

Frigör din själsliga kraft

– om metoden Familjekonstellationer

Av Mikael Matthis

När man hör namnet Familjekonstellationer tänker man förstås på barndom och familjemönster. Och visst, det är en grundläggande utgångspunkt för metoden. Men kanske inte som många tror. För det här är mycket mer än "bara" en familjemetod.

Jag har använt denna metod i mitt utvecklingsarbete med människor sedan 2000. Det är ofta mycket vackra, spännande saker som händer!

Som jag ofta upplever i mitt arbete med metoden att konstellationerna "rätar ut" de livslinjer som vi trott var sanna, men ändå känner oss låsta av. Det är som pusselbitar faller på plats av sig själv - vi återvänder till det "självklara".

Jag har själv arbetat mycket med metoden på egna situationer, min egen familj, och arbetat mycket tillsammans med min fru. Vi gjorde det under flera år, från det jag upptäckte metoden 2000. Vi gick båda en rad kurser, även ett seminarium med Bert Hellinger, som skapade metoden för cirka 30 år sedan.

Jag kallar detta inslag i metoden för "energins rörelse till helhet". Det finns andra namn. Psykoterapeuten Bert Hellinger, tidigare också katolsk präst och rektor i Sydafrika, kallar det för själens sätt att återskapa "kärlekens ordning" ("The orders of love").

Metoden är mycket dynamisk och kan användas på en rad olika sätt, inte minst existentiellt: dels med olika form (olika individ- och gruppformer), dels med en rad olika lösningsområden.

Här handlar det inte om att älta problem, inte gräva i det förflutna, det är mycket viktigt att förstå. Det handlar inte om att anklaga sina föräldrar eller skylla på en "dålig barndom". Det handlar överhuvudtaget inte om att "döma", vare sig andra eller sig själv.

Det handlar istället om att låta den process ta plats som vill befria oss från de destruktiva eller tillbakahållande band och mönster som tynger oss. Det handlar om att våga släppa taget om de mönster vi hänger fast vid, även den smärta och andra starka känslor som ofta hindrar förlösning att rent konkret ta form i vårt liv. Det handlar om att utveckla vår egen inre kontakt och hitta vår egen kärna av liv. Att ta mer ansvar för våra egna känslor, vår egen kraft, att hitta och följa vår egen vision och det vi finner är sant.

Den själsliga kontakten

När man arbetar med konstellersarbete använder man mycket av det "inre seendet". Man använder intuitionen och lyssnar till var "kärleken har brutits". Vad är det viktigaste som uttalas omedvetet hos klienten? Man kan inte bara tänka regelrätt terapeutiskt, utan behöver lyssna till en större "energi" eller helhet som finns hos klienten och som visar sig i arbetet med konstellationen.

Detta är därmed egentligen en del av vår själsliga riktning. Även om metoden inte går in på det "andliga" i sig finns en uttalad men framförallt upplevd själslig dimension. Detta baseras på att allt hör samman, allt samverkar egentligen efter en övergripande ordning och strävar mot utveckling. Att bli "mer dig själv", är egentligen att bli alltmer i kontakt med sitt eget "inre jag" och på sikt därmed med det högre själmedvetandet inom sig.

Alla människor har denna kärna inom sig och alla människor tycks sträva efter att nå

samklang, förståelse och förening med denna kärna, oavsett vad man vill kalla det för. Denna kärna tycks innehålla all goda kvaliteter, all kärlek och glädje, sanning och visshet inom oss som vi söker efter. Det tycks egentligen vara en utökad livskontakt som uppstår när vi får mer kontakt med oss själva genom denna kärna, genom denna själskontakt.

Vi tror ofta vi måste bära olika känslor, reaktionssätt och energier som vi inte trivs med, som vi inte känner hjälper vår utveckling, utan tvärtom hindrar den. Ibland är vi inte ens medvetna om dessa känslor, eller vill inte ens för oss själva, än mindre för andra, erkänna att de finns. Det kan förstås vara tvärtom också; vi vet och vi bär ändå. Vi pratar mycket om det, men ingen direkt förändring sker. Det kan handla om att vi bär på skuld, vi bär på ilska, vi bär på sorg. Vi kanske bär på känslor av orättfärdighet, avund, olycka etc.

Vi kanske bär därför vi alltid har burit. Vi kanske bär därför vi tror vi är såna, att det är vårt jag. Vi kanske bär därför vi är rädda för att möta oss själva och förändra oss.

Det vi bär på tar också upp "minne", om vi vill använda en parallell till en dator. Det stoppar upp vår kapacitet på olika sätt, kan hindra vår rörelse i livet. Detta är uttryck för att "själens rörelse" hindras.

Man kan säga, som vissa gör, att det är "meningen" det som sker. Och det är ju sant på sitt sätt. Vi får "skörda det vi sått", dvs får möta de svårigheter och begränsningar vi har för att lära. Det är en andlig lag. Men vi får också dessa utmaningar för att träna oss i omvandling av oss själva. Genom att se och förstå hur vårt förflutna har bildat mönster i vår egen person, kan vi också omvandla dessa när vi förstår sambanden. När vi omvandlar oss själva, omvandlar vi också på så sätt förutsättningarna för vår resa i livet.

Det är därför vi i SoulWork använder både metoden Familjekonstellationer som ett viktigt redskap för förnyelse, kärleksflöde och integrering av personligheten. Och samtidigt arbetar med direkt själsliga (eller andliga) redskap och nycklar, framförallt i energin. I vårt arbete med Familjekonstellationer blir också energibiten i sig ofta mycket tydlig.

Överbrygga glappen

Arbetet med konstellationer, i kombination med SoulWork-metoden av energiarbete och andra infallsvinklar, inriktar sig på att överbrygga de glapp vi har inom oss i vårt personliga medvetande. En session klargör mycket, men ofta behöver man gå ett antal gånger för att låta processen ta sin tid. Ofta sätter en lösning också igång andra behov.

Dessa känslor som vi behöver läka har ofta en liknande grund. De bottnar ofta i någon form av separation som inte fullföljts. Där vi separerade oss från vår egen inre sanning, vår egen inre kraft och istället försökte skapa helhet och läkande för någon annan. Där vi gjorde avkall på vår hela kontakt med oss själva, och trängde undan vissa sidor, vissa energier av oss själva. Så skapas knutar och blockeringar, både fysiskt, psykiskt men också i vår hela energi, vår själsliga kontakt.

Så skapas lätt olika former av "ersättning", att vi "kompenserar". Det kan vara genom mat, genom att arbeta för mycket eller sträva efter berömmelse, makt, karriär. Att vi tror vi måste framhäva vissa delar av oss själva på bekostnad av andra. Att vi jagar trygghet eller bekräftelse. Att vi känner oss ensamma men jagar yttre och ibland även inre sensationer som ska täcka upp tomheten.

Så skapas "oförlösa gestalter", delar av "skuggan", som Jung kallade vårt hindrande undermedvetna. Dessa delar är återhållna, "negativa" sidor och uttryck. Men egentligen är de inte negativa, de är bara "felvända" eller ofullbordade (som ett negativ, innan det har blivit framkallat och skapat en riktig bild med färger, rörelse, form...). Möter vi dessa gestalter eller sidor inom oss kan vi förstå att vi egentligen inte var så halva vi trodde. Vi kan ta emot dem, förstå dem, integrera dem. Vi kan ofta plötsligt se att vissa yttre problem, t ex i relationer som

vi brottats med, bottnar i konflikter inom oss själva som vi inte ville se, som vi inte förstod.

Att bära åt andra

Ofta har man sett i arbetet med Familjekonstellation att grunden till att vi bär kan bero på att vi försöker hjälpa andra inom ett system, inom en grupp. Det kan vara inom vår familj, i vårt förhållande, med våra vänner, våra arbetskamrater eller i andra relationer.

Det tycks som om vi människor ofta hellre väljer att trycka undan oss själva och vår egen sanning för att "balansera" åt andra. Det kan vara på grund av rädsla, men det kan också bero på att vi vill ge.

Denna egentligen helhetsmässiga, själsligt sunda impuls blir ofta snedvriden eller missbrukad, både av oss själva men också av andra. Det gäller förstås mest tydligt förhållandet mellan barn och vuxna, men kan också ses i de flesta typer av vuxenrelationer. Det är inte fel att vilja hjälpa, men ofta verkar det som vi tror att vi hjälper genom att axla andras bördor på ett blint sätt. Speciellt barn är extremt lojala och kärleksfulla mot sina föräldrar eller andra ansvariga vuxna. De kan ge av sitt liv, sin hälsa, sin kraft för att balansera upp de destruktiva drag som kan finnas i familjen, både på medvetna och omedvetna plan. Dessa orsakskedjor står inte i motsats till att hjälpa andra, tvärtom. Som vuxna kan vi vilja bära åt andra, om vi upplever att det är rätt. Men då sker det medvetet. Denna förmåga till empati, kärlek och handlingskraft ökar snarare ju mer fri en individ är från sitt bindande förflutna.

Hur vi vill gestalta våra liv - nycklar till vårt större medvetande

Denna arbetsform ger nycklar till vårt medvetande både bakåt och framåt i tiden, som samlas i vårt nu. Nycklarna består av insikter och ofta direkt förlösande effekter. Dessa tillstånd inom oss skapas ofta på annorlunda och häpnadsväckande sätt. Många klienter jag/vi har arbetat med har förvånats över den lätthet och tydlighet som tidigare svårlösta situationer kan visa sig med. Vi har fått se hur djupa relationstrauman med djupa känslomässiga sår plötsligt kan mötas och bearbetas på helt nya sätt och hur den kraft som finns inom djupa relationer kan bli fria igen. Då återskapas kärleken.

Då syns utvecklingen, rent konkret, röra sig i rätt riktning igen. Ofta tror man som klient att lösningen på relations- och livsproblem har funnits i problemen med vissa personer eller i vissa känslor (t ex ilska). Men det kan visa sig i arbetet att lösningen gestaltar sig på ett helt annat sätt, i en helt annan relation. Ofta är denna situation klar som en spegel som hålls upp framför oss. Vi kan blunda, men vi kan likväl ta emot och kommunicera med den nya helhet som plötsligt uppdagas för oss. Nycklarna fungerar också att öppna dörrar till vår livsförståelse, till vår rörelse och energi.

Vi kan genom dessa vägar hitta nya uttrycksformer, ny mening, framgång och glädje i våra liv. Denna metod arbetar också med svårlösta relationer där en nära familjemedlem är avliden eller har försvunnit, kanske redan innan klienten blev född. Eftersom metoden använder direkt gestaltning av de inblandade kan en lösning eller en intuitiv förståelse ofta uppstå genom mötena mellan dessa människor ändå.

© Mikael Matthis, Stockholm sept 2000, Uppdat jan 2001, maj 2009.

www.herkules.nu

Även bloggsida: www.nyatiden.blogspot.com