populacija, vrsta problema, zaprtost ljudi, kratkotrajni učinki...)
13. Struktura populacije (kaj veste o udeležencih?)

9.2. PREPIS INTERVJUJEV

Prvi del intervjujev, opravljen po izvedbi delavnice:

Nataša:

1. *Mi lahko na kratko opišeš izkušnjo, ki si jo pridobila na delavnici postavitve družine?*
Enostavno ne znam pojasniti z besedami. Tako čudovite izkušnje še nisem doživela. Kljub temu, da mi je bilo kar težko sprejeti resnico o sebi, se sedaj počutim čudovito.

2. *S kakšnim namenom si se v prvi vrsti udeležila te delavnice?*

Namen s katerim sem se udeležila delavnice je bil znebiti se problema, ki me spremlja že nekaj časa. Moj največji problem v življenju je namreč bil odnos z ljudmi na splošno. Imela sem kar nekakšno blokado pri vzpostavljanju odnosov z ljudmi.

3. *Mi lahko na lestvici od 1 do 10 (pri čemer je 1 – problem komaj opazen in 10 – problem je tako velik, da si z njim ne predstavljate več svojega življenja) označiš težo svojega problema?*

Mislím da bo kar 10.

4. *Koliko časa že prepoznavaš svoj problem oz. se z njim ukvarjaš?*

Moj problem je obstajal od kar se spomnim. Že od otroštva sem imela težave pri navezovanju stikov s prijatelji. V šoli nisem imela prijateljev.

5. *Si pred udeležbo na današnji delavnici svoj problem že reševala na kakšen drug način? Kako si bila pri tem uspešna?*

Veliko sem o mojem problemu premišljevala sama in ga poskušala rešiti, vendar mi ni uspelo, poskusila sem tudi različne metode, kot so psihoanaliza in metoda EFT (=Emotional Freedom Technique – imenovana tudi tapkanje). Vendar ni bilo nobenega izboljšanja do sedaj.

6. *Lahko poveš, kako globoko v preteklost je bilo treba seči, da si lahko razrešila svoj problem?*

Moj problem oz. ovira se je pokazala tri generacije nazaj pri moji prababici.

7. *Katera stvar ti je po tvoje pri postavitvi najbolj pomagala (npr. energija v skupini, odprtost članov, energija izvajalke metode...)?*

Vse skupaj, mogoče še najbolj energija izvajalke. Pa to, da mi je pomagala pri premagovanju ovire. Sem imela občutek kot da mi preko svojih rok pošilja moč, da sem se premaknila naprej.

8. *Se ti zdi, da si s to metodo razrešila svoj problem?*

Ja, problem s katerim sem se ukvarjala od kar se spomnim je izginil.

8.1. *Si pridobila mogoče še kakšno drugo spoznanje?*

Pridobila sem spoznanja o sebi, ki mi pomagajo predvsem pri odnosu, ki ga imam drugih ljudi.

9. *Imaš občutek, da boš znala sama ravnati s spoznanji, ki si jih pridobila na delavnici?*

Za enkrat se mi zdi se je začel proces uspešnega spoznavanja sebe. Spoznanja, ki prihajajo ob tem sprejemam in na njih imam namen delati.

Klavdija:

1. *Lahko na kratko opišeš izkušnjo, ki si jo dobila danes?*

Izkušnja, ki sem jo dobila na delavnici je enkratna v smislu, da česa takšnega nisem doživela še nikoli, pa sem se udeležila že marsikatero delavnice. Predvsem me je šokirala intenziteta energije in posledično čustev. Mislim, da sem najprej doživela »šok«, ampak sem ga kar hitro premagala, ker sem že prvič postavljala tudi lastno postavitev. Že takoj mi je bila všeč skupinska dinamika in energija (ali polje), vsi so bili zelo prijazni in pripravljeni pomagat.

2. *Kakšen je bil namen, s katerim si se udeležila delavnice?*

Delavnice sem se udeležila z namenom izboljšanja svojih odnosov znotraj družine in posledično do življenja, partnerstva. Nekako sem čutila, da je vse povezano in da moram nekaj narediti v zvezi s tem – pa nisem našla načina, kako. Lotila sem se joge, gong terapij, celo nekaj malega re-connection-a, pa ni bilo to to. Seveda sem od vseh teh delavnic dobila čudovito izkušnjo, ampak nisem pa razumela pojma »delati na sebi«. No, sedaj mi je kristalno jasen.

3. *Mi lahko na lestvici od 1 do 10 (pri čemer je 1 – problem komaj opazen in 10 – problem je tako velik, da si z njim ne predstavljate več svojega življenja) označiš težo svojega problema?*

Recimo, da 5.

3.1. *Kako bi to utemeljila?*

Pomeni, da bi »komot« lahko še naprej živela v »starih čevljih«, le da tega nisem več želela. Vedla sem, da je nekje tam »več«, v smislu obilja, poznavanja samega sebe...

4. *Koliko časa že veš za ta problem oz. se z njim ukvarjaš?*

Zavedam se ga že zelo dolgo. Le dozoreti je moral. Iz MB sem se od staršev odselila pred 8 leti, od takrat sem se redko vračala domov, povprečno na 2 meseca za en dan. Nakar sem tako živela kar nekaj let. Kot sem že rekla, lahko sem živela, ampak vedela pa sem, da ni to življenje, kot ga želim, zato sem sklenila nekaj narediti okoli tega. Po naključju (oz. po ključu) sem naletela na informacijo o delavnici Postavitve družine in se odločila poizkusiti. Prvič sem se je udeležila januarja 2012. Takrat sem prvič postavljala.

5. *Si pred današnjo udeležbo na delavnici svoj problem že poskusila reševati na kakšen drugačen način?*

Svojega problema pred delavnico nisem reševala intenzivno. Kot sem že omenila, sem iskala način, kako bi ga rešila, poizkusila marsikaj.

5.1. *Kako si bila pri tem uspešna?*

Od vseh poizkusov dobila super izkušnjo, ampak to je bilo pa to.

6. *Mi lahko poveš, kako globoko v preteklost je bilo treba seči, da si lahko razrešila svojo problemsko situacijo?*

Kar precej v preteklost. Nisem točno štela generacij. Med samo postavitvijo smo »kopali« po preteklosti, tudi mojih staršev, še posebej mame, babice... Na delavnici smo delali tudi dvojčke v družini (mamino rojeno dvojčico, bratovega nerojenega dvojčka in mojega nerojenega dvojčka). Najboljša izkušnja v življenju. Ko ugotoviš, zakaj ti celo življenje nekaj manjka, hkrati ugotoviš, kaj ti manjka, ... življenje postane veliko bolj smiselno in lažje.

7. *Katera stvar ti je pri postavljanju najbolj pomagala?*

Mislim, da zaupanje v skupini. Definitivno je Nataša tudi super, ker jo briga, kaj ti počneš – če se mečeš po tleh – samo da se potem boljše počutiš in da daš čustva ven iz sebe. Hkrati pa »gre do konca«, pa če to pomeni v nedeljo do 23h zvečer.

Znotraj skupine velja ena posebna vibracija, ki temelji na zaupanju, spoštovanju, .. en tak super varen prostor. Res te nihče ne sodi, nihče ti ne pametuje, vsi se ukvarjamo s sabo, tako da se nimamo časa ukvarjati z drugimi.

8. *Torej, če te prav razumem si mnenja, da je tvoj problem s postavitvijo bil razrešen?*

Mislim, da še vedno razrešujem svoj problem. Na vsaki postavitvi, ki jo opravi odlučim eno plast več. Drugače pa vsakič razrešim temo postavitve, točno do tam, do kjer sem jo pripravljena in nič več.

8.1. *Si pri tem dobila kakšno drugo spoznanje, znanje?*

Vsekakor gledam drugače na svoje starše. Zavedam se, da so vsako stvar, ki so jo naredili zame, naredili najboljše kot so jo znali. Drugače je niso znali. Ko sem spoznala in sprejela to, se je moj odnos z njimi začel hitro izboljševati. Ugotovila sem, da gre samo za moj lasten odnos do njih. Oni so še vedno enaki. Oziroma v mojih očeh so se spremenili, čeprav vem, da se niso, ampak jih sedaj dojemam drugače.

9. *Imaš občutek, da boš v prihodnosti znala sama ravnati s spoznanji, ki si jih pridobili danes?*

To je zelo subjektivno. Mislim, da čisto vsak nekaj odnese z delavnice. Se nečesa novega nauči, tudi če se tega ne zaveda. Meni tole znanje vsekakor zelo koristi in ga s pridom koristim tudi zunaj družinskega okolja. Mislim, da sem postala tudi bolj tolerantna do ljudi. Zavedam se, da če me nekaj moti na drugih, je to v resnici moj problem. Lahko ga sprejemem, ali pa se umaknem. Trudim se, da niti ne pomislim, da bi kogarkoli spreminjala, razen sebe. Ja, veliko je tega. Predvsem veliko, veliko izkušenj, za katere sem hvaležna.

10. *Kako si ravnala s pridobljenimi spoznanji? Kaj ti pomenijo?*

Karmen:

1. *Lahko na kratko opišete izkušnjo, ki ste jo dobili na delavnici Postavitev družine.*

Nepredstavljivo! Sediš na stolu in opazuješ, kako se tvoje življenje in življenje tvojih prednikov odvija pred tabo, ti pa nimaš vpliva nanj. Ljudje, ki o tvojem življenju ne vedo ničesar ti pomagajo, da spoznaš in odpraviš svojo travmo oz. blokado.

2. *S kakšnim namenom ste se udeležili te delavnice?*

Moj namen je predvsem da bi izboljšala svoj odnos z možem.

3. *Mi lahko na lestvici od 1 do 10 (pri čemer je 1 – problem komaj opazen in 10 – problem je tako velik, da si z njim ne predstavljate več svojega življenja) označite težo svojega problema?*

8

3.1. Kako bi to utemeljila?

Ne morem reči, da si zaradi tega problema ne predstavljam več svojega življenja in prav tako ne morem reči da je problem komaj opazen. Je pa kar precej moteč in ga želim odpraviti.

4. *Koliko časa že prepoznate ta problem oz. se z njim ukvarjate?*

Uff.. bo že kar 14 let.

5. *Ste pred udeležbo na današnji delavnici svoj problem že reševali?*

Sem. 3 leta sem se udeleževala srečanj skupine za samopomoč, ki je delovala po metodi dr. Ruglja (tek, branje, pisanje utrinkov...).

5.1. Kako ste bili pri tem uspešni?

Začela sem se spoznavati in zaznavati svoje probleme, notranje sem se umirila.

6. *Lahko poveste, kako globoko v preteklost je bilo treba seči, da ste lahko reševali ali celo razrešili svoj problem?*

Jeza na očeta je bila pogojena z njegovim nerojenim nezakonskim otrokom.

7. *Katera stvar vam je po vašem mnenju pri postavitvi najbolj pomagala (npr. energija v skupini, odprtost članov, energija izvajalke metode...)?*

Ne znam razložiti, ampak verjetno kombinacija vsega. Dela izvajalke, vzdušja v skupini, energija. Vse skupaj se sestavi v prostor, kjer se stvari potem razrešujejo.

8. *Se vam zdi, da ste razrešili svoj problem? Ste pridobili kakšno drugo spoznanje?*

Občutki so fantastični. Prvič v življenju VIDIM svojega moža in sinova, zdi se mi, da sem se znebila sovraštva do moških. Dogajajo se mi neverjetne stvari, ki vzbujajo prijetne občutke. Kot, da bi prišla domov...

9. *Imate občutek, da boste znali sami ravnati s spoznanji, ki ste jih pridobili na delavnici?*

Trenutno da.

Jerca:

1. *Lahko na kratko opišeš izkušnjo, ki si jo dobila na delavnici postavitve družine? Si pričakovala kaj takšnega?*

Določene stvari sem pričakovala tako da mi ni bilo kot drug svet. Veliko sem se o tem že prej pozanimala, tako da sem približno vedela kako stvar zgleda. Moram pa reči da sem bila kljub temu zelo pozitivno presenečena in pa zelo čustvena. Poudarek na tem, da sem bila zelo čustvena.

- 1.1. *Na kak način si bila si torej dojela vse skupaj – dober ali slab?*

Na dober. Ko sem končala s svojo postavitvijo, sem samo podoživljala vsa čustva.

Vendar je sedaj prisoten tudi strah da bo ta občutek izginil in da to kar sem se naučila ne bom znala vzdrževati.

2. *S kakšnim namenom si se udeležila te delavnice?*

Želja po spremembi, da se sprosti blokada in da lažje zaživiš. Ker se mi je zdelo da me nekaj vleče nazaj in me zadržuje pred življenjem, odgovornostjo in temi stvarmi.

3. *Če bi pred tebe postavila lestvico s številkami od 1-10. Bi mi lahko na tej lestvici od 1 do 10 (pri čemer je 1 – problem komaj opazen in 10 – problem je tako velik, da si z njim ne predstavljate več svojega življenja) označila kako pomemben je bil problem v tvojem življenju?*

3–4.

- 3.1. *Kako bi to razložila?*

To zdaj ne pomeni da bi se hotela recimo ubiti zaradi tega problema, me je pa motil.

4. *Kako dolgo že prepoznaviš ta problem v svojem življenju?*

S problemom zaradi katerega sem prišla na postavitve se ukvarjam že od najstništva.

Zavedati sem se ga začela kasneje in sem ga kasneje tudi sama pri sebi bolj potencirala.

Zanimivo je bilo, da smo potem na postavitvi razreševali drugo stvar, nismo razreševali točno tega vprašanja s katerim sem šla tja. Verjetno se je to navezovalo. Težko razložim.

5. *Si pred udeležbo na današnji delavnici že ukvarjala z reševanjem te problemske situacije?*

Sem, s pogovorom z različnimi osebami, vendar ne s strokovnjaki. Brala sem tudi knjigo, ki je opisovala kako razreševati stvari, če se ne moreš z osebo direktno pogovarjati, kako sam razrešiti te stvari v svoji glavi s pozitivnim razmišljanjem in afirmacijami.

6. *Lahko poveš, kako globoko v preteklost je bilo treba seči, da si lahko reševala svoj problem?*

Pri meni je šlo 3 generacije nazaj. Do mojih prastaršev.

7. *Katera stvar ti je pri postavitvi najbolj pomagala?*

Lahko rečem, da je meni cela delavnica pomagala. Že pri uvodu sem se našla pri veliko stvareh- kaj narobe počneš, kako narobe razmišljaš. Končna slika postavitve je bila tudi eden izmed delov, ki so mi dali čisto nov pogled na celotno situacijo.

8. *Torej, če te prav razumem, se ti zdi, da si razrešila problem zaradi katerega si prišla?*

Sem razrešila problem ki smo ga reševali. Sem začutila spremembe že po poti domov in doma. Malo drugače začneš dojemati kar vidiš in slišiš. Globoka izkušnja je to vse skupaj – če si dovoliš da se te dotakne in se dovolj odpreš. Če se prepustiš. Če si zablokiran ne prideš nikamor.

9. *Imaš trenutno občutek, da boš znala sama ravnati s spoznanji, ki ste jih pridobila na delavnici?*

Mislím da ni nikoli dovolj znanja o tem kako ravnati s spoznanji. Vedno se je treba delati na tem, da spremeniš stare navade.

Ina:

1. *Lahko na kratko opišeš izkušnjo, ki si jo dobila na delavnici Postavitve družine? Si pričakovala kaj takšnega?*

Približno sem vedela za kaj se gre, ampak nisem si predstavljala da bo to tako in da te energija res tako močno »potegne«.

1.1. Torej si bila navdušena?

Ja sem bila – sem še. Na začetku je bilo prisotno pričakovanje in strah kaj pričakovati. Potem sem se navdušila nad vsem. Pri meni je prav tako prisoten strah, da bom nazaj zapadla v iste stare vzorce, in bom pozabila kaj sem se naučila danes. Ko sem končala s postavitvijo me je prešinila misel: »Aja a tak na izi je to a nič ni za reševati,« ni mi bilo čisto jasno kako ni nič za reševati. V glavi sem imela da nekaj ni dobro, tukaj pa sem videla da sama dela problem iz nič.

2. *S kakšnim namenom si se udeležila te delavnice?*

Mene je zanimalo kako to zgleda, predvsem to.

2.1. Nisi šla razreševati problema?

Sem šla pogledat kaj to je. Veliko problemov imam v glavi pa sem potem tam ugotovila da sploh niso problemi. Lahko rečem da sem se delavnice udeležila bolj zaradi tega ker me je zanimalo kako stvar deluje.

3. *Če bi pred tebe postavila lestvico s številkami od 1-10. Bi mi lahko na tej lestvici od 1 do 10 (pri čemer je 1 – problem komaj opazen in 10 – problem je tako velik, da si z njim ne predstavljate več svojega življenja) označila kako pomemben je bil problem v tvojem življenju?*

5.

Ves čas sem o tem premlevala, ne morem pa reči da je drastično vplival na moje življenje.

4. *Kako dolgo že prepoznavaš ta problem v svojem življenju?*

Moj problem je bil da sem v glavi imela misel, za katero sem mislila da je problem.

Potem se je izkazalo da to sploh ni bil moj problem ampak je bila samo misel. preveč

razmišljam, izkazalo se je da bi mogla se bolj prepustiti čustvom. To je bil potem moj problem. Z njim se ukvarjam že odkar pomnim.

5. *Si pred udeležbo na današnji delavnici že ukvarjala z reševanjem te problemske situacije?*
Sem, vendar samo s pogovorom s sestro in s prijatelji.

6. *Lahko poveš, kako globoko v preteklost je bilo treba seči, da si lahko reševala svoj problem?*

Problem je tičal pri mojih prastarših.

7. *Katera stvar ti je po tvojem mnenju pri postavitvi najbolj pomagala?*

Preko drugih postavitev sem se našla v veliko stvareh, ko sem gledala druge ljudi in čustvovala z njimi. Mislim da je veliko tudi v pripravljenosti. Da si res želiš spremembe.

8. *Torej, če te prav razumem, se ti zdi, da si razrešila namen zaradi katerega si prišla? Si potešila željo po radovednosti?*

Sem ja, pridobila pa sem predvsem spoznanje da je problem v glavi.

9. *Imaš trenutno občutek, da boš znala sama ravnati s spoznanji, ki ste jih pridobila na delavnici?*

Sem mnenja, da moraš delat na tem neprestano, da spremeniš svoje vedenje. Kar sem dobila mi je definitivno pomagalo začeti spreminjati moje navade. Če igraš v kaki drugi postavitvi, se ti stvari še bolj odprejo.

Mesec dni po izvedeni postavitvi:

Nataša:

1. *Takoj po zaključku delavnice ste dejali, da ste se takrat počutili čudovito. Lahko poveste, kako ste zdaj s temi občutki?*

Še vedno so prisotni.

1.1. Glede na to, da si dejala da so občutki še vedno prisotni, me zanima če si kaj naredila za to, da so občutki ostali?

Ja glede določenih zadev sem izvajala vaje in jih še tako kot sta svetovala Nataša in Ratko.

1.2. So občutki enako močni, kot takoj po postavitvi?

Občutki niso sicer niso tako močni kot so bili po postavitvi ampak so na srečo še prisotni.

2. Bi lahko rekli, da se je vaša problemska situacija na kakšen način spremenila (se je olajšala, rešila, poslabšala, so se spremenili odnosi, vaš pogled...)?

Za določene težave lahko rečem da niso več prisotne. Moji odnosi do ljudi so se spremenili.

3. Se vam zdi, da ste s pomočjo metode postavitve družine razrešili svoj problem oz. uresničili namen s katerim ste prišli?

S to postavitvijo lahko rečem, da so se določeni problemi rešili (kar nekaj), bo pa potrebna še kakšna postavitvev. Problemska situacija se je spremenila na bolje sedaj se ne obremenjujem s stvarmi kot pred postavitvijo in ne razmišljam o stvareh katerih ne morem rešiti, prvič se počutim svobodno in da lahko naredim kar koli želim. Pred tem sem se vsega bala, čeprav sem na izven delovala zelo suvereno. V bistvu sem bila pa prestrašena. Prav tako nisem sprejemala ljudi (v mojem življenju sem ljudi sprejela ali pa ne ni bilo srednje poti) in teh ljudi, ki sem jih sprejela ni bilo veliko. Kot mi je povedala Nataša sem pri ljudeh iskala samo napake (drži kar je povedala). Sedaj ljudi sprejemam in vidim drugače. Šele po postavitvi sem se začela zavedati kaj sem delala z ljudmi.

4. Kakšno je vaše pričakovanje glede vaše problemske situacije v prihodnosti?

Verjamem v postavitvev družine, ker je to za enkrat edina zadeva, ki mi je pomagala. Zato sem mnenja, da se bo moja situacija v prihodnosti obračala samo še na bolje.

5. *Ti je mogoče v tem času kdo omenil, da si se spremenila?*

Direktnega komentarja nisem dobila. Vendar opažam spremembe pri sebi in v svojem reagiranju in pogledu na stvari, ki so me prej spravile čisto iz tira.

Klavdija:

1. *Takoj po zaključku delavnice si dejala, da ste se takrat počutili odlično. Kako si s temi občutki zdaj?*

Še vedno sem enakega mnenja, zato se delavnic Postavitve družine še naprej udeležujem. Občutki so tukaj, pri meni – še vedno.

2. *Bi lahko rekli, da se problem, ki si ga imela, na kakšen način spremenil?*

Problem se je definitivno izboljšal, predvsem, ker sem dobila drug pogled nanj, spremenila svoj lastni odnos, dobila nek drug zorni kot...saj veš kako to gre.

3. *Torej lahko rečeš, da si razrešila svoj problem?*

Da, definitivno, drugače se delavnice ne bi še naprej udeleževala.

4. *Si si pri tem novem spoznanju in krepitvi novega vedenja pomagala s kakšnimi vajami?*

Vedno znova sem si ponavljala Natašine besede in se vračala v tisti občutek, ki sem ga doživela na koncu postavitve. Zahvalila sem se staršem, kadar sem se spomnila na to. Prav tako mi je pomagalo, če sem se spominjala tudi dogajanja iz ostalih postavitev na delavnici. Tukaj je veliko dela na sebi. Delo na sebi je najboljše, kar lahko narediš. Drugih in okolice ne moreš spremenit, lahko pa spremeniš sebe.

5. *Kakšno je tvoje pričakovanje glede problemske situacije v prihodnosti?*

Ne pričakujem, da bi se mi problem »poslabšal«, ponovno nastal,... da bi se premaknila vzvratno. Se pa zavedam, da se bodo pojavljali vedno novi, hkrati z odkrivanjem plasti sebe. Saj veš – kot čebulček.

Karmen:

- 1. Takoj po zaključku delavnice ste dejali, da ste se počutili nepredstavljivo. Na vprašanje - Lahko na kratko opišete izkušnjo, ki ste jo dobili na delavnici Postavitev družine, ste odgovorili: »Nepredstavljivo! Sediš na stolu in opazuješ, kako se tvoje življenje in življenje tvojih prednikov odvija pred tabo, ti pa nimaš vpliva nanj. Ljudje, ki o tvojem življenju ne vedo ničesar ti pomagajo, da spoznaš in odpraviš svojo travmo oz. blokado. Lahko poveste, kako ste zdaj s temi občutki?*

Spomini na delavnico so še vedno nepojmljivi, le da se zdaj ne sprašujem več, kako je to mogoče, ampak preprosto živim življenje in uživam v miru, ki me še vedno obdaja.

Čustva, ki jih doživljam, so spontana in kot takšna jih tudi sprejemam. Ne jezim se več brez nepojasnjene razloga ali zgolj zato, da svojo napetost sprostim na svojih bližnjih. Za vsako čustvo skušam najti razlog in trenutno situacijo sprejeti ter se z njo soočiti. To sedaj zmorem.

- 2. Bi lahko rekli, da se je vaša problemska situacija na kakšen način spremenila (se je olajšala, rešila, poslabšala, so se spremenili odnosi, vaš pogled...)?*

Sama sem postavljala svoj od nos do moža, ki je zame postajal vedno večje breme, vrtela sem se v začaranem krogu. Nisem mu mogla dati tistega, kar bi mu rada. Ima me neizmerno rad, meni pa je šel vedno bolj na živce; njegovo obnašanje, dotiki, smisel za humor... najhuje pa je bilo, da sem se komaj prisilila v spolni odnos z njim. Ne morem reči, da ga nisem imela rada, enostavno ga nisem prenašala. Želela sem si, da bi bilo takšnega stanja konec, navsezadnje sva preživela že veliko preizkušenj pa tudi 20 let zakona ni kar tako. Takoj po postavitvi se je moj odnos do moža popolnoma spremenil – mislim, da sem ga prvič »videla«. Kar naenkrat sem začutila močno potrebo po njegovi bližini, tudi telesni. Vse kar sem prej na njem težko prenašala, je zdaj postalo nepomembno – postala sem celo ljubeča. Bala sem se, da bo takšno počutje z dnevi izginilo, pa ni in še vedno traja. Seveda pride do trenj, vendar nisem več »napadalka«. Mojo spremembo je začutil tudi mož in postal še bolj ljubeč. Njegovo izkazovanje ljubezni zdaj lahko prenesem in me celo izpolnjuje. Imava se lepo!

3. *Torej ste v celoti razrešili problem s katerim ste pred enim mesecem prišli na delavnico?*

Absolutno! Vem, da bo treba na tem še delati oz. odnos graditi naprej, vendar je zdaj to veliko lažje.

4. *Kakšno je vaše pričakovanje glede vaše problemske situacije v prihodnosti?*

Malce strahu, da bi se vrnila na stara pota, v glavnem pa se s tem ne obremenjujem, ampak enostavno uživam!

Jerca:

1. *Kako si zdaj z občutki, ki si jih omenjala takoj po postavitvi?*

Občutki so prisotni. Spremljajo me še vedno. V sebi nosim spoznanja ki sem jih pridobila. Počutim se svobodno in sedaj bolj cenim sebe. Kot bi se osvobodila bremen. Lažje sprejemam odločitve za naprej.

2. *Bi lahko rekla, da se je problemska situacija na kakšen način spremenila?*

Definitivno se je spremenila. Na bolje. Saj ne morem reči da se je spremenila situacija. Spremeni se tvoj pogled na vse skupaj. Dojameš da probleme ne povzročajo drugi ampak sam s svojo interpretacijo česa.

3. *Torej se ti zdi, da si s pomočjo metode postavitve družine razrešila svoj problem oz. uresničili namen s katerim si se delavnice udeležila?*

Kot sem že omenila. Problem se razreši, ker spremeniš svoj pogled. Iz tega vidika lahko rečem da se je problem razrešil.

4. *Si izvajali kakšne vaje, ki so krepile to novo spoznanje, ki si ga pridobila?*

Že iz knjige ki sem jo prej brala sem dobila občutek da sem bolj hvaležna svojim staršem – da imam omogočeno življenje, da me imajo radi ipd. zavestno nisem nikoli rekla da se

bom dol usedla in rekla da se bom zahvalila. Čisto po naključju sem pomislila na starše recimo iz hvaležnosti. Tako lahko rečem, da sem ta pridobljena spoznanja ozaveščala, namerno pa nisem izvajala vaj.

5. *Kakšno je tvoje pričakovanje glede problemske situacije in spoznanj, ki si jih pridobila, v prihodnosti?*

Mislím da bo šlo vse samo na bolje, v še večje spremembe. Da se to vedenje še bolj okrepi, da rasteš in greš naprej.

6. *Ali ti je kdo dal povratno informacijo da si se v čem spremenila?*

Da bi mi prav kdo kaj rekel ne. Vpliv izkušenj ki sem jih imela že od prej, je preoblikoval mojo osebnost in sem dobivala komentarje da sem se spremenila. Ampak da bi mi kdo posebej rekel to takoj po postavitvi, pa ne.

7. *Kaj je sedaj drugače?*

Vzamem si več časa za premislek kako reagirati na določeno situacijo. Glede na stvar ki smo jo razreševali sem dobila občutek da ni nobene stvari več, ki bi me zadrževala nazaj. Da si zaslužim živet svoje življenje in da imam pravico živet svoje življenje.

Ina:

1. *Kako si zdaj z občutki, ki si jih omenjala takoj po postavitvi?*

Sprejemam situacijo takšno kot je. Še vedno se trudim, da si ne domišljam problemov tam kjer jih ni. Bolj sem začela analizirati vse. Prej sem dobesedno »bluzila« s čustvi, bila sem vpeta v nek okvir in nisem vedela od kje občutki prihajajo. S postavitvijo se ti malo odprejo stvari. Veš približno od kje kaj prihaja.

2. *Bi lahko rekla, da se je problemska situacija na kakšen način spremenila?*

Spremenila se je na bolje. Moj pogled na življenje se je čisto spremenil. Spoznaš da je to koliko problemov imaš v življenju odvisno samo od tebe.

3. *Si izvajala kakšne vaje, ki so krepile to novo spoznanje, ki si ga pridobila?*

Glede teh vaj, ki jih je omenjala Nataša, teh nisem izvajala, ne. Velikokrat pa delam to, da vrnem bremena ki niso moja in ki jih ne potrebujem – o čemer je prav tako govorila Nataša.

4. *Kakšno je tvoje pričakovanje glede problemske situacije in spoznanj, ki si jih pridobila, v prihodnosti?*

Predvsem sem mnenja, da se s tem načinom dela na sebi spreminjaš kot osebnost in da rasteš. Mislim, da sem problem razrešila, nazaj se ne bom vračala, saj sem z novimi spoznanji samo pridobila na znanju.

5. *Ali ti je kdo dal povratno informacijo da si se v čem spremenila?*

Sem dobila komentar, da sem se spremenila. Sicer ne vem kaj je oseba s tem mislila – na boljše ali slabše. Ampak za mene je bilo to kot pohvala. Meni je to pomenilo napredek, spremembo mojega vedenja.

6. *Kaj je sedaj drugače?*

Bolj se opazujem kako reagiram. Primerjam kako sem prej reagirala s tem kako reagiram zdaj. Ko sem gledala končno sliko sem imela občutek kakor da gledam film. Sama pri sebi sem rekla, da je »ubistvu je use uredu«. Kaj je narobe v moji glavi, da stvari vidim drugače kot so.

Nataša Magister, izvajalka metode:

1. Menim, da moje izkušnje na delavnicah najbolje opišejo mnenja in komentarji, ki jih najdeš na moji spletni strani: <http://www.atma-postavitev-druzine.com/>.
2. Glavna prednost se meni zdi predvsem to, da je to metoda, s katero dobiš zelo močan uvid v dejansko stanje. Ta uvid dobiš skozi sliko in skozi občutek in to se ti res zapiše globoko v nezavedno. Tudi če zavestno pol stvari spregledaš, so te informacije shranjene globoko v tebi. Prednost je tukaj to, da res prideš do uvida in do novega spoznanja in da s pomočjo tega res lahko zrasteš. Potem je velika prednost ta, da se pri tej metodi ne išče krivca. Nihče ni kriv. Veliko terapij je sestavljenih tako, da se išče črna ovca. Tistega masiramo in prevzgamemo. In ta se bo potem kesal svojih napak in ne vem kaj. Pri tej metodi tega ni. Nihče se ne počuti ogroženega. Včasih pride na postavitev cela družina in ne glede na to kaj se pokaže, kako se bile težke in hude stvari, ki so se zgodile, ne glede na to kdo nosi odgovornost za stvari, ki so se zgodile, nikoli se s prstom ne kaže na nikogar, ampak se vedno išče rešitev in rešitev je v ljubezni in sprejemanju tega, kar je. Še dodatna prednost je, da ni potrebno, da pride cela družina na postavitev. To se meni zdi blazno praktično, ker vemo, kako je težko spraviti nekoga, ki noče it in težav reševati, kako ga je težko »zvleči« na terapijo. Tukaj ni potrebe po tem. Lahko greš sam in se lahko sam postavljaš in to narediš, ne glede na to, da svojcev ni zraven. Metoda je fenomenološka. Zgodi se fenomen. Vzpostavi se energijsko polje, ki deluje in znotraj katerega se stvar postavlja. In to deluje na vse. Večkrat se zgodi, da že med samo postavitvijo ljudi kličejo starši. Tega je ogromno.
Dvom je tisti, ki pokvari situacijo. Dvom v uvid. To se da popraviti, s tem da delaš vaje; spoštovanje pred starši, hvaležnost.
3. Razrešitev poleg uvida prinese tudi razrešitev vzroka. Novi znanstveniki in doktorji znanosti že dokazujejo te stvari, ki delujejo pri tej metodi. Gre za fiziko in ne kakšno čarovnijo. Energijsko polje je fizika. Naše osebno energijsko polje je sestavljeno iz naših vseh prednikov in vsega kar se jim je zgodilo. Rodbinsko energijsko polje pa je sestavljeno iz vseh. Tega je torej nepregledno veliko.
- 3.1. Po moje bi ti. Če se ljudje zberejo z določenim namenom, je to energija. Poudariti je potrebno, da je teorija fenomenološka, da ne temelji na teoriji, pač pa na spoznanjih, razvitih skozi delo – pridobljenih z dolgoletnim opazovanjem plemena Zuluji (njihov

odnos do staršev je tako kot naš do sonca – super, da je, ampak se ne ukvarjamo z njim. Otroci in starši so zelo povezani, zelo se imajo radi. Ampak otrokom na kraj pameti ne pade, da bi starše kritizirali, tako kot to počnemo danes. Če bi starš reku svojemu otroku naj 3 ure stoji postavljen na glavo, bi otrok to brez ugovarjanja storil, ne da bi se pritoževal, kakšna krivica se mu godi.

4. Na vsaki delavnici povem, kaj s tem spoznanjem narediti. To največkrat naredim na koncu, ker na koncu je to šele bolj zanimivo. Se mi zdi da na začetku bi bilo vse preveč abstraktno. Torej povem, da je prvi del, kjer se dogaja rodbinska zgodovina, najbolje pozabiti. Ne razmišljat o tem, to pustiš o podzavesti, da to se po svoje predeluje naprej. Ne rabiš nobenega mentalnega delovanja. Čim manj ga je, boljše je. Čim začneš drezat notri, prej porušiš vse. To pustiš pri miru. Z drugim delom, ko prideš do novega spoznanja, pa začneš delat. Dobiš nek nov občutek, na katerem delaš. To je seme, ki ga je potrebno zalivati. Vsak dan to krepiš. Vračaš se v ta občutek, in ga krepiš. Jaz pravim, da vsakič ko imaš minuto časa (ko se tuširaš, čakaš na rdeči luči ...v situacijah, ko tako ali tako moramo čakati, to naredimo – se vrnemo v tisti občutek in se npr. zahvališ mami. Bolj ko to delaš, močnejše je to novo zavedanje. Tudi če ne delaš, so tiste stvari , ki so razrešene, razrešene. Pri postavitvi se pokaže, da je vzrok za neko stvar čisto nekje drugje, kot smo mi mislili. To ni naključno. Ni naključje, da nekdo zboli. Virusi so vsepovsod, enkrat zbolimo, enkrat ne, enkrat zbolimo januarja, enkrat februarja ... To ni naključje. Ljudje ves čas kihajo in kašljajo, pa ne zbolimo vedno. Naključju rečemo tistemu, čemur ne vemo vzroka. Pomeni, da ni vzroka. Reakcije brez akcije ni. Akcije ne delajo bacili, ampak so za to neki drugi vzroki. In ko se ti vzroki pokažejo in odpravijo, se stvar razreši. Zato tudi ne rabiš na tem delati, ne rabiš se mentalno ukvarjati s tem. Če se ukvarjaš, lahko res vse porušiš, ker greš nazaj v stare čevlje. To ostane za vedno. Del, ki ga moraš zalivati pa je to spoznanje, ki ga pridobiš.

5. Največkrat so to partnerski odnosi, bolezní oz. bolezenska stanja, to je velikokrat depresija, kariera, denar.

Vse lahko postavljaš, čisto vse, ni omejitve. Omejitev je samo ta, da ima zadeva močno težo za osebo, ki postavlja. Tudi hišne ljubljence se da postavljati. To so za nekatere družinski člani in imajo zelo močno vez z njimi. Postavljajo se tudi dediščine,

sploh če so spori na sodiščih. Otroci, šola, tudi neplodnost, droge smo že imeli. Alkoholizma je ogromno.

- 5.1. Ne vem če bi lahko rekla, da je tega največ. Ženske velikokrat postavijo zelen partnerski odnos. So samske in postavijo svoj zelen partnerski odnos, ker imajo težave pri iskanju partnerja. Pri tem se pokaže ovira, zakaj ne morejo naprej. Tudi pri neplodnosti se pokaže ovira. Pri meni se sicer še ni zgodilo, da bi kdo postavljaj neplodnost, ampak se da.
6. Lahko ti povem, kakšne stvari se dogajajo, preden se delavnica sploh prične. Ker proces se lahko začne, že ko se ti prijaviš in odločiš za lastno postavitev. Zdaj, kakor za koga. Tisti ki so bolj občutljivi, s procesom začnejo že takrat. Dostokrat se zgodi, da (cca. 5 %) sploh ne pride; ali otrok zboli, otroci so namreč zelo hvaležna bitja, ki naredijo vse za svoje starše in če je mamo preveč strah, bo otrok tisti dan dobil vročino. To pomeni, da pač še ni čas. Tega je veliko, velikokrat stvari »pridejo vmes«. To je čisto običajen pojav. Tako da nikoli ne vem, koliko ljudi bo res prišlo. Torej je značilen velik strah na začetku. Zame kot za izvajalko je to dober znak. Za vsakega, ki se boji, vem da bo nekaj naredil. Bolj ko ga je strah, več bo naredil. Ker bolj zares vzameš, ker čutiš da se nekaj resnega pripravlja. Nas je neznanega vedno strah, in bolj ko to začutiš, bolj je ta proces intenziven in bolj globoko seže. Ta strah je glavni dejavnik. Na podlagi tega strahu in nelagodja potem tudi prilagajam dolžino mojega uvoda na začetku delavnice. Na vsaki delavnici se tudi zgodi, da kdo vstane in gre, ker se ne strinja s povedanim. Na koncu so vsi precej utrujeni.
7. Tudi na to vprašanje boš najbolj natančen odgovor in predstavo dobila, če na moji internetni strani pogledaš »feedbacke« nekaterih udeležencev postavitve.
8. Eni so pravzaprav z mano že od začetka. Vsake toliko časa pridejo na delavnico. Jaz imam pri svojih delavnicah narejeno tako, da vsak, ki je postavljaj ima možnost še 2x priti na delavnice kot opazovalec, ker se mi zdi super, da imaš možnost utrjevanja spoznanja. Zdaj čisto vsi tega ne izkoristijo, ampak delam na tem, da bi čim več to izkoristili, ker se mi zdi to zelo pomembno. Pomembno je, da novo zavedanje ostane pri tebi. Moram reči, da se jih vrne vsaj 60 %. Tisti, ki se vračajo, imajo po par postavitev na leto. Ena postavitev lahko traja do pol leta – tako dolgo lahko traja, da se vse postavi na svoje mesto, tako da preveč postavitev ni smiselnih. Je pa dobro priti nazaj utrjevati kar si naredil, tako kot sem že omenila.

- 8.1. Z eno postavitvijo se razreši eno do dve bremeni. Če imaš na istem področju še kakšno drugo stvar, je potem potrebno še tisto. Večinoma ljudje ne postavljajo istih stvari, razen če čutijo, da je na tem področju še kaj, kar bi bilo potrebno razrešiti. Moram pa reči, da je odnos z mamo nekaj, kar lahko celo življenje postavljaš, ker je blazno pomembno. Pomembno je, kakšen odnos imam jaz do mame in ne kakšnega ima ona do mene.
9. To je zelo odvisno od človeka. Včasih je najbolje to kar ignorirati. Če se npr. nekdo preveč ukvarja s tem, kako zgleda in kako bo izpadel pred drugim. Če mu daš preveč pozornosti na tem področju, se bo potem še bolj začel obremenjevati in gledati okrog sebe in si sam pri sebi misliti, da preveč kaže, da mu je nerodno, neprijetno ipd. in potem postavitev sploh ni več pomembna. Če se pri postavitvi ne moreš odpreti, ti pomaga predstavnik, ki igra tebe. Če je res hudo, lahko tudi prekinem postavitev in jo gremo delat čez par ur. To je res metoda, kjer delaš po občutku, nič ni v naprej določenega. Vse se čuti. To dosežeš z vajo. Vaja dela mojstra, če mojster dela vajo.
10. Kot sva se že prej pogovarjali, do pol leta se lahko stvar razrešuje. Kot sva prav tako že omenili, prideš pri postavitvi do nekega uvida. Prikaže se breme ali ovira v rodbini, ki je tekom postavitve razrešena. To se shrani v nezavedno in na to je najbolje pozabiti. Na koncu prideš do spoznanja, katerega krepiš. Konflikti so razrešeni, ampak je dejstvo, da lahko te učinke vržeš stran. Dobra primerjava je, da si kupiš nove čevlje, vendar jih daš v omaro in jih ne nosiš. Pač ne boš tako simpatičen, kot če bi jih nosil, ampak veš pa, da so tam.
11. Za konkretno zadevo je načeloma dovolj ena. Odvisno od zadeve, vendar je za večino stvari dovolj ena postavitev. Razen če gre za globlje in močnejše stvari, je pa včasih potrebno več, ampak absolutno ne prepogosto. Najmanj en mesec mora miniti.
12. Glavne prednosti: ekonomski vidik, greš za vikend postaviti, pri terapiji je potrebno iti na več (cca. 14 srečanj) in to nanese ogromno denarja. Poleg tega pri terapijah ne dobiš osebne izkušnje in občutka, kot ga pridobiš s postavitvijo. Dobiš samo pogovor. Metoda postavitve družine poleg vsega tudi kratkotrajna – postavitev se opravi v parih urah.
13. Sama se s kritikami ne ukvarjam. Po mojih izkušnjah učinki niso kratkotrajni ampak so kar lepo trajajoči. Metoda je odprta za vse ljudi, ne glede na starost in spol ter izobrazbo.

Omejitev: ljudje, ki imajo močan um, močno logiko, ki imajo zatrta čustva in se bojijo čustva. Ti ljudje ne bodo veliko odnesli, in bodo res imeli kratkotrajne učinke. Omejitev je tudi to, da uporabnik ne more postavljati osebe, ki so po rangi nižje od njega. Problemov svojih staršev ne moreš postavljati. Svojih bratov in sester ne postavljaš. Razen, če je tvoj problem s sestro ali staršem. Če ima tvoja sestra problem, ga ne moreš ti postavljati.

- Struktura populacije: mešano, več žensk.
- Sama ne potrebujem nobenih informacij. V socialnem delu smo sicer navajeni, da uporabniki pripovedujejo zgodbe. Pri tej metodi sama tega ne potrebujem. Od uporabnice ne potrebujem informacije, da jo je mati pretepal, ker v tej zgodbi ni resnice – resnica pa je, da ima uporabnica svojo mami rada. Zato ne želim poslušati teh zgodbic, ker jih ne potrebujem. Za samo postavitev so te zgodbe odveč. Če pa kaj potrebujem, pa vprašam. Največkrat vprašam, če se je komu v družini kaj tragičnega zgodilo. Te informacije pa potrebujem za samo izvedbo metode. Če bi ta znanja pri svojem delu uporabljali socialni delavci, bi bili veliko bolj uspešni. Odločitev se je sedaj po novi zakonodaji preložila na otroka. Najtežja odločitev se je preložila na otroka. Kako se bo otrok odločil za enega od staršev, če je sestavljen pol iz mame, pol iz očeta in če ima oba rad? Ne glede na to, kaj počneta z njim, ima otrok oba rad. To je nespoštljivo. Problematični otroci, otroci, ki imajo probleme in delajo probleme, delajo to zaradi svojih staršev, ker imajo starši/stari starši probleme. Če bi na tega otroka gledali drugače, če se gleda z ljubeznijo in spoštovanjem – vidim, da to počneš zato, ker se bojiš za svojega očeta, ki je začel piti in je izgubil službo, bi imeli drugačen način dela. Sedaj kar vse nekaj želimo prevzgjati. Ne moremo kar vseh prevzgjati, ker je prevzgoja neuspešna. Če bi bila prevzgoja uspešna, potem ne bi imeli zaporov. Ti ne moreš nikogar prevzgjati, če sam tega noče. Odpira se čisto drugačen vidik. (O)zdravljeni alkoholiki – celo življenje mora abstinerati, ker se mu bo drugače poslabšalo. »Celoživljenjska abstinenca«. Vsak dan se muči, ker ne sme pit. Tako breme je ogromno in zelo težko. Pri nas se ne ukvarjamo več z vzroki. Dobro je, če smo usmerjeni v rešitve, ampak kje jo boš našel? Pa tudi če jo najdeš, ni nujno, da bo imela dolgotrajen učinek.

Uporabniška perspektiva – kje je perspektiva otroka, ko se mora odločiti med mamo in očetom.

Zakoni, ki veljajo pri izvajanju metode: 1. Zakon pripadnosti – vsi, ki spadajo v rodbino na kakršen koli način, jim mora biti priznana pravica do pripadnosti. Ne smejo biti izključeni. Ta izključenost nam povzroča 80 % vseh problemov, ki jih imamo. 2. Zakon ranga: po tem, kolikor je kdo star, tako gre rang. Tako je tudi v naravi. 500 let stara lipa in 1 leto stara lipa nista ista po rangu. Prav tako 60 let star človek in 30 let star človek nista ista po rangu. Starejši ima veliko več življenjskih izkušenj in modrosti kot mlajši. Mi smo spremenili, da šteje pamet, denar in izobrazba. Te stvari so iz vidika naše duše in radosti nepomembne. 3. Zakon o izmenjavi – zakon uravnoveženosti med dajanjem in sprejemanjem. Velja za tiste, ki so na istem rangu. Za partnerski, prijateljski odnos – tukaj vsi dajejo in sprejemajo enakovredno. Če je to uravnovešeno, ostajajo dobri odnosi. Tisti, ki daje, je velik, tisti, ki sprejema, je majhen. Če v partnerskem odnosu en posameznik ves čas daje/sprejema, je to odnos atamama in ne odnos med dvema partnerjema.

9.3. ODPRTO KODIRANJE

Kategorija 1: Cilji/ namen udeležbe na delavnici

Št.	Izjava:	Pojmi:
A3	Namen s katerim sem se udeležila delavnice je bil znebiti se problema, ki me spremlja že nekaj časa. Moj največji problem v življenju je namreč bil odnos z ljudmi na splošno.	Rešiti se problema odnosov
A4	Imela sem kar nekakšno blokado pri vzpostavljanju odnosov z ljudmi.	Odprava blokade
B4	Delavnice sem se udeležila z namenom izboljšanja svojih odnosov znotraj družine in posledično do življenja, partnerstva.	Izboljšanje odnosov v življenju
B5	B5 Nekako sem čutila, da je vse povezano in da moram nekaj naredit v zvezi s tem – pa nisem našla načina, kako.	Iskanje načina za izboljšanje odnosov
C2	Moj namen je predvsem da bi izboljšala svoj odnos z možem.	Izboljšanje partnerskega odnosa
D5	Želja po spremembi...	Želja po spremembi
D6	...da se sprosti blokada in da lažje zaživiš. Ker se mi je zdelo da me nekaj vleče nazaj in me zadržuje pred življenjem, odgovornostjo in temi stvarmi.	Želja po bolj svobodnem življenju
E7	E7 Mene je zanimalo kako to zgleda, predvsem to. Sem šla pogledat kaj to je. Lahko rečem da sem se delavnice udeležila bolj zaradi tega ker me je zanimalo kako stvar deluje.	Radovednost
C4	Je pa kar precej moteč in ga želim odpraviti.	Želja po razrešitvi problema

Kategorija 2: Učinki po delavnici

Št.	Izjava:	Pojmi:
A1	Enostavno ne znam pojasniti z besedami. Tako čudovite izkušnje še nisem doživela.	Čudovita izkušnja
A2	Kljub temu, da mi je bilo kar težko sprejeti resnico o sebi, se sedaj počutim čudovito	Čudovito počutje
B1	Izkušnja, ki sem jo dobila na delavnici je enkratna v smislu, da česa takšnega nisem doživela še nikoli, pa sem se udeležila že marsikatere delavnice.	Enkratna izkušnja
B2	Predvsem me je šokirala intenziteta energije in posledično čustev. Mislim, da sem najprej doživela »šok«...	Intenziteta energije in čustev
C1	Nepredstavljivo! Sediš na stolu in opazuješ, kako se tvoje življenje in življenje tvojih prednikov odvija pred tabo, ti pa nimaš vpliva nanj.	Nepredstavljiva izkušnja
D1	Moram pa reči da sem bila kljub temu zelo pozitivno presenečena.	Pozitivno presenečenje
D2	...in pa zelo čustvena. Poudarek na tem, da sem bila zelo čustvena. Ko sem končala s svojo postavitvijo, sem samo podoživljala vsa čustva.	Čustvenost
E1	...ampak nisem si predstavljala da bo to tako in da te energija res tako močno »potegne«.	Močan občutek energije
E2	Ja sem navdušena.	Navdušenje
E3	Na začetku je bilo prisotno pričakovanje in strah kaj pričakovati.	Strah pred nevednostjo
E4	Potem sem se navdušila nad vsem	Navdušenje
D3	Vendar je sedaj prisoten tudi strah da bo ta občutek izginil...	Strah pred izgubo pridobljenih spoznanj
D4	...da to kar sem se naučila ne bom znala vzdrževati novega znanja.	Strah pred vrnitvijo v stare vzorce vedenja
E5	Pri meni je prav tako prisoten strah, da bom nazaj zapadla v iste stare vzorce,	Strah pred vrnitvijo v stare vzorce vedenja
E6	...in bom pozabila kaj sem se naučila danes.	Strah pred izgubo pridobljenih spoznanj

Kategorija 3: Intenziteta in trajanje problema

Št.	Izjava:	Pojmi:
A5	Mislim da bo kar 10.	Življenje s problemom je nemogoče
B7	Recimo, da 5. Pomeni, da bi »kamot« lahko še naprej živela v »starih čevljih«, le da tega nisem več želela.	Problem je zmerno moteč
C3	8. Ne morem reči, da si zaradi tega problema ne predstavljam več svojega življenja in prav tako ne morem reči da je problem komaj opazen.	Problem za je za življenje zelo moteč
D7	3 – 4. To zdaj ne pomeni da bi se hotela recimo ubiti zaradi tega problema, me je pa motil.	Problem ni tako zelo moteč vendar obstaja
E8	5. Ves čas sem o tem premlevala, ne morem pa reči da je drastično vplival na moje življenje.	Problem je zmerno moteč
A6	Moj problem je obstajal od kar se spomnim. Že od otroštva sem imela težave pri navezovanju stikov s prijatelji. V šoli nisem imela prijateljev.	Dolgotrajen problem
B8	Zavedam se ga že zelo dolgo. Le dozoreti je moral.	Dolgotrajen problem
C5	Uff.. bo že kar 14 let.	Dolgotrajen problem
D8	S problemom zaradi katerega sem prišla na postavitev se ukvarjam že od najstništva.	Dolgotrajen problem
E9	Moj problem je bil da sem v glavi imela misel, za katero sem mislila da je problem. To je bil potem moj problem. Z njim se ukvarjam že odkar pomnim.	Dolgotrajen problem

Kategorija 4: Drugi načini reševanja problema

Št.	Izjava:	Pojmi:
A7	Veliko sem o mojem problemu premišljevala sama in ga poskušala rešiti, vendar mi ni uspelo, poskusila sem tudi različne metode, kot so psihoanaliza in metoda EFT (=Emotional Freedom Technique – imenovana tudi tapkanje). Vendar ni bilo nobenega izboljšanja do sedaj.	Intenzivno strokovno reševanje problema v preteklosti
B6	Lotila sem se joge, gong terapij, celo nekaj malega re-connection-a, pa ni bilo to, to. Seveda sem od vseh teh delavnic dobila čudovito izkušnjo, ampak nisem pa razumela pojma »delati na sebi«.	Intenzivno strokovno reševanje problema v preteklosti
B9	Svojega problema pred delavnico nisem reševala intenzivno. Kot sem že omenila, sem iskala način, kako bi ga rešila.	Ni drugih intenzivnih načinov reševanja
C6	Sem. 3 leta sem se udeleževala srečanj skupine za samopomoč, ki je delovala po metodi dr. Ruglja (tek, branje, pisanje utrinkov...).	Intenzivno strokovno reševanje problema v preteklosti
D9	Sem, s pogovorom z različnimi osebami, vendar ne s strokovnjaki...	Reševanje problema s pomočjo pogovora
D10	Brala sem tudi knjigo, ki je opisovala kako razreševati stvari, če se ne moreš z osebo direktno pogovarjati, kako sam razrešiti te stvari v svoji glavi s pozitivnim razmišljanjem in afirmacijami.	Reševanje problema s pomočjo pozitivnega razmišljanja
E10	Sem vendar samo s pogovorom s sestro in s prijatelji.	Reševanje problema s pogovorom

Kategorija 5: Izkušnje/ spremembe glede problemske situacije po zaključku delavnice

Št.	Izjava:	Pojmi:
A10	Ja, problem s katerim sem se ukvarjala od kar se spomnim je izginil.	Razrešitev problemske situacije
A11	Pridobila sem spoznanja o sebi...	Pridobljena nova spoznanja o sebi
A12	...ki mi pomagajo predvsem pri odnosu, ki ga imam drugih ljudi.	Pridobljena nova spoznanja o medosebnih odnosih
B13	Vsekakor gledam drugače na svoje starše. Zavedam se, da so vsako stvar, ki so jo naredili zame, naredili najboljše kot so jo znali. Drugače je niso znali. Ko sem spoznala in sprejela to, se je moj odnos z njimi začel hitro izboljševati.	Pridobljena nova spoznanja o medosebnih odnosih
B14	Ugotovila sem, da gre samo za moj lasten odnos do njih. Oni so še vedno enaki. Oziroma v mojih očeh so se spremenili, čeprav vem, da se niso, ampak jih sedaj dojemam drugače.	Preokvirjen pogled na problemsko situacijo
C10	Občutki so fantastični. Prvič v življenju VIDIM svojega moža in sinova, zdi se mi, da sem se znebila sovraštva do moških. Dogajajo se mi neverjetne stvari, ki vzbujajo prijetne občutke.	Preokvirjen pogled na problemsko situacijo
D13	Sem razrešila problem ki smo ga reševali.	Razrešitev problemske situacije
E14	Sem ja.	Razrešitev problemske situacije
E15	...pridobila pa sem predvsem spoznanje da je problem v glavi.	Pridobitev novih spoznanj o sebi
D14	Malo drugače začneš dojemati kar vidiš in slišiš. Globoka izkušnja je to vse skupaj – če si dovoliš da se te dotakne in se dovolj odpreš.	Preokvirjen pogled na situacijo

Kategorija 6: Učinki en mesec po delavnici

Št.	Izjava:	Pojmi:
A14	Še vedno so prisotni.	Občutki so še vedno prisotni
B16	Občutki so tukaj, pri meni – še vedno.	Občutki so še vedno prisotni
C12	Spomini na delavnico so še vedno nepojmljivi, le da se zdaj ne sprašujem več, kako je to mogoče, ampak preprosto živim življenje in uživam v miru, ki me še vedno obdaja. Za vsako čustvo skušam najti razlog in trenutno situacijo sprejeti ter se z njo soočiti. To sedaj zmorem.	Občutki so še vedno prisotni – prinesli so nove oblike vedenja
D16	Občutki so prisotni. Spremljajo me še vedno. V sebi nosim spoznanja ki sem jih pridobila. Počutim se svobodno in sedaj bolj cenim sebe. Kot bi se osvobodila bremen. Lažje sprejemam odločitve za naprej.	Občutki so še vedno prisotni – prinesli so nove oblike vedenja
E18	Sprejemam situacijo takšno kot je. Še vedno se trudim, da si ne domišljam problemov tam kjer jih ni. Bolj sem začela analizirati vse. Prej sem dobesedno »bluzila« s čustvi, bila sem vpeta v nek okvir in nisem vedela od kje občutki prihajajo. S postavitvijo se ti malo odprejo stvari. Veš približno od kje kaj prihaja.	Občutki so še vedno prisotni – prinesli so nova spoznanja
A16	Moji odnosi do ljudi so se spremenili.	Sprememba v problemski situaciji
A15	Za določene težave lahko rečem da niso več prisotne.	Delna razrešitev problemske situacije
C13	Sama sem postavljala svoj od nos do moža, ki je zame postajal vedno večje breme, vrtela sem se v začaranem	Razrešitev problema s

	<p>krogu. Takoj po postavitvi se je moj odnos do moža popolnoma spremeni – mislim, da sem ga prvič »videla«. Kar naenkrat sem začutila močno potrebo po njegovi bližini, tudi telesni. Vse kar sem prej na njem težko prenaša, je zdaj postalo nepomembno – postala sem celo ljubeča.</p>	<p>spremembo vedenja</p>
B18	<p>...predvsem, ker sem dobila drug pogled nanj, spremenila svoj lastni odnos, dobila nek drug zorni kot...</p>	<p>Sprememba zornega kota</p>
C15	<p>Seveda pride do trenj, vendar nisem več »napadalka«.</p>	<p>Razrešitev problema s spremembo vedenja</p>
B17	<p>Problem se je definitivno izboljšal.</p>	<p>Izboljšanje problemske situacije</p>
C14	<p>Bala sem se, da bo takšno počutje z dnevi izginilo, pa ni in še vedno traja.</p>	<p>Spoznanje, da je strah pred izgubo pridobljenih spoznanj zaman</p>
D17	<p>Definitivno se je spremenila. Na bolje.</p>	<p>Razrešitev problemske situacije</p>
D18	<p>Spremeni se tvoj pogled na vse skupaj. Dojameš da probleme ne povzročajo drugi ampak sam s svojo interpretacijo česa.</p>	<p>Sprememba zornega kota pogleda na problemsko situacijo</p>
A17	<p>S to postavitvijo lahko rečem, da so se določeni problemi rešili (kar nekaj), bo pa potrebna še kakšna postavitev.</p>	<p>Delna razrešitev problema</p>
A18	<p>Sedaj ljudi sprejemam in vidim drugače. Šele po postavitvi sem se začela zavedati kaj sem delala z ljudmi.</p>	<p>Uresničitev namena udeležbe na delavnici</p>
B19	<p>Da, definitivno, drugače se delavnice ne bi še naprej udeleževala.</p>	<p>Uresničitev namena udeležbe na delavnici</p>

C16	Absolutno! Vem, da bo treba na tem še delati oz. odnos graditi naprej, vendar je zdaj to veliko lažje.	Uresničitev namena udeležbe na delavnici
D19	Problem se razreši, ker spremeniš svoj pogled. Iz tega vidika lahko rečem da se je problem razrešil.	Uresničitev namena glede udeležbe na delavnici
E19	Spremenila se je na bolje.	Prisotna sprememba pri reševanju problemske situacije
E20	Moj pogled na življenje se je čisto spremenil. Spoznaš da je to koliko problemov imaš v življenju odvisno samo od tebe.	Uresničitev namena glede udeležbe na delavnici

Kategorija 7: Dejavniki, ki so pripomogli k uresničitvi namena udeležbe delavnice

Št.	Izjava:	Pojmi:
A19	Ja glede določenih zadev sem izvajala vaje in jih še tako kot sta svetovala Nataša in Ratko.	Izvajanje vaj po navodilih izvajalke
B3	Že takoj mi je bila všeč skupinska dinamika in energija (ali polje), vsi so bili zelo prijazni in pripravljeni pomagat.	Dobra skupinska dinamika in energija
B20	Vedno znova sem si ponavljala Natašine besede in se vračala v tisti občutek, ki sem ga doživela na koncu postavitve.	Upoštevanje navodil izvajalke, glede izvajanja vaj
B21	Zahvalila sem se staršem, kadar sem se spomnila na to.	Upoštevanje navodil izvajalke, glede izvajanja vaj
B22	Prav tako mi je pomagalo, če sem se spominjala tudi dogajanja iz ostalih postavitvev na delavnici	Ozaveščanje spoznanj iz drugih postavitvev
C17	Velikokrat se spomnim Natašinih nasvetov in jih skušam čim večkrat upoštevati.	Upoštevanje navodil izvajalke, glede izvajanja vaj
C18	Posebej to zahvaljevanje staršem.	Upoštevanje navodil izvajalke, glede izvajanja vaj
D20	Že iz knjige ki sem jo prej brala sem dobila občutek da sem bolj hvaležna svojim staršem – da imam omogočeno življenje, da me imajo radi ipd. zavestno nisem nikoli rekla da se bom dol usedla in rekla da se bom zahvalila. Čisto po naključju sem pomislila na starše recimo iz hvaležnosti.	Upoštevanje navodil izvajalke, glede izvajanja vaj – zahvaljevanje staršem
D21	Tako lahko rečem, da sem ta pridobljena spoznanja ozaveščala...	Ozaveščanje pridobljenih spoznanj
D22	...namerno pa nisem izvajala vaj.	Ni upoštevanja navodil izvajalke glede izvajanja vaj
E21	Glede teh vaj, ki jih je omenjala Nataša, teh nisem izvajala, ne.	Ni upoštevanja navodil izvajalke glede izvajanja vaj
E22	Velikokrat pa delam to, da vrnem bremena ki niso moja in ki jih ne potrebujem – o čemer je prav tako govorila Nataša.	Kljub temu je nekaj navodil upoštevanih – vaja vrnitev tujih bremen

Kategorija 8: Pričakovanja za prihodnost

Št.	Izjava:	Pojmi:
A20	Verjamem v postavitev družine, ker je to za enkrat edina zadeva, ki mi je pomagala. Zato sem mnenja, da se bo moja situacija v prihodnosti obračala samo še na bolje.	Pozitivna naravnost glede razrešitve problemske situacije
B23	Ne pričakujem, da bi se mi problem »poslabšal«, ponovno nastal,... da bi se premaknila vzvratno.	Pozitivna naravnost glede razrešitve problemske situacije
B24	Se pa zavedam, da se bodo pojavljali vedno novi, hkrati z odkrivanjem plasti sebe. Saj več – kot čebulček.	Zavedanje, da obstaja možnost novih problemov
C19	Malce strahu, da bi se vrnila na stara pota,	Strah pred vrnitvijo v stare vzorce vedenja
C20	v glavnem pa se s tem ne obremenjujem, ampak enostavno uživam!	Pozitivna naravnost glede razrešitve problemske situacije
D23	Predvsem sem mnenja, da se s tem načinom dela na sebi spreminjaš kot osebnost in da rasteš.	Osebnostna rast kot pogoj za razreševanje problemov
D24	Mislím, da sem problem razrešila, nazaj se ne bom vračala, saj sem z novimi spoznanji samo pridobila na znanju.	Pozitivna naravnost glede razrešitve problemske situacije

10. POVZETEK

Metoda postavitve družine je način razreševanja konfliktov v družinskem sistemu. Korenine vseh ljudi ležijo v njihovi rodbini, zato imajo konflikti v njej daljnosežne posledice za življenje in medosebne odnose. Pri metodi postavitve družine je bistveno, da se poveže tisto, kar si je prej nasprotovalo.

Postavitve družine na družino gleda kot na sistem, ki je v ravnovesju in v miru takrat, kadar imajo vsi, ki pripadajo družini, v njej svoje mesto.

Način dela temelji na spoznanjih nemškega psihoterapevta Berta Hellingerja. Na delavnicah metode postavitve družine izberemo predstavnike za mamo, očeta, zakonskega partnerja, otroke, sestre, brate in druge člane družine ter jih postavimo v prostor. Osupljivo je, da izbrane osebe, ki predstavljajo družinske člane, natanko občutijo, kaj se v družini dogaja, čeprav so družinski člani navzoči le simbolično in ne fizično.

Do sedaj socialno delo in metoda postavitve družine še nista bila kombinirana, vendar obstaja nekaj povezav in možnosti za morebitno sodelovanje v prihodnosti. Področja socialnega dela, ki so vidna pri izvajanju metode, so: preokvirjanje, sinergetika socialnega dela (upoštevanje generičnih načel sinergetike) in delovanje iz perspektive moči.

Kot vsaka terapija tudi metoda postavitve družine učinkuje na uporabnike. Diplomsko delo se ukvarja s preučevanjem narave učinkov, ki jih metoda ima na udeležence delavnic. V raziskavi sem s pomočjo kvalitativne analize analizirala učinke, ki jih ima metoda postavitve družine na udeležence, ki za sabo že imajo lastno postavitve družine. Pridružila sem se skupini ljudi, ki so se udeležili »vikend« delavnice v Ljubljani. Zanimalo me je, kako bo način dela, ki ga narekuje ta metoda, vplival na udeležence in ali bodo pri sebi opazili kakšne spremembe takoj po končani delavnici ter kako bodo te spremembe opazne mesec dni po izvedeni lastni postavitvi. Metoda je vidno učinkovala na vse osebe, ki so sodelovale v moji raziskavi. Vsi vprašani so pri sebi opazili spremembo. Prav tako so vsi problemsko situacijo, zaradi katere so se udeležili delavnice, videli v drugi luči in nekaterim je to pomagalo pri

spremembi načina vedenja ter jih posledično vodilo do razrešitve problemske situacije. Rezultati raziskave potrjujejo dosedanja Hellingerjeva spoznanja o tej metodi.

Sklepam, da bi pri večji podpori in prisotnosti izvajalca v času integriranja sprememb v vsakdanje življenje udeleženca delavnice pridobljena spoznanja imela večji efekt na spremembo vedenja in posledično tudi na razrešitev problemske situacije.

Kot sem zapisala – teoretično je možno ustvariti pristop pomoči, ki bi vključeval metodo postavitev družine, vendar bi za kaj takšnega bilo potrebnih še več raziskav, ki bi bolje raziskale vpliv metode na posameznika in bi bolje pojasnile dogajanje v »energijskem« polju.