

# Tartalom

Előszó .....	7
1. A családfelállítás alapjai .....	9
A családfelállítás módszerének áttekintése .....	9
Családtörténeti tények .....	14
Eredetrendszer vagy jelenlegi rendszer és a cél .....	15
2. Amit a gyerekek magukkal cipelnek: fedezzük fel, hogyan kapcsolódunk családunkhoz .....	21
A családhoz való kötődés .....	21
Korai halál .....	26
Átvett érzések .....	31
Bűncselekmény és súlyos bűn .....	34
Különös sorsok .....	40
A gyerekek hűek szüleikhez .....	42
A megszakadt közeledés .....	47
A kapcsolódás módjai .....	48
3. Szeretet, párkapcsolat és gyerekek: vállaljuk a felelősséget saját életünkért .....	53
Szeretet és rend – ellentmondás? .....	53
Férfiként és nőként a párkapcsolatban .....	56
Szülőnek lenni .....	61

A párkapcsolat és a szülői szerep rendje: ki élvez elsőbbséget? .....	65
Gyermektelenség .....	68
Kötődés korábbi partnerhez .....	69
Terhességmegszakítás .....	75
Az ellenőrzés ellentmond a nevelés lényegének .....	78
4. Hogyan érthetjük meg a családfelállításokat és azok hátterét? .....	81
A „mindent tudó hely” .....	81
A képviselő szerepe .....	89
A nyelvhasználat .....	93
Szeretet és jogtalan bitorlás .....	96
5. A családfelállítás mint eszköz .....	101
A hatás .....	101
A terapeuta szerepe .....	106
Terápia és/vagy segítség az életben? .....	111
Egyszeri alkalom a felállítás? .....	113
Vannak-e veszélyei a felállításoknak? .....	116
Hogyan történik az egyéni felállítás? .....	120
Érzések, személyiségrészek és más objektumok felállítása .....	123
A felállítás mint az élet iskolája .....	128
6. Kitekintés: A családfelállítások sokrétű felhasználási lehetőségei .....	135
Felállítások bűncselekményeknél és a büntetés- végrehajtásban .....	135
Férfiak és nők .....	143
„Haza” és a Harmadik Birodalom mint német örökség ...	154
Nemzeti hasonlóságok és különbségek .....	162
Családfelállítás és etika .....	172

7. Mi rejlik a családfelállítással végzett munkában? .....	177
Kritikai vélemények és kifogások .....	177
Tapasztalati beszámolók .....	193
8. Mit tehetek egyedül? .....	199
A család történetének feltárása .....	199
Végszó .....	205
Köszönetnyilvánítás .....	209
Irodalomjegyzék .....	211
Ajánlások és címek .....	215
A szerzőről .....	217

## Előszó

Úgy tűnik, mára szárnyaik nőttek az embereknek. Olyan, mintha nem is léteznének már olyan akadályok, amelyeket a tudomány és a technika ne tudna legyőzni. Ugyanakkor egyre több a háború, a környezeti katasztrófa, és egyre nő a félelem az emberekben. A szárnyaink megvannak, de hiányoznak a gyökerek.

A család az az alap, amelyben gyökeredzünk. Amíg ezeket a gyökereket nem ismerjük (fel), szárnyaink gyengék maradnak. A családfelállítás az egyik lehetséges módja annak, hogy felfedezzük ezeket a gyökereket, és megszabadítsuk őket mindattól, ami árt nekik és gyengíti őket. Akkor a gyökerekből a szárnyakba áradhat az erő. Bert Hellinger, aki a családfelállítást az itt leírt módon kifejlesztette, a következőképpen foglalja össze tapasztalatait:

*Ha a család rendjét ily módon helyreállítják, az egyén kiléphet a családból. Ilyenkor maga mögött érzi a család erejét. Csak ha elismeri a családhoz való kötődését, és tisztán látja saját felelősségét, illetve osztozik benne, akkor érezheti magát tehermentesítve, illetve akkor tud saját egyéni, különleges feladatainak eleget tenni anélkül, hogy a korábbi dolgok ránehezednének és kisértének.*

## 1.

# A családfelállítás alapjai

A családfelállítások során láthatóvá válnak a családon belüli feszültségek, konfliktusok és a családtagok közötti megterhelő kapcsolódások. Ezekkel dolgozik a terapeuta, és ezek sokszor segítenek megtalálni a megoldásokat. A felállítások formája, menete és hatása meglepő lehet első látásra. Ez a fejezet a családfelállítás alapjaiba vezet be, hogy a későbbiekben leírtak az előzetes ismeretekkel nem rendelkező olvasók számára is érthetőek legyenek.

Bert Hellinger a családfelállítás új módját fejlesztette tovább és mélyítette el: módszerében képviselők elevenítik meg és szemléltetik a felállítást végző személy saját családjának érintettjeit. Így egyetlen pillantással érthetővé válnak a több generáció óta meglévő kapcsolatok és az eddig fel nem ismert kapcsolódások.

### *A családfelállítás módszerének áttekintése*

Legjobban és legkönnyebben szemináriumon végezhető el a felállítás. Egyéni foglalkozás vagy terápia keretében is megvalósítható ugyan, de a szemináriumi forma kedvezőbb, mert a képviselők átfogóbb benyomást közvetítenek. A szemináriumon olyan emberek találkoznak, akik valamennyien fel akarják állítani családjukat. Többnyire minden résztvevő egyedül jön, a család többi tagjára ehhez a feladathoz nincs szüksége. Néha testvérek, egyik

szülő a gyerekével vagy párok is részt vesznek a foglalkozásokon. Különösen gazdagító élmény lehet egy ilyen szeminárium azoknak, akik együtt jönnek.

Aki a családfelállítást szeretné megcsinálni, annak kiindulópontként egy témára vagy egy problémára van szüksége, az úgynevezett célra. Például egy felnőtt nő újra és újra különösebb ok nélkül haragot érez édesanyja iránt. A felállítás során ennek a haragnak az általa nem ismert okát keresi. Ezenfelül azt reméli, hogy haragja megváltozik, csökken vagy akár meg is szűnik a felállítás hatására.

A terapeuta vagy vezető (ezeket a fogalmakat a következőkben azonos jelentésűként alkalmazzuk) először azokat a lényeges eseményeket kérdezi meg a páciensről, amelyek családjában az utolsó két generáció idején történtek. A páciens célján és ezeken az eseményeken kívül semmit nem akar tudni. Ezután a páciens kiválaszt a szűk család (szülők, testvérek) minden élő, és minden elhunyt családtagja és önmaga helyére egy képviselőt. Általában a férfi rokonok helyére férfiakat, a nők helyére nőket állít.

Ezután következik a felállítás, amelyhez a terem közepén vagy egy kis színpadon szükséges némi hely. A páciens most spontán – anélkül hogy beszélne és megmagyarázná, sorban minden képviselőt a helyére állít, és megadja, hogy melyik irányba álljanak. Először tehát felállítja az édesanyját, majd az édesapját stb., míg minden családtag a helyére kerül. A felállítás hosszabb mérlegelés nélkül történik, ahogy a páciens abban a pillanatban helyesnek érzi. Csak az a fontos, hogy befelé figyeljen.

Miután a páciens felállította családtagjait, leül úgy, hogy jól átlássa a képet. Ettől a perctől kezdve egészen a felállítás végéig csupán megfigyelő marad, és hagyja, hogy mindaz, amit a terapeuta és a képviselők mondanak és tesznek, hasson rá.

Ami a megdöbentő, sőt rejtélyes ebben a módszerben, az az, hogy a felállított képviselők a számukra kiválasztott helyen hozzáférnek az adott családtag érzéseéhez és kapcsolódásaihoz.

Ha például egy gyereket vagy szülőt szélre állítanak fel, és nem a többiek felé néz, azt a képviselő többnyire nyomasztó-

nak éli meg. Ezt még könnyű megérteni. De ezenkívül sok olyan érzést és kapcsolatot is éreznek, amelyek az érintett családban – sokszor csak a felszín alatt – léteznek. Gyakran még testi elváltozásokat is érzékelnek, reszket a térdük, megszedülnek, megfeszül a válluk vagy begörccsöl a gyomruk. A képviselők érzik, hogy ebben a szerepben kit kedvelnek és kit nem, kire haragszanak, és kivel szeretnének kapcsolatban lenni. Minden helynek megvan a saját ereje, így bárki áll egy adott helyen, hasonlóan reagál. És igen, a képviselő néha olyan mondatokat is használ, amelyeket az a bizonyos családtag mondani szokott.

Általában a terapeuta egymás után megkérdezi a képviselőket, hogy hogyan érzik magukat a helyükön. Miután ily módon először is megismerik a szülők és a gyerekek közötti érzéseket és kapcsolatokat, a terapeuta sokszor a korábbi generációkból is felállít családtagokat, vagy ő maga állítja fel őket. Sokszor okoz meglepetést, ha rég elfelejtett, elhunyt családtagokat állítanak fel, akik addig idegenek voltak vagy a felállítást végző alig ismerte őket.

Megtörténhet például, hogy egy unokaöcs hirtelen szinte mágneses erővel vonzódik nagybátyjához, aki sok évtizeddel korábban elesett a háborúban. A felállítások azt mutatják: ha valaki belsőleg erősen kötődik valakihez, akkor saját életében gyakran hasonló érzéseket él meg, és hasonlóan alakul a sorsa, mint ennek az ősenek. Valójában ez Hellinger egyik legjelentősebb felfedezése: a gyerekek átveszik a korábban élt családtagok érzéseit és viselkedését. Ezekhez az érzésekhez és viselkedésmintákhoz, amelyek tulajdonképpen idegenek számukra, sokszor egész életükben ragaszkodnak. Hellinger erre az „összefonódás” szót használja. Ilyen esetekben a gyerekek sorsa – sokszor még felnőttkorukban is – „összefonódik” ezeknek a családtagoknak a sorsával. Sok olyan jelenség, mint a depresszió, a bűntudat, pszichés zavarok vagy öngyilkossági hajlam ezekre az összefonódásokra vezethetők vissza. Amíg nem ismerjük fel, hogy kihez kötődünk, saját érzéseink és viselkedésünk gyakran érthetetlen számunkra is. Ezek a kötődések láthatatlanul befolyásolják, sőt néha uralják az életünket.