

Metoden Familjekonstellationer och systemteorin

Mikael Matthis

Den tyske psykoterapeuten Bert Hellinger har utvecklat denna upplevelse- och processinriktade terapiform utifrån sin långa erfarenhet från arbete med etniska folkgrupper som präst i Afrika. Han kom att lämna prästyrket och engagerade sig inom den terapeutiska utvecklingen, först inom psykoanalys, Gestaltterapi, Transaktionsanalys (TA), och sedermera Familjeterapi.

Hellinger har byggt vidare på familjeterapins systemteori och utvecklat vissa mycket kraftfulla instrument för frigörelse och läkande. Dessa instrument bygger på förståelsen för hur kärleken fungerar i alla familjer och relationer som en essentiell grund. Och hur denna kärlek ofta hindras att nå sitt uttryck och därmed skapar problem, störningar, felaktig identifikation, låsningar inom många olika personliga men även yrkesmässiga områden.

Genom att personen kan möta och se sina band mellan sig själv och andra familjemedlemmar, även i andra och tredje generation, även vad gäller band till avlidna eller bortstötta släktingar, kan hon få insikt i hur hon ofta omedvetet styrs av andra familjemedlemmars oförlösta upplevelser.

I Familjekonstellationer ställer man upp en eller flera familjemedlemmar, ofta inklusive sig själv, i ett tomt rum. Detta görs mest effektivt i grupp, där andra personer får gestalta och visa varje familjemedlem genom kropp, känsla, språk (och energi, vill jag tillägga). Metoden kan också användas mycket effektivt i individbehandlingar.

Klienten kan därmed se och ofta förlösa känslorna direkt när knutarna i familjen visas spontant. Efter att ha sett och upplevt låsningens gestaltning försöker man sedan skapa en lösning.

På så sätt kan kärlekens kraft ofta frigöras och skapa nytt flöde för individen, men kan också, rapporterar utövarna av denna psykoterapeutiska metod, påverka andra familjemedlemmars situation mot förändring och läkning.

Klienten kan genom dessa insikter och frigörelser mer ta ansvar för sitt eget liv, sin egen själ. Hellinger betonar nämligen själens plats i våra liv, själen som vår inneboende drivkraft, vår kärna av liv. Detta sker dock helt utan religiösa eller troende former.

Systemteorin och olika sorters helhetssyn

Att se till delarnas inbördes relationer är systemteorins grund. Att vi inom ett system, främst inom vår familj, men också inom andra grupper, t ex på en arbetsplats, i en skola etc, kan bära känslor och tankar åt andra, och att vi ofta agerar ut de händelser som andra inte kan erkänna eller ens är medvetna om.

Allting som påverkas i en relation har också en effekt på andra relationer eller sammanhang, kopplade till sig. Detta är en tanke som blir alltmer känd för många människor idag. Den helhetsmässiga tanken, där systemteorin borde inta en självklar plats enligt min mening, har i våra dagar tagit form genom humanistisk psykologi, terapi, andlig utveckling, men även genom naturvetenskapliga ämnen som fysik och biologi bland andra.

Man inser att vi är delar av ett system, t ex jorden eller universum, där våra handlingar har påverkan på andra delar trots att vi inte känner dem. "Gaia-teorin" är ett sådant synsätt. Forskaren Rupert Sheldrake visar också i sin biologiska-energetiska forskning hur naturen kommunicerar och har tillgång till information som överskrider mänskligt språk, bl a genom "icke-verbal kommunikation".

Systemteorin isolerar dock denna företeelse till de mänskliga relationerna (vad jag har sett

hittills i alla fall) och ger inga kopplingar till existensiella eller globala perspektiv.

Därför är systemteorin sett som instrument för en vidare livsutveckling begränsad. Det är en förklaring som inte är fullständig eller tillfredställande som helhetsgrund. Det hindrar dock inte att den fungerar för de flesta människor både som förklaringsmodell och befrielseinstrument, framförallt i terapeutiska sammanhang. Därför är den mycket intressant, viktig och användbar.

Metoden Familjekonstellationer har utvecklat systemteorin på flera sätt, bland annat genom betoning på kärleksprincipen som den bärande, helhetsskapande kraften i våra relationer, i alla familjer. Bara det är ett viktigt och modigt trendbrott inom mer traditionell analys och psykoterapi.

Metoden Familjekonstellationer ser också ofta lite längre än traditionell terapi vad gäller principerna för hur en familj är uppbyggd och fungerande. Här består en familj inte bara av mamma, pappa, barn, utan även av de som kom innan, far- och morföräldrar, deras syskon. Och även av andra viktiga relationer, t ex älskare/älskarinnor, utomäktenskapliga barn, aborter, adoptioner etc. Dessa relationer kan också ha tydlig påverkan på nuet, trots flera generationer bakåt i tiden.

Man inbegriper också de som avlidit i frågeställningarna. Enligt Hellinger existerar ingen död i bemärkelsen ett "totalt utslöcknande". Hellinger ger sig inte in i de existensiella frågorna utan konstaterar bara utifrån sin pragmatiska, näranog kliniska syn, att vår relation till de döda fortfarande är levande. Därför kan dessa relationer, hur vi handskas med dem och om de omedvetet styr oss, spela en avgörande betydelse för vår fortsatta utveckling.

Konstellationens lösningsinriktade dynamik

Familjekonstellationer är direkt lösningsinriktat. Det är dock inte alltid en uppenbar lösning går att hitta eller ens är nödvändig att försöka skapa. Ofta lämnar Hellinger situationen åt klienten när informationen i familjekonstellationen är tydlig och klar. Terapeuten kan inte och ska inte förverkliga klienten, det ska klienten göra själv. Där spelar det processinriktade arbetet stor roll. I Hellingers metod gestaltar alltså andra, okända personer de relationer som klientens familj (eller andra relationer) utgör. Det som ofta är uppseendeväckande, starkt berörande och så befriande är att dessa personer kan känna det som den person känner som de gestaltar. Terapeutens roll är att vägleda och iaktta. Lösningen skapas i dynamiken, inte av terapeuten själv, betonar Hellinger, något mycket viktigt tycker jag.

Terapeuten iakttar ögon, ansiktsrörelser, kroppshållning, och genom frågor och kommunikation lyssnar till vad som händer i varje medverkande person/klienten. Man ger mycket utrymme och tid för att se och lyssna till konstellationens (eller som jag kallar det "energins") dynamik. Detta är den inre själsliga önskan som kommer till uttryck att skapa nya vägar för lösningar i klientens liv.

I Familjekonstellationer betonar man också att det inte är alltid (eller ens ofta?) som vi förstår eller kan följa det som är vår mest sanna bestämmelse. Detta visar sig dock ofta i konstellationens ljus. Terapeuten adresserar också olika meningar till klienten/de som gestaltar klientens familj. Detta arbete är mycket intuitivt, men baseras också på den metodiska erfarenheten där man kan hämta meningar som tidigare har visat sig vara "nyckelord". Dessa ord, som jag ibland också kallar "energiord", har ofta mycket stor betydelse för den förlösande effekten.

Genom att skapa olika positioner och låta olika familjemedlemmar mötas och pröva att avsluta sina ofullbordade band, genom tal, genom kroppskontakt, genom det jag kallar energin (som fungerar lika bra på individuell basis) kan klienten befria sig från de tyngder han/hon tagit på sig, ofta omedvetet, som barn. Det kan också handla om relationer och förhållanden som man inte medvetet vet om eller kommer ihåg. Här kan relationer med eventuella avlidna spela stor roll, som jag tidigare nämnde. Hellinger visar i sitt arbete hur olösta band kan verka destruktivt, både för de levande - och för de döda. Han menar att de döda behöver få "dö i fred", men att ofta hänger de efterlevande kvar vid dem, främst till

skada för sig själva. Dessa band kan - omedvetet - uttrycka sig genom olika omfattande psykiska eller fysiska svårigheter, hinder, sjukdomar. Detta perspektiv utgör en mycket viktig del av metoden och är också en av orsakerna, tycker jag, som gör den så unik, så allmängiltigt berörande och så djupgående.

Energiförlösningen i Konstellersarbete

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.

Man använder samtidigt vissa metodiska frågeställningar som har genom praktisk erfarenhet visat sig mycket bärkraftiga. "Vem saknas?" "Vem har blivit utesluten?" är exempel på sådana frågor. Man ställer dem eftersom alla har rätt att tillhöra, som Hellinger uttrycker det. Det är direkt, omfattande och säger allt. Får vi inte tillhöra eller väljer omedvetet att tro oss ovärdiga att tillhöra, avskärmar vi oss från vår energi. Det kan gälla vår familj. Det kan också gälla vår natur, vårt samhälle eller vår själsliga energikälla.

Detta sätt att arbeta med det intuitiva som en direkt inre vägledning kallar jag också för "energinns visdom" eller "helhetens visdom". Arbetet i en konstellation visar att energin för lösningen finns där latent, men att medvetenheten hos klienten måste aktiveras och skapa enhet där avstängningen förut regerade.

Det som skapar möjlighet för medvetenheten att koppla ihop sig med det tidigare avstängda materialet är - kärlek. Att erkänna och ta emot de relationer vi tidigare stängde av, som kanske vår mamma, eller hennes pappa, förnekade och som vi har burit åt dem. Därmed får vi kontakt med "själens energi" eller vår egen helhets energi på ett mer direkt, medvetet sätt. Ofta ger också resultaten hos klienten positiva effekter i dennes relationer, i familjen etc. Denna effekt förklaras teoretiskt på ett psykologiskt plan genom systemteorin. Det räcker inte, enligt min mening, men fungerar på en rent praktisk nivå.

Hellinger och hans medarbetare kallar det för ett "mysterium" och hur det skapas eller vad det har sin grund i vill man inte spekulera i. För min del är det uppenbart att denna lösningsform inbegriper ett större helhetsbegrepp. Hellingers ovilja att gå in på dessa områden kan jag förstå och respektera, eftersom man vill hålla metoden både fri och samtidigt kliniskt korrekt. Friheten består i att varje individ får själv tolka och använda resultaten av den på sitt eget sätt. Det är mycket bra och viktigt. Dock ser jag själv många fördelar i att kunna använda metoden i ett större sammanhang, i en vidare förklaringsmodell om så behövs. Därför både använder och bekräftar jag gärna människors energiupplevelser i arbete med metoden, om det berikar dem. Dessa energiupplevelser är uppenbara och kan lätt speglas i ett större livsperspektiv - om så behövs - för att ge ännu mer verkan och förlösning.

Applicering av metoden. Grupp- och Individterapi.

Metoden är så flexibel att den kan användas med många olika mål. Den kan appliceras på hindrande familjemönster, för andra relationer, för förhållanden. Den kan också användas för företag och organisationer, egentligen alla relations- och gruppsammansättningar. Hellinger betonar uttryckligen att metoden egentligen inte ska ses som en enbart psykoterapeutisk metod, utan kan utövas av alla människor i situationer där man har behov av att lösa familje- och relationsfrågor. Det kan handla om t ex i skolan, i sociala verksamheter, adoptionsbyråer, kriminalvård etc.

Man kan också genom metoden låta andra förhållanden eller situationer gestaltas i en konstellation, t ex en dröm, en sjukdom, olika ting, visioner, yrkesroller och yrkesval etc. Förmodligen kan man använda metoden på vad som helst som är angeläget och har behov

av att lösas. Sker denna konstellation på individbasis kan man ställa upp konstellationen genom yttre symboler som kuddar, böcker eller andra föremål i rummet, eller så kan man göra konstellationen i sitt inre genom att "se" den. Detta fungerar ofta mycket bra enligt min egen erfarenhet. Vissa klienter föredrar också att arbeta från sitt inre. Det kan låta abstrakt, men ger också oanade möjligheter. I sitt inre kan man också lättare hinna uppmärksamma fler nyanser och nivåer. Om behov finns kan man också arbeta med olika energiplan inom sig, något jag sett är väldigt fruktsamt.

Att se utifrån hur andra gestaltar problemet och sedan hur en lösning ofta gestaltas kan vara mycket starkt och förklarande. Det är som två olika sätt att arbeta med konstellationen och båda har förmodligen lika stort värde, men på olika sätt. Ofta kan konstellersarbete kombineras med andra moment och frigörelsemetoder, något som ofta sker spontant i mitt arbete.

Mer material

Hellingers arbete finns presenterat i hittills endast en titel på svenska (Familjen - boja eller kraft? Samtal om inskränkt och befrielse). På engelska och tyska finns en mängd titlar, bland annat boken Love's hidden symmetry. Detta arbete kan också studeras genom ett flertal videospelningar (på engelska).

Metoden anses som starkt nydanande av många psykiatriker, psykologer, familjeterapeuter och andra typer av terapeuter i Europa. Metoden utförs främst i grupp, men kan fungera lika bra i enskild konsultation/terapi. I mitt eget arbete med människor använder jag metoden med min egen tillämpning (SoulWork).

Metoden är relativt ny i Sverige. Under ca 12 år har grupper och kurser hållits i Göteborg och Stockholm. Numer drivs också utbildning för terapeuter genom Psykosyntesakademin i Stockholm, men även genom enskilda aktörer.

Mer info: <http://www.hellinger.com/international/english/index.shtml>