

MEGSEBZETT LELKEK

2. RÉSZ

GYÓGYULÁS EGYÉNI CSALÁDÁLLÍTÁSSAL

A családi kapcsolatrendszer rendkívül érdekes, a látható felszín alatt sok titkot rejtő hálózat. Szüleink, felmenőink sorsa a mi életünk fonalán is nyomokat hagyhat – elakadásokat, betegségeket generálhat –, olyanokat, amelyekről nem is sejtjük, hogy valójában a rokonainktól kapott örökség. A családállítás módszere segítségünkre lehet abban, hogy kiderüljön, vannak sebeink, amelyek valójában nem is a mieink, régebről származnak, és csupán szeretetből vagy valamiféle mélyről jövő családi készletéből hordozzuk őket. És nemcsak, hogy rálelhetünk az életünk kisiklásának okaira, de le is tehetjük a megroggyantó régi terheket. | SZÖVEG: KISS ESZTER

A családállítás során kiderülhet, hogy életünk bizonyos problémái a családi lélek sérüléséből fakadnak. Ezek a sebek sokszor a családi rendszer alapvető törvényszerűségeinek megsértése miatt alakulnak ki. Például amiatt, hogy a „mindenkinek joga van a családhoz tartozni” törvényt megsértik azzal, hogy az egyik családtagot kitagadják. A családállítás szerint ez a leg súlyosabb büntetés, ami a családban valakit érhet.

KITAGADVA

– Nagyon súlyos esetekben – például egy családtag meggyilkolása esetén – jogos a kitagadás, mert életellenes a tett. De sok kitagadás nem indokolt, túl súlyos – állapítja meg Földes György családállító tanácsadó. – Ilyen például az az eset, amikor azért tagadnak ki valakit, mert nem azzal házasodik, akivel össze akarják adni. A kitagadás

kimondatlanul is működik. Ez történik akkor, amikor egy családtaggal, például egy alkoholista nagybáccsival nem tartják a kapcsolatot a családtagok. És van a kitagadásnak egy különös, szeretetből fakadó módja is, amikor valakiről azért nem beszélnek, mert

nagyon fájdalmas az emléke, például egy kisgyermekről, aki korán meghalt. Ezt a kicsi embert is megilleti az a fajta tisztelet, ami a család többi halottját, hogy számon tartják őt, megemlékeznek róla. Ahhoz, hogy ez megtörténhessen, fontos, hogy

meg tudják gyászolni, be tudják illeszteni a családba. Ekkor már az utána következő gyerek nem az első lesz, hanem a második. Ez azokra a gyerekekre is igaz, akik meg sem születtek. Az anyaméhben meghalt babákat és az elvetetett magzatokat sem szokás családtagként számon tartani, de bármilyen rövid ideig voltak is itt, ide tartoznak.

TISZTELET AZ ELŐTTÜNK JÁRÓKNAK

A családi rendszer egy másik törvénye szerint, aki korábban született, előrébb áll a rangsorban. Ebből fakad egy alapvető, az idősebb rokonokat megillető tisztelet, függetlenül attól például, hogy jó ember volt-e az illető. Mindenképpen kijár neki a tisztelet, mert ha nem boldogult volna az élettel, nem nevelte volna fel a gyerekeit, akkor mi most nem lennénk itt.

Fontos, hogy a kliens nyitott legyen, félre tudja tenni kész magyarázatait, ne agyközpontúan, hanem érzésből működjön. Ha így tesz, akkor egy nem mindennapi – akár katartikus – belső utazást élhet meg, amely jó irányba fordíthatja élete hajóját.



A rend akkor is felborul, amikor a rangsorban helycsepre történik. Előfordulhat, hogy a testvérek közül a kisebb az erősebb és védelmezni kezdi a nagyobbat vagy uralkodik felette. Ez akkor sincs rendjén, ha valóban ő az erősebb. A rendet az állítja helyre, ha kimondja, hogy én vagyok az erősebb, de te vagy a nagyobb, én vagyok a kisebb. Ennél súlyosabb és gyakoribb eset az, amikor gyermek és szülő között borul fel a rangsor. Ha a gyerek gyengének érzékeli a szüleit és megpróbál segíteni, azzal, hogy megadja azt, amiről érzi, hogy hiányzik nekik, akkor felnőtt szerepet vesz magára. Gyakori felállás az, amikor egy elvált nő egyedül neveli a fiát, és a kisfiú megpróbál az anyja partnere lenni. Férfiszerepet vesz magára, nem tud gyerekként létezni. Ennek az lehet a következ-

ménye, hogy felnőttkorában nem fog tudni férfiként jól működni, például belemegy egy olyan házasságba, ahol anyáskodik felette a felesége. Egy másik példa arra, hogy nem vagyunk a helyünkön, ha felnőttként azért nem működnek a párkapcsolataink, mert gyermekként segítő szándékkal bevonódtunk a szülők rossz párkapcsolatába és lélekkben benne is maradtunk.

A rend felborulását eredményezi a sorsátvétel is, amikor az utód magára veszi a szülei vagy valamelyik korábbi felmenője betegségét, nehéz sorsát. Mintha lenne egy naiv, öntudatlan hit a lelünk mélyén: ha magunkra vesszük a betegséget, akkor az illetőről lekerül, könnyebb lesz neki. A gyógyulást mindenki számára az hozza meg, ha a terhet visszaadjuk, és azt mondjuk: látom, hogy milyen

nehéz neked, számon tartalak, de a sorsodat tisztelettel nálad hagyom.

MEGÉRZÉSEK ÁLTAL VEZÉRELVE

A családállításnak van egyéni változata is. A családtagokat itt például bábuk jelképezhetik.

– Az érzelmek sokkal kevésbé erősek itt, mint a csoportban, mert a bábuk nem mondják el, hogy hogyan érzik magukat, mégis minden ugyanúgy megtörténik. Ez egy többszörös, elmélyült, meditatív hangulatú beszélgetés, ahol az állítás vezetője és a kliens a megérzéseikre hagyatkoznak. Azt tapasztalom, hogy ugyanolyan hatékony, mint a csoportos állítás – mondja Földes György.

Egy másik módszerrel például úgy is modellezhetik a csoportot, hogy ahová a képviselők állnának, oda

a földre papírlapokat tesznek le és mindegyikre ráírják, hogy kit jelképez, s az illető merre néz. Bármelyik lapra rá tudnak állni és érezhetik, hogy milyen ebben a helyzetben lenni.

A kliens magáénak érezheti az elmondottakat, s amikor beáll az egyik családtag helyére, könnyebben megértheti, hogy mit élt meg az illető, hogyan érezte magát a bőrében, ezért ez közvetlenebb, mint a csoportos állítás. Ugyanakkor lassabb, mert sorban, egyenként állnak be a különböző helyekre.

Fontos, hogy a kliens nyitott legyen, félre tudja tenni kész magyarázatait, ne agyközpontúan, hanem érzésből működjön. Ha így tesz, akkor egy nem mindennapi – akár katartikus – belső utazást élhet meg, amely jó irányba fordíthatja élete hajóját. | DF