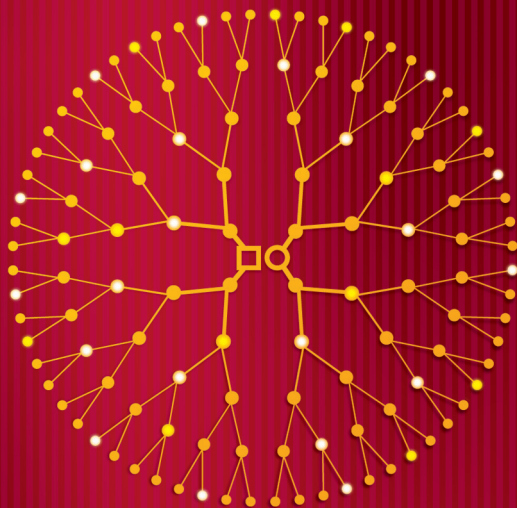


TIIU BOLZMANN

PEREKONNA VARJATUD SEADUSED

SUHETE KÄSIRAAMAT SÜNNIST SURMANI

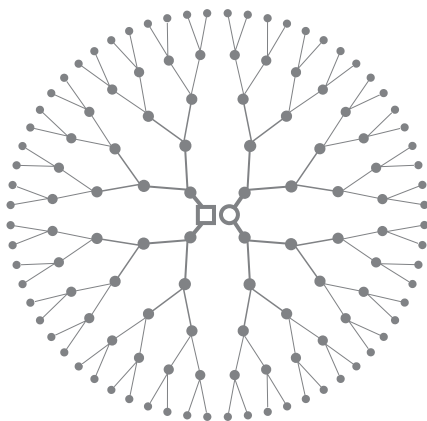


Väike Vanker

TIIU BOLZMANN

PEREKONNA VARJATUD SEADUSED

SUHETE KÄSIRAAMAT SÜNNIST SURMANI



Väike Vanker⁺

Tiiu Bolzmann
Perekonna varjatud seadused
Suhete käsiraamat sünnist surmani

Tõlkija: Cami Nante
Illustratsioonid: Cami Nante
Toimetaja: Tiia Kõnnussaar
Konsultant: Kiira Järv
Keeletoimetaja ja korrektor: Merle Hirvlaan
Küljendus: Madis Kivi

Tõlke autoriõigus: Tiiu Bolzmann, Väike Vanker, 2013
Eestikeelse väljaande autoriõigus: OÜ Väike Vanker, 2013

Tõlke kõik õigused kaitstud. Ilma autoriõiguse omaniku eelneva kirjaliku loata pole lubatud ühtki selle väljaande osa paljundada ei mehaanilisel, elektroonilisel ega muul viisil.

Kirjastus Väike Vanker teavitab Teid e-posti teel iga uue raamatu ilmumisest, kui registreerite: <http://www.print.ee/registreeri/>

ISBN 978-9949-9152-2-4

SISUKORD

SISSEJUHATUS	8
PEREKOND KUI SÜSTEEM	11
Süsteemsed seadused	11
Armastuse korra seadused	13
Armastuse korra seadused teadlikul tasandil	14
Armastuse korra seadused alateadlikul tasandil	16
Südametunnistus	18
Toimiv ja mittetoimiv kompensatsioon	19
Kuulumine ja välja jätmine	20
Harjutus: Sugupuu	22
LAPSEPÖLV	25
Sünd ja armastus	25
Alati oodatud lapsed	27
Vanemad annavad, lapsed võtavad	28
Armastuse allikas	30
Harjutus: teie armastus jätkub minus	31
Suhe ema ja isaga	34
Tülid vanemate ja laste vahel	35
Konkurentsisuhe lapsega: samastamine vanema endise elukaaslasega ..	36
Kui lapsed tunnevad, et nad ei kuulu oma vanemate juurde	38
Kui vanemad on tülis	39
Kui vanemad lahutavad	39
Segaperekond	41
Vennad ja õed	43
Lasteaed ja kool	44
Kooliprobleemid	47
Murdeiga	49
Kuidas tüdrukust saab naine ja poisist mees	50
MEES JA NAINE	52
Ühest saab kaks	52

Harjutus: Ütlen vanematele „jah”	55
Seksuaalsus.	56
„Emapojad” ja „isatütred”	58
Harjutus: Ema ja isa jõud.	60
Tasakaal mehe ja naise vahel.	60
Soorollid	62
Kuidas naine tunneb end naisena ja mees tunneb end mehena: Argentiina tango	65
Uue süsteemi loomine	67
Lahutus	69
Harjutus: koha andmine kõigile armusuhetele	72
VANAEMAD JA VANAIASD	75
Suhete muutumine	75
Kriisiperiood	76
Kaks lugu.	76
Vanavanemaks saamine	79
Harjutus vanaemale/vanaisale: nõustun, pööran ringi ja lasen lahti	80
Suhted lapselastega.	82
Vanavanemad, kes on võtnud vanemate koha.	83
Suhted miniate ja väimeestega	84
Suhted vanavanematega rikastavad.	86
SURM JA KAOTUSVALU	88
Leina koreograafia	88
Läbielamata jäänud lein	90
Enesetapp	91
Ellujääjate häbi	92
Sõjapõgenikud ja küüditatud	93
Sisserändajad ja väljarändajad.	96
KAOTATUD TASAKAAL JA SELLE TAASTAMINE	99
Mis on alateadlik seotus?	99
Mahajätmine	100
Harjutus: kõik läks hästi	101
Saladused	103
Vallaslapsed	103

Erinevad usundid, rahvused ja poliitilised parteid	104
Alateadlik seotus isikutega, kes ei kuulu peresüsteemi.	105
Mõrvad, genotsiidid ja sõjad	106
Tunded, mis põhjustavad välja jätmist	108
Võlusõnad: „tänan”, „palun”, „jah”	109
Lahendused	110
Armastuse korrast lugu pidamine	117
MIS ON PEREKONSTELLATSIOONID	119
Bert Hellingeri perekonstellatsioonid	119
Meetodi arengulugu.	120
Konstellatsioon kui abivahend	123
Mõisted	125
Traditsioonilised perekonstellatsioonid.	127
Hinge liikumised	128
Vaimu liikumised.	129
Individaalkonsultatsioon	130
Aitamise seadused	130
VIISTEIST KONSTELLATSIOONI	133
Üksildus.	133
Saladus.	135
Seletamatu kurbus	137
Abort.	139
Liiga suur võlg	141
Soov päästa oma ema	143
Minu laps ei maga	144
Isa endine naine	146
Kõik suhted katkevad.	147
Pole õigust õnnele	149
Ebakindlus.	150
Süütunne	152
Suren sinu eest, ema.	154
Minu laps on tihti haige.	154
Kümnestki ei piisa	156
JÄRELSÕNA	157

TÄNUSÕNAD

Selle raamatu ilmumisega tänan kõigepealt oma ema, et ta Teise maailmasõja ja põgenemise Eestist üle elas ning mind nendes rasketes tingimustes maailma tõi. Tahan tänada ka oma isa, kellest ma kahjuks midagi ei tea, aga siiski nii palju, et tänu temale siin olen. Samuti tänan oma vanaema selle eest, et ta mulle paguluses eesti keelt ja eesti meelt õpetas.

Tänu minu tütrele Tamarale ja tema meestele ja lastele Victorile, Noahile ja Gabrielile, kelle kaudu ma sain kogeda, et Armastuse korra seadused on maksvad. Samuti soovin tänada oma tütre isa selle eest, et temaga koos elu edasi anda sain.

Tänan ka kõiki patsiente, kes on mind usaldanud, mulle oma elulugu rääkinud ning kelle kaudu Armastuse korra seadustest veelgi sügavamalt aru olen saanud.

Tänan kõiki oma terapeutilisi õpetajaid, eriti Bert Hellingeri, et ta mulle konstellatsiooni kunsti maailma avas ning minu teadmisi selles valdkonnas arendada aitas.

Suured tänud ka Cami Nantele, kes mind motiveeris seda raamatut kirjutama ning minuga mõtteid arutas, et selgemini sõnastada, mida ma edastada tahan. Ja tänan teda ka tema autentse tõlke eest.

Tänan Kiira Järve, et ta mind eesti pereterapeutidega tutvustas, mind koolituskursusele kutsus ja mind julgustas käesolevat raamatut ilmutama. Tema sisulised nõuanded olid mulle väga väärtuslikud.

Ja lõpuks tänan Tiit Kõnnusaart selle eest, et ta mul võimaldas minu esivanemate kodumaal selle raamatu avaldada.

Lugupidamisega

Tiiu Bolzmann, (sündinud Lepik)

Bert Hellingeri Armastuse kord on elufilosoofia. Siiski pole see pelgalt intellektuaalne vaadete süsteem, vaid praktiline teejuht, mis aitab meil oma argipäevasuhetes suunda leida. Eristades nii nähtavaid kui nähtamatuid peresidemeid, subtuudes indiviidi kui osakesse ühest palju suuremast tervikust, tuleb esile universaalne, kõike juhtiv ja vankumatult toimiv kord. Armastuse korra seadustest juhindudes saame võtta tegelikkust täpselt sellisena, nagu see on.

SISSEJUHATUS

Bert Hellinger sündis 1925. aastal Saksamaal. Viieaastaselt otsustas ta, et tahab saada preestriks ning vanemad panid poja õppima Marianhilli ordu katoliiklikku internaati. Kui Adolf Hitler võimule tuli, oli Bert Hellinger seitsmeaastane. 1941. aastal suleti internaat valitseva poliitilise režiimi tõttu, noormees kolis vanemate juurde tagasi ja läks õppima tavakooli.

Peagi liitus 16aastane Bert Hellinger ühe väikese katoliiklike noorte ühinguga, mis oli tol ajal keelatud. Peale gümnaasiumi seitsmendat klassi pidid kõik noored tööle minema. Ühe tööintervjuu ajal välja öeldud kriitilise arvamuse tõttu valitseva riigikorra kohta nimetati Hellinger riigi vaenlaseks.

Sellegipoolest saadeti 17aastane Bert Hellinger, nagu kõik tolle aja noored, läänerrindele. Ta sattus Belgias sõjavangi, kuid tal õnnestus põgeneda ja koju naasta.

Kõigest kuus nädalat pärast Saksamaale tagasi pöördumist võttis Hellinger uuesti kontakti Marianhilli orduga, astus seminari, õppis filosoofiat ja teoloogiat ning sai preestriks. Aasta pärast saadeti ta Lõuna-Aafrikasse misjonäriks. Samal ajal jätkas ta kohalikus ülikoolis õpinguid pedagoogika erialal. Selle lõpetanud, töötas ta suulude hõimus õppejõu ja misjonikooli direktorina. Bert Hellingeri edasises karjääris sai pöördeliseks grupidünaamika töötuba, mille sealne anglikaani kogudus 1964. aastal

korraldas. Hellinger kohtus teiste riikide ja usundite esindajatega ning nägi nende peeglis iseenda eraldatust maailmast. Seminari läbiviija küsimused „Mis on sinu jaoks tähtsam — kas inimesed või ideaalid? Kumma ja mille nimel sa end ohverdada?” muutsid preestri mõttemaailma ja tähendasid uut peatükki Bert Hellingeri elus. Ta mõistis, et oli inimesed silmist kaotanud, ning muutis koolituse järel oma tööstiili.

1968. aastal pöördus Hellinger tagasi Saksamaale, kus ta töötas mõnda aega preestrite seminari rektorina. Samal ajal andis ta ka grupidünaamika kursusi ja alustas psühhoanalüüsi õppimist, mis ei olnud ordu põhimõtete vastuolus. 70ndate aastate alguses kohtas ta Ruth Cohni, kes õpetas geštalteraapia meetodit. Peale kursust mõistis Hellinger, et 25 aastat kestnud teenistus katoliku preestrina ei paku talle enam vajalikku kasvu-ruumi ja et ta peab ordust lahkuma.

Jätnud preestriameti, tutvus Hellinger peagi oma esimese naisega, abielus ja lõpetas aasta hiljem psühhoanalüüsi õpingud. Ta jätkas valdkonda süvenemist, uurides kõiki ajastu suundi: õppis primaarteraapiat Arthur Janovi käe all, hüpnoteraapiat Milton Eriksoniga, neurolingvistilist programmeerimist (NLP-d) jt. Fanita English tutvustas Hellingeri esmakordselt transaktsionaalse analüüsiga ja see viis ta Eric Berne'i teooria juurde. Berne'i teooria toel mõistis Hellinger, et kõik inimesed järgivad oma elus üht varjatud juhust. Hiljem arendas ta seda mõtet edasi: need juhised ei ole mitte isiklikud, vaid on seotud perekonnaliikmetega. Ka õppis ta Berne'i kaudu tundma tervendavate lausete mõju, mida kasutas oma hilisemas töös. Pärast Leslie Kadise ja Ruth McClendoni pereteraapia seminarides osalemist alustas Hellinger töötamist perekonstellatsioonide meetodiga.

1980ndatel aastatel jõudis Hellinger arusaamisele, et perega seonduv kandub edasi põlvest põlve. Ta hakkas oma töötubades rääkima süsteem-

setest kompensatsiooniseadustest, millele andis nime „Armastuse kord”. Alateadlik seotus, mis konstellatsioonitöö kaudu nähtavale tuli, viis Hellingeri mõtteni nn pere südametunnistuse olemasolust.

1990ndad aastad töid tuntust nii Hellingerile kui tema välja töötatud meetodile. Ilmus esimene raamat saksakeelse nimega „Zweierlei Glück” (1993), mille avaldas Hellingeri õpilane ja kolleeg Gunthard Weber. Tänapäev on Bert Hellinger avaldanud konstellatsioonitöö kohta üle 60 raamatu, mis on tõlgitud enam kui 30 keelde. Hellinger, kes varem töötas vaid saksa keeleroumis, on reisinud läbi terve maailma ning tema järgijate hulk ning rahvusvaheline kuulsus suurenevad aastast aastasse.

2003. aastal abiellus Hellinger teist korda ja koos oma naise Sophie Hellingeriga pani ta aluse märgile *Hellinger Scientia*, mis tähistab univertsaalset inimsuhete teadust.

Konstellatsioonimeetod ja süsteemne mõtlemine, mis said alguse pere-teraapiast, on tänapäevaks kasutusel ka teistes eluvaldkondades. Neist enim levinud suunad on süsteemne pedagoogika ja organisatsioonide nõustamine. Konstellaatioone kasutatakse töös haigustega, sotsiaalsete traumade ravimiseks ühiskonna kui terviku tasandil, samuti juriidiliste vaidluste lahendamisel, näiteks mediatsioonis. Nii meetodit kui ka filosoofiat, millel see töö põhineb, on täna võimalik õppida süsteemse teraapia koolides üle kogu maailma.

PEREKOND KUI SÜSTEEM

„Kõigel, mis on olemas, on midagi, mis oli enne.

Enne käesolevat on midagi juba varem olemas olnud. Ja kõigel tuleval on see, mis on olnud enne.

Kas ka meil on miski, mis oli enne meid?

Enne meid olid meie vanemad ja meie esivanemad.

Tulime peale neid, sest nemad olid enne,

nüüsamuti kui meie oleme enne paljusid, kes tulevad pärast meid.

Tuleme oma esivanemate järel nii ajalisel kui oma olemusega.

Me oleme meie esivanemad: kuigi nad olid enne meid, elavad nad meis tänini.”¹

Bert Hellinger

Süsteemsed seadused

Universum koosneb süsteemidest ja allsüsteemidest, mis käituvad vastavalt kindlatele seaduspärasustele. Ökoloogia on süsteem, mis sisaldab rohkesti allsüsteeme: loomariik, taimeriik, järved, jõed — igaüks neist on süsteem iseeneses. Omaette süsteemid on ka kõik loodusteadused — füüsika, bioloogia, keemia, astronoomia ja maateadus. Majandus on

1 Hellinger, B. „Mistica cotidiana”. (Originaalpealkiri saksa keeles: „Natürliche Mystik”). Kirj. Alma Lepik. Buenos Aires 2008, lk 73

süsteem, niisamuti kui ka ühiskond, milles elame. Argipäevaski võime kohata erinevaid süsteeme: elektrivool, veevarustus, koolisüsteem jpm.

Süsteemid on omavahel seotud ja mõjutavad teineteist. Nagu näiteks ühiskondliku transpordi võrgustik sõltub sõidukitest ja tänavatest, valgusfooridest, tippundidest, ilmastikutingimustest, sõitjatest ning muudest teguritest.

1950ndatel aastatel kirjeldas Austria bioloog Ludwig von Bertalanffy süsteemi mõistet järgmiselt:

1. Süsteem on elementide, nende omavaheliste osade, omaduste ja suhete kogum.
2. Osad mõjutavad teineteist. Muutus ühes põhjustab automaatselt muutuse kogu süsteemis.
3. Süsteemid on tervikud. Kõik, mis on olemas, eksisteerib terviku kontekstis.
4. Kvalitatiivselt on süsteem rohkem kui tema osade summa.

Seadused, mis reguleerivad kõiki süsteeme, on nähtavad ka peres — nad seovad ühte selle liikmed, sõltumata nende omavahelisest sümpaatiast või teineteise tundmisest.

Emaj ja isa omavahelised suhted mõjutavad lapsi ja toimivad edasi lapse-lastes. Inimese eluajal toimunud sündmused toovad kaasa alalised muutused peresüsteemi kõigil tasanditel. Nii inimese olemus kui ka tema suhted teistega on siinkohal olulised mõjutegurid. Ükskõik milline muutus elus — abielu, lapse sünd, perekonnaliikme surm või lihtsalt elukoha vahetus — põhjustab muutuse terves perekonnas.

Peresüsteem on tervik — juba olnud ja oleva kooslus, kust ei saa välja jätta ei elavaid ega surnuid, ei sündinud ega sündimata jäänud liikmeid.

Nii nagu looduses, ka siin kõik lihtsalt *on*: süsteem ja selle elemendid on pidevas liikumises, teineteist vastastikku mõjutamas. Kui kedagi või midagi eitame või mõnele sündmusele talle kuuluvat tähtsust ei anna, leiab see sellegipoolest väljundi meis ja meid ümbritsevas.

Peresüsteem on keerukas. See on pidevas liikumises ja oma sügavuses hõlmab palju rohkem, kui meie teadmised ja arusaamine mõista lubavad. Seetõttu võime perekonnast isikuid ja sündmusi alateadlikult välja jätta. Käitume süsteemi terviklikkuse vastu ka teadlikult, kui erinevatel põhjustel sellesse „seaduslikult” kuuluva välja jätame.

Armastuse korra seadused

Bert Hellinger avastas Armastuse korra seadused, mis määravad kõikide suhete toimimise meie elus. Ühed neist korrastavad igapäevaseid suhteid isikutega, kes meid ümbritsevad. Teised hõlmavad palju laiemat tasandit, mis näeb kõiki meie peresüsteemi kuuluvaid inimesi ja nendega juhtunud kui tervikut, sõltumata sellest, kas nad on elavad või surnud, kas tunneme neid või mitte.

Bert Hellinger ütleb: „Enne tuleb kord ja siis armastus”. See tähendab, et kuigi kahe inimese vaheline armastus võib olla väga suur, ei saa armastus voolata, kui korda ei tunnista.

Armastuse kord on elu reglement ja universaalne seadus, mis defineerib inimeste omavahelised suhted sünnist surmani ning kehtib ühtmoodi kõikides kultuurides. See seadus on ürgne elu põhimõte ning seda ei saa mõjutada või muuta.

On kolm seadust, mis vastutavad rahulolu eest inimeste omavahelistes suhetes. Võime seda korda mõista ja tajuda ning selle järgi elada. Kui me ei ole neid seadusi täitnud, siis meie südametunnistus annab märku, et oleme tasakaalust väljas ja peame tegema midagi, et seda taastada.

Armastuse korra seadused teadlikul tasandil

1. **Sidemed.** Kõiki perekonnaliikmeid ja ka teisi inimesi ühendavad sidemed. Inimesed, kellega oleme seotud, on alati meiega, sidemed nendega võivad küll erineva tähtsusega olla, kuid hinge tasandil loodud ühendus kestab igavesti. Eelkõige oleme seotud päritoluperekonnaga, oma abikaasa ja lastega, kuid ka sõprade, õpetajate, kolleegide ja teiste inimestega, kes meid läbi elu saavad, kuid perekonda ei kuulu.

Kõige tugevam side on meil oma vanemate, vanavanemate ja õdede-vendadega. Kui oleme ise perekonna loonud, siis ühendavad meid tugevad sidemed elukaaslase ja lastega. Nende inimestega oleme seotud elu lõpuni ja kauemgi veel. Olla seotud või mitte ei sõltu meie otsusest. Isegi kui suhted ühe või teise inimesega on katkenud, jääme ühendatuks ja see mõjutab meid. Me võime lahutada, reisida teistesse maadesse või surra, kuid sidemed ei kao. Lõppeda võib suhe, kuid mitte side.

Sidemed suhtes kujunevad vastastikuse vahetuse kaudu teise inimesega. See, mida oleme koos kogenud, muutub isiklikuks kogemuseks, hõlmab ja muudab meid päev-päevalt. Ka need suhted, kus vastastikku vahetatakse kas konflikte või armastust, millest seejärel väljutakse, jäävad inimest mõjutama ka edaspidi.

2. **Tasakaal andmise ja võtmise vahel.** Perekonnaliikmed annavad ja võtavad pidevas vastastikuse vahetuse protsessis. Laenan õele raha ja võtan vastu tema abi, kui mul on vaja last hoida. Hoolitsen oma mehe eest nädalavahetusel ja võtan vastu tema abi, kui mu auto läheb katki. Võtan vastu puuviljad kaupluse müüja käest ja annan vastu raha ostu väärtuses jne. „Andmine ja võtmine” on meie argipäeva katkematu osa. Kui vastastikuses vahetuses on tasakaal, siis

suhe toimib. Piisava kompensatsiooni puudumisel tasakaal kaob ja see seab suhte ohtu.

Siinkohal tuleks märkida, et „saamise” ja „võtmise” vahel on oluline erinevus. Esimene on passiivne ja kompromissitu, samal ajal kui „võtmine” on aktiivne ning tähendab kohustust teise ees.

Ma võin saada kingituse, ilma et selle vastu võtan. Ma võin saada ka elu seda tõeliselt vastu võtmata. Kui ütlen ära elust, mis mulle anti, siis ütlen ära iseendast ja elu ei muutu minu jaoks jõuks. See oleks sel juhul nagu toit, mida magu seedimast keeldub.

3. **Reeglid ja väärtused.** Igas peres on oma seadused, mis reguleerivad liikmete kooselu ja millest tulenevad grupi poolt defineeritud väärtused. Igapäevases elus võime kohata erinevaid kodukorra reegleid: kuidas istutakse laua taga, mida süüakse ja mis kell, kas välisjalanõud võetakse enne eluruumidesse sisenemist ära, kas tubade ukсед on kinni või lahti, kas tuleb uksele koputada jne. Lapsed peavad nendele reeglitele alluma, kuni nad oma vanemate majas elavad. Mõnedes peredes ei ole lubatud abielluda teise usku või ka poliitilisse parteisse kuuluva inimesega — need on pere põhimõtted. Kui rajatakse oma kodu, võivad reeglid muutuda, segunedes elukaaslase perest pärit reeglite ja väärtustega.

Armastuse korra seadused lubavad meil südametunnistuse kaudu teise ja enda vajadusi näha, nende vahel tasakaalu otsida ja korrale alluda.

On olemas ka sellised Armastuse korra seadused, mis toimivad teisel, alateadlikul tasandil, mis seisavad peresüsteemi kui terviku õiguste eest. Selle tasandi seadused on nähtamatud ja meil ei ole neile otsest ligipääsu.

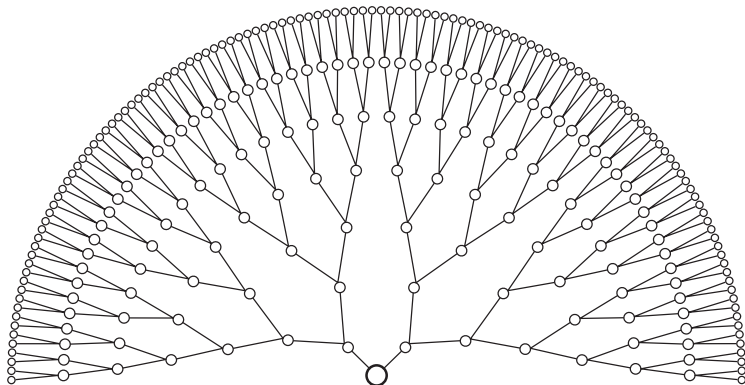
Siin ei saa me teadliku käitumise abil puuduvat kompenseerida ega vastutada tasakaalu ning reeglite täitmise eest.

Armastuse korra seadused alateadlikul tasandil

Perekonna kui terviku tasandil toimivad seadused on teadvustamata, nad taotlevad kuulumisõigust võrdsele igale liikmele, peavad lugu ajalisest järjestusest ning kompenseerivad puuduva ja puudujad ilma, et saaksime teadlikult midagi teha, oma käitumist või suhtumisi tahtejõuga muuta. Meil ei ole neile ligipääsu oma teadvuse abil: nad annavad endast märku erinevate põhjuse-tagajärje seoste kaudu ja neid nimetatakse implikatsioonideks ehk alateadlikuks seotuseks.

Nende seaduste põhieesmärgid on:

1. **Kuulumise tagamine.** Iga eostatud elu on süsteemi osa ja on selle seaduse kaitse all. Mitte keegi ei tohi ega saa keelata perekonna liikmele talle kuuluvat kohta. Tuleb arvestada, et perekonna osa on ka abordineeritud laps, endine elukaaslane või põlatud sugulane. Inimese peamine vajadus on kuulumine ja seda ei saa eitada. Kuulumist võib nimetada ka „armastuseks” või „truuduseks”.



Joonis 1. Iga eostatud elu saab peresüsteemi osaks.

Kõik inimesed käituvad eelkõige sellest vajadusest lähtuvalt ja nende suurimaks hirmuks on kaotada kuuluvus oma perekonda. Seega on meie käitumine seotud selle kuuluvuse kindlustamisega ja selle nimel oleme võimelised ka elu andma. Kuigi kuulumine perekonna ja seeläbi ka hõimu hulka võis olla elu ja surma küsimus sajandeid tagasi ning tänapäeva maailmas, kus iga inimene on koolitatud üksi hakkama saama, see ei kehti, kanname samu tundeid varjatult endas siiani.

2. **Puuduva kompenseerimine.** See seadus hoolitseb välja jäetud perekonna liikmete või „unustatud” tegude eest, andes neile uue koha näiteks järgmises põlvkonnas, kes juhtunuga kuidagi seotud ei ole. Teisisõnu hakkab süütu järeltulija samastumise kaudu jäljendama välja jäetud inimest või olukorda. Selline alateadlik seotus on teadvustamata ja samastunud inimene on kompensatsiooniseaduse jõu ees kaitsetu. Lisaks samastumisele perekonnast välja jäetud inimesega võib kompensatsiooni-seadus ilmnedada ka haiguste, seletamatu rahutuse, suhteprobleemide, majanduslike raskuste jms kaudu.
3. **Ajalise järjestuse eest vastutamine.** On olemas kindel ajaline hierarhia, mis annab eesõiguse neile, kes jõudsid süsteemi varem. Igas peres on kindel saabumise järjekord. Kui vaatame lapsi, siis see tähendab esimest, teist, kolmandat, neljandat jne, kusjuures laste hulka tuleb lugeda ka need, kes olid eostatud, kuid jäid sündimata või surid varases lapsepõlves. Sama kehtib vanemate, vana-vanemate ja vana-vanavanemate ning nende elu jooksul juhtunu kohta. Oma elus on tähtis anda koht neile, kellega oleme olnud seotud vastavas järjekorras ja tunnistada esimene elukaaslane esimeseks, teine teiseks ja kolmas kolmandaks. Ka siis, kui me pole nendega abiellunud, kuuluvad nad meie juurde. Neil oli oma

koht ja oma aeg: sõltumata sellest, et suhe lõppes, jääb see koht neile. See seadus hoolib neist, kes olid enne, ja ohverdab välja jätmise korral järgmised, kuid kordamine lahendust ei too.

Südametunnistus

Argipäevas võtame vastu erinevaid otsuseid, käitume lähtuvalt sümpaatiast või antipaatiast, eristame „häid” „halbade”st, sest ühed sobivad meile ja teised mitte. Aga kust tulevad sellised tunded ja mis määrab meie hinnangud ja eelistused?

Bert Hellinger väidab, et ei ole olemas vaid ühte universaalset südametunnistust, mis oleks võrdne kõigi inimeste jaoks. Südametunnistust juhib vajadus kuuluda eelkõige perekonna, seejärel kogukonna, rahvuse, religiooni, kultuuri, rassi, kontinendi, universumi hulka.

Kuulumise nimel oleme valmis kõigeks ja sellest vajadusest tingitud käitumisega käib kaasas hea südametunnistus. Varaste perest pärit lapsed varastavad hea südametunnistusega; tööline, kes algatab oma tööandja vastu kohtuprotsessi, teeb seda tööliste ametiühingusse kuuludes hea südametunnistusega; ka kõik sõjad on hea südametunnistusega alustatud, sest iga osapool võitleb oma grupi hüvangu eest.

Mõistus ja perest pärit väärtused panevad meid kohut mõistma, eristama „häid ja halbu” ning valima, kes võivad ja kes ei või meie hulka kuuluda. Nii võime käituda teadlikult terviku seaduse vastu.

Bert Hellinger eristab kahte südametunnistust. Esimene neist, **isiklik südametunnistus**, juhib kõiki meie suhteid, nende kulgu ja teostust. Võime ise tunda, mida suhe parasjagu vajab, sest Armastuse korra seadused on sellel tasandil nähtavad ja meile kuulub teadlik vastutus alluda neile oma käitumise kaudu.

Samal ajal eksisteerib **pere südametunnistus**, mis on alateadlik ja vastutab peresüsteemi kui terviku õiguste eest. Kui miski või keegi on ära, otsib süsteem viisi seda puudumist kompenseerida. Perekonna ja ka inimkonna probleemid tulevad tavaliselt nendest „aakudest”, mille tekitajad on välja jätmised, unustamised, mittetunnustamised. See südametunnistus haarab paljusid põlvkondi ja nendega juhtunud ning võib oluliselt mõjutada meie elu. Selline seotus on alati alateadlik ja meie taju ulatusest väljas.

Tragöödia tavapärase dünaamika saab alguse sellest, kui isiklik südame-tunnistus hakkab käituma pere südametunnistuse vastu.

Toimiv ja mittetoimiv kompensatsioon

Ühte süsteemi kuuluvad liikmed on alati vastastikusel vahetuses ja tasakaalu saavutamiseks kompenseerivad seda, mida on teiselt saanud. Siinjuures on palju võimalusi eksida ja seda teadlikul, kuid enamgi alateadlikul tasandil.

Toimiv kompensatsioon on see, mis tagab kummagi osapoolle hüvangu. Selle märgiks on heaolutunne, mida tajuvad mõlemad, kui kompensatsioon kaotatud tasakaalu taastab.

Samal ajal on olemas palju tasakaalustamiskatseid, mis ei toimi, näiteks enesekaristus, võõra võla tasumine, kellegi saatuse kordamine, isiklikust õnnest loobumine, unustatud või väljajäetud liikme koha võtmine jne.

Kõigi nimetatud juhtumite puhul võib tegu olla alateadliku seotusega, mille puhul kompensatsioon ei puuduta neid, kes on tegelikult asjasse segatud ja seetõttu pole sel ka mõju.

Teame, et oleme alateadlikus ühenduses kõigi perekonnaliikmetega, sõltumata sellest, kas neid tunneme või mitte. Peresüsteemi kui tervikut juhtivad seadused on nähtamatud. Kuna meil ei ole võimalik neile

teadlikult ligi pääseda, pole ka kompensatsioon siinjuures vabatahtlik. Alateadlik pere südametunnistus on see, mis kompensatsiooni eest hoolt kannab ja seob juhtunuga järgmised põlvned, kes neist asjust aga teadagi ei pruugi. Siinkohal on tegemist alateadliku seotusega, kuigi pere alateadlik südametunnistus valib nende ülesannete täitmiseks vaid mõned perekonnaliikmed.

Kuulumine ja välja jätmine

Tavaliselt mõistame perekonna all neid lähedasi inimesi, kellega koos elame või kellega kohtume sünnipäevadel ja pere kokkutulekul. Süsteemsest vaatenurgast on perekond aga palju laiem mõiste, mis toob kokku nii surnud kui elavad, nii tuttavad kui tundmatud, nii kodumaa viibivad kui välismaale lahkunud liikmed. Tihti juhtubki, et alateadlik seotus, mis meie elus ilmneb, on põhjustatud nende poolt, keda me oma pereks ei pea.

Me ei austa inimesi, kellel on õigus perekonda kuuluda, eitame ja jätame nad välja, tehes seda teadlikult või alateadlikult. Näiteks alkohoolikust ja mängurist vanaisa, kes kaotas pere varanduse, jättes oma lapsed ja lapselapsed pärandusest ilma; tädi, kellel oli suhe külapreestriga ja kes saadeti seetõttu elama perest kaugele; vaimuhaige vend, kes lõpetas hullumajas; asjaolu, et isa saatis sõja ajal palju inimesi surma. Sellistel juhtudel on tavaline, et nimetatud omaksed märgitakse perekonna häbiplakkideks, kellest kunagi ei räägita.

Jätame välja endise elukaaslase, aborditud lapsed, teise usku või poliitilisse parteisse pöördunud sugulase, võtmata arvesse, et isegi sarimõrvaril on õigus oma perekonda kuuluda. Ja me teeme seda teadlikult, põhjendusega, et nad on „halvad”. Suurim osa peredest välja jäetud inimesi ongi need, kes on toime pannud kuritöö või muu vääruse.

Teine oluline väljajääjate grupp on abordi tõttu elu kaotanud või varases eas surnud lapsed. Kolmandaks „unustatakse” isa või ema endine abi-kaasa. Üksikemad jätvad tihti perepildist välja oma laste isad, öeldes näiteks: „Ta läks teisega, seega pole teda minu jaoks enam olemas”. Abordi teinud naine ütleb ehk: „Ma ei saanud sel või teisel põhjusel sünnitada, pealegi polnud tal veel elu.” Isa endisest naisest võiks ju mõelda: „Nüüd oleme meie, tema pole enam tähtis.” Nii ongi täiesti teadlikult võimalik perekonnasüsteemist välja jätta sellesse kuuluvad isikud.

Järgnevalt on loetletud need peresüsteemi kuuluvad inimesed, kelle saatustega võime alateadlikult seotud olla:

- vanemad ja vanavanemad (teatud puhkudel ka varasemad põlvned);
- vennad ja õed;
- nii esilekutsutud kui iseeneslikud abordid; nii meie endi kui ka vanemate ja mõnikord ka vanavanemate omad;
- lapsed, kes surid sünnitusel või varases eas;
- tädid ja onud, mõnikord ka vanemate tädid ja onud;
- vanemate ja mõnikord ka vanavanemate endised elukaaslased;
- kõik meie elukaaslased ja armuseiklused, endised ja praegused.

Kindlatel juhtudel puudutab pere südametunnistus ka isikuid, kes perekonda otseselt ei kuulu. Näiteks ühendavad olulised sidemed, mis võivad kaasa tuua alateadlikku seotust, ohvreid ja süüdlasi: kui üks on teiselt võtnud elu, kui kellegi ebaõnn on teisele kasulikuks osutunud jne.

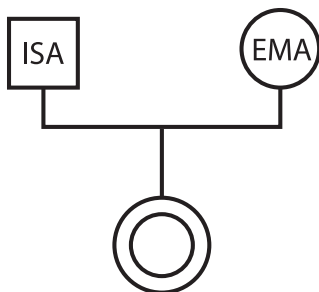
Loetelusse ei kuulu tädi- ja onupojad-tütred ning õdede ja vendade lapsed. Meie elu saab küll venna või tädi lastega seotud olla, kuid seda mitte alateadliku seotuse kaudu. Võime neid mõjutada ja olla neist mõjutatud teadlikul tasandil, võttes koos vastu otsuseid, arvestades oma valikutes teineteise nõu või eeskujuga jne.

Kuna seotus on alati alateadlik, saab seda tunnetada vaid hinge tasandil. Ainult siis, kui alateadlik seotus teadvustatakse ja puuduv osa süsteemi integreeritakse, saab tema mõju alt välja astuda. Alateadlikku seotust aitab näha ja mõista Bert Hellingeri välja töötatud perekonstellatsioonide meetod (vt raamatu 7. ja 8. osas).

Harjutus: Sugupuu

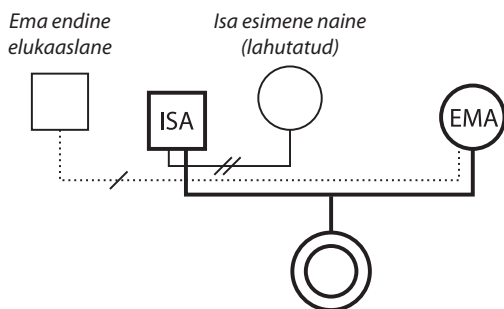
Sugupuu koostamine on hea võimalus oma päritolu üle mõtiskleda ning proovida integreerida kõik need, keda on oht süsteemist teadlikult välja jätta.

Soovitan lugejal selle harjutuse tegemiseks võtta vaatevinklisse vaid oma esivanemad ja nende lapsed. Kui on teada, siis tuleks graafikusse lisada ka oma vanemate ja vanavanemate endised (olulised) armusuhted, lahutatud abikaasad, ka nurisünnitused ja abordid, just selles järjekorras, nagu nad süsteemis esinesid, alustades lugemist vasakult. Esiisad tuleks märkida alati vasakule ja esiemad paremale. Selles raamatus pakutud tingmärgid eeldavad, et põlvkondade paigutus eelmisest järgmisele toimub ülevalt alla. Sugupuu koostaja võib teistest eristumiseks oma sümboli kujutada topeltjoonega. Näiteks nii:



Joonis 2. Sugupuu koostaja võib teistest eristumiseks oma sümboli kujutada topeltjoonega.

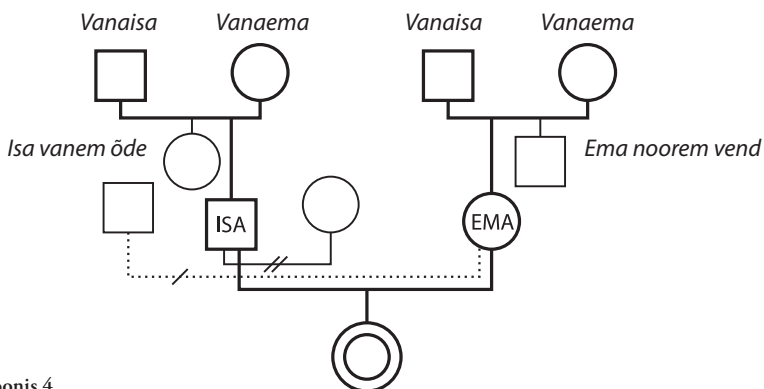
Järgnev näide illustreerib, kuidas on võimalik märkida sugupuusse isa lahutus esimesest naisest ja ema endine elukaaslane.



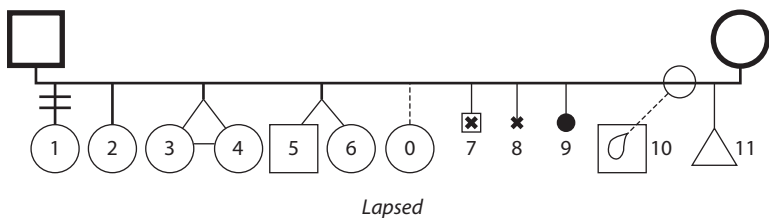
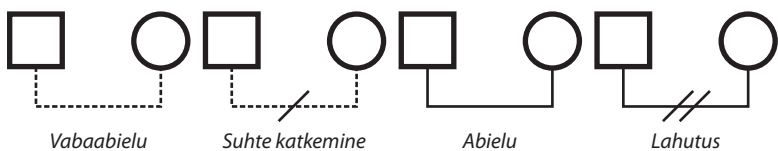
Joonis 3.

Joonisest tuleb välja, et üks on teisele oma koha loovutanud, mistõttu ongi endistel abieludel ja suhetel perekonnapildis tähtis roll — ilma üheta poleks olnud teist, ja laps, kes antud juhul on sugupuu koostaja, jäänuks sündimata. Oma päritolupuu joonistamise keskse küsimuse võiks sellest lähtuvalt sõnastada järgmiselt: tänu kellele olen olemas?

Isa ja ema õed-vennad võib sündimise järjekorda arvestades märkida veidi ülespoole, nagu alloleval joonisel näha:



Joonis 4.



Laste kujutamisel sugupuus lähtutakse sündimise järjekorrast:

- 1) lapsendamisele antud tütar; 2) tütar; 3-4) ühe munaraku kaksikud;
- 5-6) kahe munaraku kaksikud; 0) adopteeritud laps;
- 7) sünnitusel surnud poeg; 8) esilekutsutud abort; 9) nurisünnitus;
- 10) munarakudoonorluse kaudu sündinud poeg; 11) rasedus

Joonis 5. Sugupuu koostamise leppemärgid.