

## PJESMA PREDAKA

**Obiteljska konstelacija zapravo je potraga za spoznajom. Međutim spoznaja je moguća samo u miru kada smo spremni duši prepustiti vodstvo. Pomoću šamanskih elemenata nastaje sigurni zaklon iz kojeg proizlaze dragocjeni odgovori na putu k iscjeljenju.**

Jelena je na pragu dvadesetih i nedavno je završila studij. Iz njezinog pogleda odmah je jasno da joj nešto tišti dušu. Ipak, u očima krije iskru nade. Nada, da će danas uz pomoć Ingrid Mesin pronaći dugo očekivane odgovore za kojima godinama traga. Uredila se. Malo maskare, crvene usne i svijetloplava majica. Jelena priča o prijatelju kojeg je upoznala prije četiri godine. Platonska veza kaže, ali ipak najvažnija joj je osoba u životu. Razbolio se. Nije htio da drugi znaju što se s njim događa. Kad se oporavio, okončao je njihov odnos. Jednostavno se prestao javljati, bez objašnjenja. „Još uvijek zbog toga patim. Nedostaje mi. Zašto me to toliko boli?“ pita ona.

### **Koju istinu krije naša bol?**

Ingrid je promatra zamišljeno. Dašak vjetra joj pomiče dugu, plavu kosu i raspuhuje njezin kimono. „Kad nekoga nešto toliko povrijedi onda je to najčešće stara bol“, odgovori ona konačno. Pored nje se iz zdjelice za kađenje uzdižu tanke, bijele niti dima. Putuju do bogato ukrašenog oltara prostorijom, toplo uređenom šarenim tepisima i jastucima. Prozori su rastvoreni, vani miriše na sol dok je unutra zrak oplemenjen nježnim, opojnim mirisom kopal smole – tamjanom šamana, koji pročišćava i pomaže u duhovnom radu. Odavde se vidi more, stara gradska jezgra Splita i luka. Glasaju se galebovi, polazi trajekt i nebo svijetli u Balkan plavoj boji.

Oko Ingrid i Jelene u krugu na podu sjedi 18 žena i muškaraca u dobi od 23 do 55 godina. Većina nikada nije sudjelovala na obiteljskoj konstelaciji nego upravo sada, po prvi puta svjedoče tom procesu. Ingrid nastavlja s pitanjima: „Kakav je tvoj odnos s ocem?“ Distanciran. Više je želio sina, kaže Jelena. A tu je i dominantna baka koja zazire od svega što je ženstveno i općenito smatra da su žene bezvrijedne. „Tu postoji nešto neizgovoreno, neka tajna o kojoj nitko u mojoj obitelji ne govori“, pretpostavlja ona. Niz obraze klize prve suze. Ingrid sluti da mora tražiti još dublje. „Ti ne žališ za izgubljenim prijateljem“, kaže ona. „Ostani tu sjediti i promatraj“. Izabire jednog muškarca i jednu ženu iz kruga i postavlja ih jedno naspram drugog. „Želite li preuzeti uloge Jelene i njezinog oca?“ upita ona. Oboje klimaju potvrdno glavama. Onda se Ingrid obraća zamjenskom ocu: „Pogledaj svoju kćer. Što se događa u tebi?“ On pogleda u oči ženu koja je sada Jelena, odjednom odstupi i progovara tiho: „Osjećam krivnju. Gledam je, ali ne mogu uspostaviti nikakvu povezanost s njom.“ Spušta glavu, ruke su mu obješene. Ingrid razumije i uključuje još jednu ženu – obiteljsku tajnu. Ingrid joj pokazuje da legne na pod i nježno je pokriva vunanim pokrivačem. U prostoriji zavlada tišina.

Ingrid je svjesna kako obiteljske konstelacije znaju biti zapanjujuće te tjelesno i emocionalno potresne za sve sudionike. Ona otvara snažno energetske polje u kojem pojavnosti koje se događaju, često ne možemo racionalno objasniti. Ovom metodom koju je tokom 80-tih i 90-tih godina prošlog stoljeća obilježio, sada već preminuli njemački psiholog Bert Hellinger, pozivaju se neutralne osobe kao zamjene za postojeće obiteljske sustave, onih koji su u potrazi za odgovorima. Pritom se ne radi o igranju uloga, već o praksi koja se bazira na pretpostavci da se u sadašnjem životu mogu pojaviti stari, unutarjni ili pohranjeni obrasci. Svaki međuljudski splet, bilo da se radi o obitelji ili drugačijoj vezi, predstavlja sustav u kojem su svi međusobno ovisni i pod međusobnim utjecajem. Svakoj zamjenskoj osobi dodijeli se uloga koja se onda oslanja isključivo na svoj unutarjni glas, bez da je upoznata s konkretnim okolnostima. Ista, u funkciji oca, majke, prijateljice ili preminulog člana obitelji izražava ono što se tada u njoj odvija. Često osobe s dodijeljenim ulogama primijete stvari koje uopće nisu mogle znati, a puno toga se odražava i kroz govor tijela. Na taj način se potiče manifestacija

disfunkcionalnih obrazaca ponašanja te zapleti koji nisu nužno vezani samo za obiteljsku povijest, ali pomažu pri pronalaženju odgovora na niz pitanja. Npr.: Zašto osjećam to što osjećam? Što me blokira? Zašto ne pronalazim adekvatnog partnera? Zašto ne uspijevam postati roditelj? Što od svojih roditelja i predaka nosim u sebi? Kako da se rasteretim svega što mi od njih više nije potrebno?

### **Duša od nas zahtijeva napredak**

Neovisno o brojnim uspjesima i oduševljenim zagovornicima, obiteljske konstelacije svako malo nailaze na kritike i dovode do kontroverznih rasprava unutar stručnih krugova. Neki tvrde da su previše dogmatske i autoritativne. Zamjera se da pogođeni subjekti nakon konstelacija ostanu sami, bez utješne potpore u adekvatnom procesuiranju doživljenog. Ingrid su takve opasnosti poznate. Bez zaštite i vodstva te posvećenog prostora koji stvara povjerenje i nudi oslonac, stvari vrlo lako izmiču kontroli. Zato šamanski elementi poput drevnih rituala, napjeva i molitvi, pružaju potrebnu zaštitu. Tisućljećima podupiru čovječanstvo u potrazi za spoznajom, podsjećajući pritom koliko smo snažno generacijski međusobno povezani i to ne samo u okviru obiteljskih zajednica. To znanje bdije i u nama, kaže Ingrid. „To je naš drevni program mudrosti. Pomaže nam prepoznati da u sebi nosimo bol koju smijemo odložiti.“

Jelena također želi odložiti svoju bol, za koju i dalje ne zna što točno znači. Kao promatrač događaja, sjedi po strani i gleda kako se žena približava obiteljskoj tajni, pored nje kleči i šapće: „To je energija koja je skrivena, a želi biti viđena“. Promatra zamjenskog oca kojeg odjednom svladava osjećaj bijesa i kako progovara gušeći se u suzama: „Moraš pitati svoju baku. Ja nisam ništa učinio!“ Doslovce se trese, ali Ingrid ostaje potpuno mirna i govori: „Nešto kuca na vrata i traži svoje mjesto.“ Uzima svoj bubanj i postavlja se između oca, kćerke i obiteljske tajne. „Wani wachiyelo“, ona pjeva uz nježno, melodičko bubnjanje na jeziku Lakota Indijanaca. Melodija je utješna, poput zagrljaja i nalikuje uspavanki. Njezino pjevanje neposredno umiruje bijes u prostoriji te istovremeno usporava silinu kojom ono neizgovoreno zahtijeva izaći na vidjelo. Vrijeme je da se priključi baka. Ingrid zamoli još jednu ženu da pristupi krugu. Ulazeći u krug ona progovara: „Da, nešto se dogodilo. Nikome za to nisam rekla.“ obraća se ocu: „Da si za to znao, osuđivao bi me.“ Ona šuti. „Molim te da mi oprostiš, zbog mira tvoje kćerke“.

„Obiteljske konstelacije su i rad s precima, a time su duboko šamanske“, kasnije pojašnjava Ingrid. „Kada je duša u potrazi i od nas zahtijeva napredak, onda je dobro započeti s našim korijenima.“ Taj put zahtijeva poniznost i požrtvornost te nas čini ranjivima. Pritom se ističu dva izazova s kojima se svatko na tom putu mora izboriti. Prvo: sami sebi moramo priznati čežnju za ljubavi, drugo: trebamo biti u stanju oprostiti sebi i drugima. Ingrid je svoje spiritualno putovanje započela prije 26 godina, rođenjem svoje kćerke. Provela je dosta mjeseci u južnoameričkoj džungli, živjela s domorodačkim šamanima Južne i Sjeverne Amerike, učila od njih i slušala. Postila je danima i noćima u divljini te upoznavala različite tradicionalne metode liječenja. Povremeno se vraćala u Hrvatsku, domovinu svojih roditelja kako bi tamo istražila vlastite korijene. U svemu što je u svo to vrijeme doživjela, krila se ista poruka: Bez ljubavi i oprosta, nije moguća spoznaja ni iscjeljenje.

Jelenin otac i dalje ne uspijeva oprostiti njenoj baki. Ni on sam ne zna što se u prošlosti dogodilo, ali u stanju je osjetiti. To ga svlada. „Jesi li joj sada spreman oprostiti?“ pita Ingrid. On se opire. „Ono što je bilo, više ne možeš promijeniti. Oprost je jedini izlaz“, objašnjava mu. On se u konačnici trgne, digne glavu i čvrstim glasom reče: „Obećavam, da ću učiniti sve kako bih ti oprostio.“ Sada Ingrid u sve uključuje Jelenu. Njezina zamjena joj vraća ulogu. Ona gleda svog oca. „Žao mi je zbog svega što se dogodilo. To nije bila tvoja krivica“, kaže on. „Ostavi to meni“. U tom trenutku nešto se u Jeleni prelomilo. Težina koja joj je sve do tog trenutka tištala dušu, rasplinula se. Mala iskra nade u njenim očima pretvorila se u bljesak. Ona sada razumije da je žalost zbog prijateljevog odbijanja zapravo bila žalost druge vrste. Bila je to tuga uzrokovana manjkom očeve ljubavi koji je pak odrastao uz majku koju je izjedala krivnja pa ni samu sebe nije bila u stanju voljeti. Ingrid ponovo kadi, ovaj put bijelom

kaduljom kako bi dušama olakšala put. Zatim uz tihu molitvu, kroz prozor ispraća sve ono što je čekalo da smije otići.

### **Najmoćnije riječi svijeta**

Nije bitno saznati što se točno dogodilo, objašnjava Ingrid. Poanta obiteljske konstelacije nije da se otkrivaju tajne ili analizira prošlost nego da iz nje izađemo ojačani i ispunjeni. „Duša razumije i to je dovoljno“. No, kako bi duša shvatila, potrebno je stvoriti okruženje koje srcu omogućava pronaći svoj glas. „Naša kultura je obilježena time da probleme rješavamo glavom. U obiteljskim konstelacijama pak dozvoljavamo da progovaraju prizori duše. Šamani znaju kako se to radi.“ Sirovi kakao i „Mapacho“ duhan snažni su alati kojima se Ingrid služi. Zbog toga obiteljske konstelacije često započinje kakao ceremonijom i pritom kroz drvenu lulu ispuhuje guste oblake dima preko glava sudionika. Oni za to vrijeme zadubljeni u meditaciju, griju srca toplom šalicom kakaa. „Kakao ima suptilnu, žensku energiju. Ona nam pomaže osjetiti dušu. Duhan zastupa mušku energiju u nama. Potiče nas izraziti svoje osjećaje i poput lule mira, povezuje nas jezikom.“ Obavijena slatkim mirisom kakaa koji se pomiješao s teškim, zemljanim mirisom duhana, Ingrid kroz pjesmu i molitvu praćena zvečkama i bubnjem, moli sve strane svijeta za pomoć. To čini toliko dugo dok osjeti da se među sudionike uvukao mir. Ponekad je potrebna druga osoba kako bismo prepoznali i izgovorili svoju potrebu za ljubavi. Ponekad je potrebna druga osoba kako bismo zatražili ili pružili oprost. Dogodi se da potpuni stranac koji u ime nekog drugog izgovara riječi poput „Volim te“ ili „Opraštam ti“, pokrene neočekivane obrate. Nitko drugi osim energetskog polja ne odlučuje, kaže Ingrid. „Zbog toga samu sebe nikada ne bih nazvala šamankom. Za vrijeme konstelacije svi sjedimo u istoj barci kojom upravljamo zajedno. Ja samo malo više pokazujem smjer.“

Utoliko obiteljska konstelacija nije terapija i svakako ne nudi instant iscjeljenje. Iz nje mogu proizaći velike i male spoznaje, ona može biti početak dugog putovanja ili mali korak u iscjeljujućem smjeru. Isto tako je moguće uz pomoć nje raspetljati toksične obrasce ponašanja, ophođenja i vjerovanja koji se često u pratnji okrivljavanja, guraju iz generacije u generaciju i toliko dugo imaju moć nad sustavom dok netko ne sakupi dovoljno hrabrosti da taj lanac razbije.

Kako to često biva i ovdje vrijedi: gdje god zavladaju ljubav i suosjećanje, nema mjesta za bol, odbijanje, indiferentnost, strah, igre moći i manipulacije. Kako to uspijeva? Uz povjerenje i sigurnost da ćemo ubuduće biti u stanju pustiti i preuzeti vlastitu odgovornost. Promatrati takvu transformaciju kod svojih klijenata za Ingrid je uvijek iznova poput čuda. „Netko baci mali kamenčić u mirno obiteljsko jezero i valovi koji tako nastaju, zapravo su valovi iscjeljenja.“ Metakuye Oyasín, kažu Lakote. Svi smo u srodstvu i povezani sa svime što jest.

**Ingrid Mesin je holistička terapeutkinja za psihoterapiju s fokusom na obiteljske konstelacije i cjelovito liječenje. Radi u Berlinu i u Hrvatskoj. Za opisanu šamansku obiteljsku konstelaciju vratila se svojim korijenima u Splitu. Pored individualnih seansi i rada u grupama nudi i online terapije, konstelacije preko Zoom-a. Više informacija možete pronaći na web stranici: [www.ingridmesin.com](http://www.ingridmesin.com).**

Tekst: Friederike Ostermeyer / Fotografije iz Splita: Srđan Tutić Stocksy / Produkcija: Friederike Ostermeyer, Ingrid Mesin, Sonja Hallmann