

A felismerés útja

Bevezetés

Ez a fejezet azzal az alapvető szemléletmóddal foglalkozik, amelynek megértése előkészít a mély felismerésekre, mindenekelőtt a lehetséges megoldások felismerésére. A következő fogalmak írják le ezt az alapvető szemléletmódot: lemondás az elvárásokról, bátorság, nyitottság az ismeretlen irányába, visszafogottság, és mindannak az elfogadása, ami megmutatkozik, még akkor is, ha ehhez minden erőnkre szükségünk van.

A legfontosabb kulcsszavak: *fenomenológiai megismerési út; fenomenológiai megközelítés; az igazság, mint valami, ami előre meg van határozva, és azzal, hogy megmutatja magát, cselekvésre készít.*

Ez tehát tömörített ismeretelmélet, és ezért messzemenően filozófiai jellegű fejezet. Ám valamennyi megállapítás a gyakorlatra vonatkozik, és a gyakorlat szemszögéből válik érthetővé.

A megismerésnek erről az útjáról már írtam különböző könyvekben: az *Ordnungen der Liebe* (A szeretet rendjei) című könyvben az „*Einsicht durch Verzicht*” (Lemondás a belátás által) című fejezetben, az *Anerkennen, was ist* (*Elismerni, ami van*) című könyvben az „*Ich füge mich der erkannten Wirklichkeit*” (Alkalmazkodom a felismert valósághoz) című fejezetben, a *Was in Familien krank macht und heilt* (Ami a családokban beteggé tesz) című könyvben a „*Der phänomenologische Erkenntnisweg*” (A fenomenológiai megismerési út) című fejezetben, valamint a *Wo schicksal wirkt und Demut heilt* (Ahol a sors hat és az alázat gyógyít) című könyvben a „*Psychoterapie im Einklang*” (Pszichoterápia összhangban) című fejezetben.

Az igazság

Az igazság olyasmi, ami a távol levő dimenzióból villámcsapásszerűen behatol a jelen levőbe, és utána ismét visszasüllyed a távol levőbe. Azaz röviden felvillan, majd ismét eltűnik. Abban a pillanatban, amikor felvillan, teljes mértékben érvényes. Itt nincs is helye kétkedésnek. Ám ha általánosítom, akkor félreismerem az igazság és a felismerés lényét. Akkor azon igyekszem, hogy örökké tartóvá

hosszabbítsam a pillanatot, és ezáltal nem ismerem fel az igazság mulandóságát. Az igazság mulandó kincs.

Mégis, abban a pillanatban, amikor felragyog, teljes mértékben érvényes. Éppen ezért mindenig túl későn érkezik a felragyogott igazsággal szembeni ellenvetés. Mindig akkor jön, amikor ez az igazság már eltűnt.

RÉSZTVEVŐ: De ez a felvillanás természetesen nagyon is szubjektív.

HELLINGER: Éppen ellenkezőleg, és ez a különbség. Ha itt most felragyog a családfelállítás során, mindenki láthatja.

RÉSZTVEVŐ: De csak azért, mert te hoztad létre.

HELLINGER: Nem én hoztam létre. Látom. Egyszerre csak váratlanul felvillan. Például itt, a legutóbbi felállításnál, hirtelen észrevettem, hogy ennek valami köze van egy gyerekhez, akit elvetettek. És ez egyszerre csak igazság volt. Nem én hoztam létre, minden össze érzékeltem.

RÉSZTVEVŐ: De te hoztad létre az érintett számára azzal, hogy felállítottad a gyermeket.

HELLINGER: Aki maga akar megalkotni egy ilyen helyzetet, csaknem minden meléfog, mert az ilyen mesterséges alkotás csak a test felszínét érinti, a lelket nem. Ez nagyon fontos különbség. Észreveszem például, hogy amikor benne vagyok egy dologban, és felvillan valami, amit ki is mondok, akkor elég csak ránéznem az arccakra, és már tudom, hogy így van-e. A hatásról azonnal leolvasható, hogy elérte a lélekig, amit mondtam. De ha csak kitalálok valamit, és talán nagyon szépen meg is fogalmazom a fejemben, majd kimondom, észreveszem, hogy nincs reakció. A mondandóm nem ért el a lélekig.

A konstrukciókkal kapcsolatban is fel kell tennünk magunknak a kérdést: miért van az, hogy az egyik szerkezet működik, a másik pedig nem? Itt olyan erőnek kell hatást gyakorolnia, ami túlmutat a szerkezeten, különben nem volna lehetséges, hogy az egyik működik, a másik pedig nem. Vagy minden kettőnek működnie kellene, vagy egyiknek sem.

RÉSZTVEVŐ: Amikor felállítunk egy családot, ezzel fény derül a megzavart rendre, és te ekkor azt mondod, hogy ezzel vége a terápiának. Milyen formát öltene a helyzet, ha ez a személy még egyszer felállítaná a családját?

HELLINGER: Aki még egyszer fel akarja állítani, talán még egyszer vissza akarja hozni az eltűnt igazságot, ám ez nem lehetséges, hiszen már eltűnt. Éppen ezért csak abban az esetben állíthatom fel még egyszer a családot, ha egészen új információk jelentek meg, vagy ha a jelenlegi rendszer mellett még a származási család rendszerét is fel kell állítani, vagy fordítva. Ilyenkor mindenig megjelenik valami új.

Érzések

Bevezetés

Vannak olyan érzések, amelyeken keresztül felismerhetünk valamit, és olyanok is, amelyek akadályozzák a felismerést. Vannak érzések, amelyek lehetőséget adnak a megoldásra, például a szeretet, és olyanok, amelyek megakadályozzák, például a gyűlölet. Épp ezért a felismerés és a megoldás szempontjából nagyon fontos az érzések megkülönböztetése.

*Az érzések megkülönböztetéséről sok könyvemben írtam, néhányban kimondottan a különleges érzésekről. Az **Ordnungen der Liebe** (A szeretet rendjei) című könyvben például a düh különböző fajtáiról, a féltékenységről, a felháborodásról, az alapérzésről és arról, hogyan lehet azt derűsebbé tenni, és az együttérzésről is; az **Anerkennen, was ist (Elismerni, ami van)** című könyvben az irigységről, a dühről, a diadalról, a gyűlöletről, a félelemről és a depresszióról; a **Die Mitte fühlt sich leicht an** (Középen lenni könnyű érzés) címűben pedig a boldogságról.*

Az érzések megkülönböztetése

Az érzéseknek négyfél formáját különböztetem meg.

Az első az elsődleges érzés, ami olyan érzést jelent, amely közvetlenül egy helyzetből adódik, és megfelel az adott helyzetnek. Amikor az anya meghal, és a gyermekek eluralkodik a fájdalom, és sír és zokog, akkor ez elsődleges érzés. Az elsődleges érzések gyakran nagyon hevesek, de csak rövid ideig tartanak. Ha az ember teljesen átadja magát nekik, hamarosan elmúlnak. Az elsődleges érzések éberek, és a külvilágra irányulnak. A gyermek például ennél a gyásznál nyitott szemmel sír. Nézi a halott anyját, és nyitott szemmel zokog.

Ha valaki behunyja a szemét, akkor ez általában másfajta érzés. Ez már másodlagos érzés. A másodlagos érzés kárpótlás az elsődleges érzések hevességéért. A másodlagos érzéseket az ember élvezi. Azért ragaszkodik hozzájuk, mert helyettesítheti velük a cselekvést. Ezért egy terapeutának sohasem szabad belebocsátkoznia másodlagos érzésekbe. Amint ezt megteszi, azonnal bebizonyítja neki a páciens, hogy a terapeuta nem tud segíteni neki, hiszen a másodlagos érzés a cselekvést akarja

meggátolni. Csak akkor tudna dolgozni vele, ha az érzés a másodlagos érzések területén kezdődne ugyan, de aztán áthelyeződne az elsődleges érzések területére. Az elsődleges érzések belső irányításnak engedelmeskednek. Aki egy elsődleges érzést él meg, sohasem szégyenül meg miatta. Az elsődleges érzésekkel a többi ember is együtt érez. Ez az együttérzés pedig rendkívül erőssé tesz bennünket. Bár az együttérzés a másikra irányul, közben mégsem veszítjük el önmagunkat.

A másodlagos érzésekkel szemben tehetetlenek vagyunk, és fel is dühítenek, mert úgy érezzük, hogy kihasználnak bennünket. A másodlagos érzések arra szolgálnak, hogy valaki magára irányítsa velük a figyelmet. Elsődleges érzéssel senki sem akarja a figyelmet magára irányítani. Belemerülünk a másikkal egy adott helyzetbe, és együtt érzünk vele, de közben nem veszítjük el önmagunkat. A másodlagos érzésekknél épp fordítva van. Ezért másodlagos érzésekknél az alapszabály: nem avatkozunk be. Elsősorban onnan ismerjük fel, hogy másodlagos érzésekről van szó, hogy a szem csukva marad.

A másodlagos érzés egy belső képnek felel meg, és nem a valóságnak. Miután egy belső képből kapja az erőt, ezért az embernek be kell hunynia a szemet.

Ha segíteni akarunk valakinek megszabadulni a másodlagos érzéstől, akkor meg kell kérni, hogy nyissa ki a szemét. Például azt mondjuk neki: „nézz rám.” Egyszerre csak észrevesszük, hogy a másik szinte kitisztul, és visszatér az elsődleges érzéshez. Ez teljesen más, mint a másodlagos érzés. Ilyenkor gyakran nevet, ahelyett hogy sírna, vagy még az előbb dühös volt, most szomorú lesz.

A harmadik csoportot az átvett érzések alkotják. Ezek idegen érzések, amelyeket például valaki mással való azonosulás során vettünk át. A családfelállításoknál nagyon gyakran találkozunk ilyen érzésekkel. Ezektől akkor lehet megszabadulni, ha világosan látjuk, hogy kitől vagy ki helyett vettük át őket. Az átvett érzések hátterét rendszerint az elsődleges szeretet jelenti, ehhez azonban csak akkor lehet eljutni, ha sikerül megszüntetni az azonosulást. Az azonosulás megakadályozza, hogy lássam azt a személyt, akit azonosulok. Nem tekinthetem rajtam kívül állónak, mert az azonosulás révén egy vagyok vele. Ha például az apám egyik testvérevel azonosulnék, akkor úgy éreznék, mint ő, de nem láthatnám, mert az azonosulás miatt eggyé váltam vele. Amint azonban elém lép, akkor láthatom, tisztelhetem és szerethetem. Ezzel véget vethetek az azonosulásnak.

Az érzések negyedik csoportját metaérzéseknek vagy alapvető érzéseknek nevezem. Ezek főlérendelt érzések. Valójában érzelmek nélküli érzések, és a cselekvés hajtóerői. Ha valaki egy megindító helyzettel szembesül, akkor erre a metasíkra lép át. Ilyenkor az ember érzelemmentesnek tűnik ugyan, de közben nagyon összeszedett. Itt olyan mélyre nyúló sorsvonulatokat élünk meg, amelyek minden

szempontból magukkal sodornak bennünket, együttérzésként vagy emlékként. Ez valójában teljesen magától értetődő. Ez az érzés emberi, alázatos és jó. De a terapeutának a háttérbe kell húzódnia, ezért egy magasabb síkra emelkedik. Lényegében kilép a helyzetből, és arra ügyel, hogy rendben menjenek a dolgok. Éppen ezért neki is összeszedettnek kell maradnia, nem szabad átadnia magát az érzésnek. Nagyon fontos, hogy felületemelkedjen az érzésen. Ám nem szégyen, ha ilyen helyzetben mégis kicsordul a könnye.

A „meta-” előtag jelentése: fólérendelt. Azt sugallja, hogy itt „magasabba” emelkedünk, egy szinttel följebb. A következő képi hasonlat illik hozzá: az ember egy hegy tetején áll, ahelyett hogy „lent”, az érzések kavalkádjában maradna. A hegyről mindenre rálát – de közben magányos is. Belsőleg nincs senkivel kapcsolatban. Ez az egyik kép, amellyel dolgozhatunk.

A híres Milton Erickson munkája során gyakran elképzelte, hogy a tető magasságában lebeg, és onnan néz le a páciensre. Így rálátása nyílt a helyzetre, és ezt végig meg is tartotta. Ez is egy lehetséges módja annak, hogy metasíkra emelkedjünk.

Van azonban egy teljesen más lehetőség is. Visszahúzódunk az üres középpontba, ahol teljesen összeszedettek maradhatunk. Az üres középpontban állunk a legszorosabb kapcsolatban az erőtérrrel, és hatást gyakorolhatunk anélkül, hogy cselekednénk. Ez a másik kép. De nem szabad a képekhez ragaszkodnunk. Mindig a kiváltott hatással mérhető, hogy mi segít a legtöbbet, és mi tesz leginkább jót.

RÉSZTVEVŐ: Családfelállítások során újra és újra láttam a különbséget az elsődleges és a másodlagos érzések között. De szeretném jobban megérteni, amit a metaérzésekkről mondtál. Úgy érzem, hogy ezzel függ össze az, ahogy dolgozni tudsz.

HELLINGER: Gyakran világosan láttam, hogy akkor volt az érzés a legerősebb, amikor valaki normális hangon beszélt. A beszédben tehát a teljesen megszokott öntudat-szinten mutatkozik meg a legerősebb érzés. A tapasztalt terapeuta ellenáll az érzelemkitöréseknek, és végül visszavezeti a pácienset arra a pontra, ahol ismét normális hangon tud beszélni. Nagyon heves érzelmeknél gyakran mondom, hogy a páciensnek szavak és hang nélkül kellene átélnie ezeket, csak mélyen lélegezve. Ilyenkor az érzés sokkal mélyebbre hatol, mint amikor valaki kiabál. Vannak azonban olyan helyzetek, amikor az elsődleges érzés ős-kiáltás formájában nagyon erőteljesen nyilvánul meg. Ez megint csak más. Az ilyen kiáltás mélyen behatol az ember lelkébe.

A metaérzések

Vannak olyan érzések, amelyekre teljesen rábízhatjuk magunkat. Azoknak az érzéseknek, amelyekre rábízhatjuk magunkat, egészen különleges tulajdonságai vannak. Valójában érzellem nélküli érzések, és teljesen tiszták. Ezeket az érzéseket metaérzéseknek nevezem. Közük tartozik a bátorság, és az alázat is. A bölcsesség is metaérzés. A bölcsesség azt jelenti, hogy meg tudom állapítani, hogy valami lehetséges-e, vagy nem. Azért vagyunk képesek megállapítani a különbséget, mert összhangban állunk egy magasabb erővel. Ezt az összhangot úgy képzelhetjük el, mintha egy nyugodt folyóban úsznánk: azonnal észleljük a legkisebb áramlást is. Vagy amikor vitorlázunk és kifeszítjük a vitorlát – ilyenkor is észleljük még a legkevésbé széllökést is. A metaérzések összhangban levő érzések, és a terapeuta ezekkel az érzésekkel dolgozik.

Nagyon sok dolog akadályozza, hogy észleljük, mi lehetséges és mi nem, ha valaki például olyasmit akar, ami nincs benne ebben az összhangban. A másik, ha valaki egyáltalán nem képes erre az érzékelésre, mert idegen érzések uralkodtak el rajta, olyan érzések, amelyek nem hozzá tartoznak, hanem például a származási családjából erednek.

A metaérzések általános jellemzője a könnyedség. Nincs bennük semmi nehéz, semmi drámai. Teljesen egyszerűek. Erre a szintre úgy jutunk el, hogy kiszabadulunk a saját rendszerünk sorsösszefonódásiból és zavaraiból. A családfelállítások során megtapasztaljuk, hogy miként lehet ezektől megszabadulni.

Sok érzés a lelkiismeretből indul ki. A lelkiismeret azt jelenti, hogy ahhoz igazodom, ami biztosítja számomra a családomhoz való tartozást. A jó lelkiismeret tehát azt jelenti, hogy összhangban vagyok mindazzal, ami a családomban működik, és ezért odatartozhatok. A rossz lelkiismeret azt jelenti, hogy félek, mert elveszíthetem a családhoz tartozás jogát. Aki ilyen félelmet érez, nem képes érzékelni a metaérzések finom rezdüléseit. Egy gyermek például képtelen erre, mert még teljes mértékben más érzésektől függ.

Düh, kétségbeesés, szeretet

Heves érzések, például düh, egy olyan ponton alakulnak ki, ahol félbeszakadt egy korábbi közeledés valaki felé, és a gyermek nem tudott továbbmenni. Ez a düh védi meg a gyermeket a szeretet fájdalmától. A düh itt minden össze a szeretet másik oldala.

Ha tehát a terápia keretein belül engedem megnyilvánulni a dühöt, azzal megismétlem, ami akkor történt. A közeledés annak idején félbeszakadt, és úgy is maradt. A tapasztalat megismétlődik ugyan, de megoldás nem körvonalazódik.

Ennek a dühnek a révén az ember látszólag a szülei fölé emelkedik. Vannak, akik ilyen érzelmekitöréseknel azt mondják az apának vagy az anyának: „megöllek.” Ilyenkor úgy gondolják, hogy ezzel egyszer megoldanák a helyzetet, másrészt elérnének valamit, pedig semmit sem érnek el, és gyakran saját magukat fogják büntetni érte.

Ha valaki terápia során ilyen dühkitörést produkál, minden leállítom. A düh ugyanis itt védekező érzés. Ha ezután már nem tud szabad utat engedni a dühének, kapcsolatba kerül a mögötte rejlő érzésekkel, vagyis a szeretettel és a fájdalommal. Ez a két érzés összetartozik. Ez a szeretet sokkal fájdalmasabb, mint a düh. Valójában ez a legfájdalmasabb érzés, mert közben a teljes tehetetlenség állapotát éljük meg. Ha kifejezésre juttatom a dühömet, már nem vagyok kénytelen érezni a tehetetlenségemet.

Ezen a ponton a döntő szó, amit az érintett kimond: „Kérlek”. Érzitek az erőt ebben a szóban, ellentétben a dühvel? „Apa, kérlek.” „Anya, kérlek.” Mekkora erő van benne, és mekkora fájdalom!

Bizonyos helyzetekben a gyermek elhagyottnak érezte magát, talán mert véletlenül ottfejtették valahol. A gyermek az ilyen helyzetekben kétségeesést érez. Ha terapeutaként lehetőséget adok a páciensnek, hogy kifejezésre juttassa ezt a kétségeesést, akkor ennek pozitív hatása lesz, hiszen nem a megélt elveszettség-érzés elleni védekezésről van szó, hanem az érzellem pontosan megfelel a helyzetnek. Ez ilyenkor segít.

A gyűlölet

A gyűlölet odabilincsel a tetteshez. Az áldozat akkor szabadul meg a tettestől, ha visszahúzódik. A visszahúzódás révén magára hagyja a tettest a lelkével és a saját sorával. Ez a tisztelet egy formája, és ezen a módon az áldozat szabaddá válik. Ha visszahúzódik a tettestől és annak tettétől az üres középpontba – én ezt így nevezem –, akkor erőt kap, és áldozatból cselekvővé válik. Azok azonban, akik megbotránkoznak és üldözik a tettest, az erkölcsbírók és az ártatlanok, a lelkük mélyén valójában gonosznevők. Az erőszakkal kapcsolatos fantáziaképeik gyakran rosszabbak, mint amit a tettes elkövetett.

A lélek

Bevezetés

Ebben a fejezetben többfélé szempontból foglalkozunk a lélekkel és tevékenységével. Megismerkedünk a lélek dimenzióival: a test-lélekkel, a család-lélekkel és a nagy lélekkel. A fejezet részletesen tárgyalja a rangsorokat e dimenziókon belül, és megmutatja, hogy mindennek milyen következményei vannak az életünkben és a pszichoterápiában.

Elolvashatják megállapításaimat az Én és a lélek kapcsolatáról, a jó és a rossz közötti különbségtételről, és arról, hogy miként lehet áthidalni ezt a lélek mély mozgásába való bepillantás által.

A lélekről lényegében valamennyi könyvemben írtam, a legfontosabbak ezek közül: a „Leib und Seele, Leben und Tod” (Test és lélek, élet és halál) című fejezet a **Die Mitte fühlt sich leicht an (Középen lenni könnyű érzés)** című könyvben, valamint az „In der Seele an Größeres röhren” (Nagy dolgok megérintése a lélekben) és a „Die Seele richtet sich nach anderen Gesetzen als dem Zeitgeist” (A lélek más törvényeket követ, mint a korszellem) című fejezetek az **Anerkennen was ist (Elismerni, ami van)** című könyvben.

A lélek hatótávolsága

RÉSZTVEVŐ: Azt szeretném megtudni, hogy te milyen fogalmat alkotsz a lélekről. Az volt a benyomásom, hogy a lelket szembehelyezed az emberrel. Eddig mindig úgy gondoltam, hogy ezek inkább egységet alkotnak.

HELLINGER: Mit jelenthet itt egy fogalom – mintha megérthetnénk a lelket. A hatásait látjuk. Például a családnak vagy nemzettségnak van egy közös lelke, tehát egy közös centruma, amely az egész csoporthatirányítja, nemcsak az egyént. Az egyén úgyszólva a lélekhez tartozik, a lélek része.

Néhányan kisajátították a lelket, és azt mondják: „az én lelkem”, ahogy ezt például a keresztenység is teszi. A hívők meg akarják menteni a lelküket, mintha az a tulajdonuk lenne, és magukkal vihetnék a mennyországba. Furcsa elképzelés, hogy van lelkünk. Olyan, mintha úgyszólva magunkba szívnánk a létezés teljességét, és