

nzakció analízis, és a családterápia módszereit saját eseteimnek támasztva a hagyományos nyugati pszichológia megszokott fogalmi kereteim.

test és lélek

A családfelállítás már több mint harmincéves múltra tekinthet vissza és egyre népszerűbb – mondhatni, divatos – Magyarországon is. Százötvenezeren lehetnek, akik már részt vettek ilyen foglalkozáson. De miről is van szó?

PSZICHOLÓGIA
RIMÁNYI ZITA

Bert Hellinger német családterapeuta az 1970-es években fejlesztette ki a családfelállítás nevű terápiás, tanácsadó módszert. Az utóbbi években terjedt el igazán világszerte. Akik részt vettek már ezzel kapcsolatos tájékoztatáson, családfelállító foglalkozáson, azok többnyire meggyőzöttként nyilatkoznak róla.

FELTÁRNI AZ ÖSSZEFÜGGÉSEKET

Önmagában a módszer neve alapján azonban nehéz elképzelni, miről is van szó. Leginkább a családi kapcsolatok rejtett dinamikáinak, összefüggéseinek feltárásáról, amelyek jelentősen befolyásolhatják életünket,

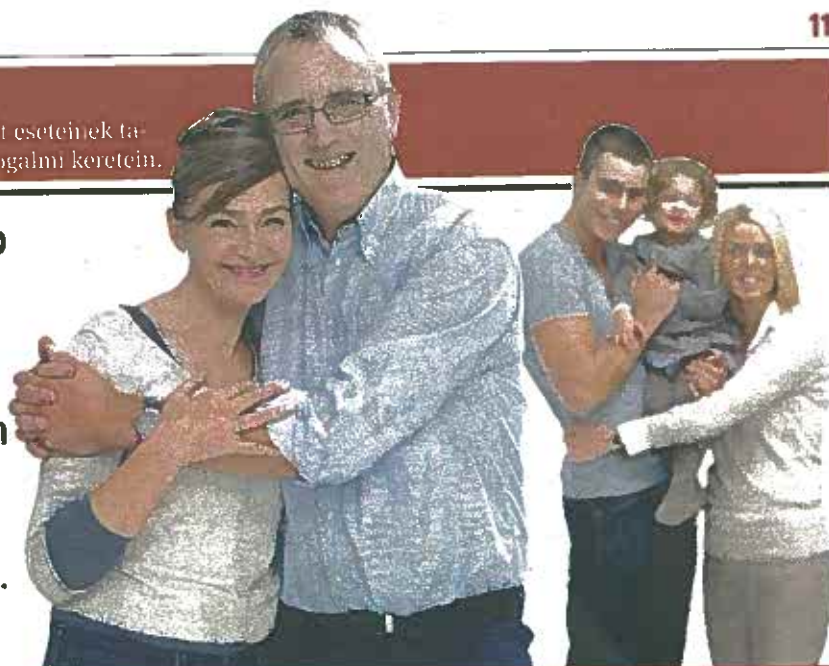
» A születés előtti élet pszichológiája ugyanúgy, mint a családállítás, a szokatlan tartományába nyúl át.

Angster Mária

sokszor nagyon hátrányosan. S a terápia arra alapoz, hogy az ok feltárása, a kudarcok magyarázata, az azzal járó élmény egyben gyógyító erővel is bír.

IKREK A HÁTTERBEN

A családfelállítások során sok esetben kiderül, hogy egy vagy több, méhen belül elvesztett iker áll a problémák hátterében. Angster Mária, a családfelállítás legjelentősebb magyarországi képviselője ezzel kapcsolatos tapasztalatait foglalta kötetbe. Ikertörténetek – Elvesztett ikrek a családfelállításban és a pszichoterápiában címmel nemrégiben jelent meg a könyv, amely komoly pszichológiai munka. Dr. Bagdy Emőke, az ismert pszichológus írt hozzá előszót. Ez is jelzi a szak-



Családállítás: a pszichológia szokatlan tartománya

születés előtti élet pszichológiája ugyanúgy, mint a családállítás, a szokatlan tartományába nyúl át”.

MEGHOSSZABBÍTOTT IDŐVONAL

Életünk idővonalát visszafelé meghosszabbíthatjuk a születés előtti időszakra. Ma már kevesen hiszik azt, hogy születése előtt az ember nem érez semmit, nem érzel semmit a világból. Egyre több terápiás tapasztalat azt mutatja, hogy mindannak, ami ebben az időszakban történik, megvan az emléke és az emlékek megfelelő módszerekkel előhívhatók.

Angster Mária azt állítja, hogy a családfelállításban is ugyanez tapasztalható, s a fontosabb eseményeknek megvan az emléke, azoké, amelyek

az emberrel és családjának többi tagjával történtek. Ezeket az emlékeket igyekszik a családállítás hozzáférhetővé tenni azokban az esetekben, amikor a fő gond egy ilyen emlékek köszönhető. Bár azt, hogy ez igazából hogyan működik, még nem tudják a szakemberek, arról viszont már sok a tapasztalat, hogyan kell ezt a módszert működtetni. S világszerte tovább gyűlnek napjainkban is a tapasztalatok.

Azt könnyű elfogadni, hogy van létjogosultsága az egyén problémájának vizsgálatakor a látószög szélesebbre állításának. Érdemes egész kibővített családi rendszerét nézni, „a maga rejtett információs hálójával”. Így olyan működésmódok is felfedhetők, amelyekkel a pszichoterápiákban egyelőre ritkán számolnak. Ám ez a szakterület is egyre fejlődik.



Párkapcsolati gondok. A családfelállításra érkezők egyharmada párkapcsolati gondok miatt vesz részt a foglalkozáson, ami lehet egyéni vagy csoportos. Utóbbin, ha az egyik résztvevő röviden felvázolja problémáját, a többiek azzal segítenek neki, hogy vállalják családtagjai szerepét. Ez annyit jelent, hogy felállnak s tudattalanul elfoglalják helyüket a gondját ismertetőhöz képest. Hozzá viszonyított helyük sok mindent kirajzol, illetve az egymáshoz viszonyított elhelyezkedések. Persze ezzel leegyszerűsítve ismertettük a terápiát, aminek fontos része, hogy az avatott foglalkozásvezető kérdései segíthetnek feltárni a probléma okát. A családban generációkon át ismétlődik egy hasonló gond, esemény? Mindenki a helyén van a családban, vagy néhányan más szerepét vállalják, olyan szerepet, ami nem nekik való? Átvállalják a nehézséget, magukra veszik a terhet, s ez okozza sorozatos kudarcaikat az élet különböző területein? Ami-

