

# FAMILJEKONSTELLATIONER – THE ORDERS OF LOVE

TEXT: EMELIE HILL DITTMER FOTO: JOHAN KRISAR (PORTRÄTT) / SIRI CECILIA LÖF

Att alla vägar bär till Rom är ett bekant ordspråk.

Det stämmer väl in på Jennifer Wallentins resa, vars ändstation visade sig bli familjekonstellationsarbetet - ett unikt sätt att arbeta med de familjesår som annars riskerar att färdas genom blodomloppen i generationer - detta, enligt den tyske familjeterapeuten Bert Hellingers metod.

Jennifer är specialpedagogen som insåg att hon var intresserad av människans komplexa livssituationer ur ett annat perspektiv. Hon vände om och bytte spår efter en livskris som kom med modersrollen och börjande sitt sökande efter svar. Saker som kommit i kapp och som var omöjliga att springa ifrån blev hennes vändpunkt.

Desto djupare hon grävde, desto mer läkte hon och kunde slutligen lämna tillbaka sorgen, och därmed kom livsglädjen tillbaka.

Idag känner hon en djup tacksamhet – och samhörighet – både med den egna familjen, sina föräldrar, och de klienter som hon bjuder in på denna resa.

En av dessa klienter är jag, som också är på väg att utforska denna metod, efter år av sökande efter

mina egna rötter och de obesvarade frågorna som de familjemedlemmar som lämnat detta jordeliv tog med sig.

Därför blir denna intervju en slags kulminering av flera års personligt arbete – och som ledde mig till Jennifer.

## **Jennifer, berätta kortfattat om dig och vad som ledde dig till detta arbete?**

När jag för första gången träffade på metoden med familjekonstellationer blev jag helt tagen och förälskad i arbetet. En känsla av avslappning i kroppen, och jag upplevde ett lugn i mina tankar. Jag kände sådan stor tillhörighet som det inte riktigt går att sätta ord på, en känsla av glädje och lugn. Det kändes som om jag var del av något som är mycket större än mig själv – livet!

Jag själv är uppvuxen i en familj med två föräldrar som båda har äktenskap sedan tidigare och många halvsyskon där olika komplexa livshändelser i familjehistorien har präglat mig. Jag har alltid känt mig splittrad och stressad som ett resultat av detta och det har varit svårt att veta min rätta plats och känna tillhörighet. Det fanns alltid en känsla av tyngd kring min familj då det var många saker man inte pratade om och många frågetecken kring min



familjehistoria. Under barndomen kände jag mig förvirrad över hur min familj hängde ihop och jag bar med mig en ständigt känsla av utanförskap och skuld. Familjen kändes som en börda och jag var i behov av distans.

Att sätta upp egna konstellationer har hjälpt mig på många sätt. Numera känner jag en stark tillhörighet till min familj. Idag är de ett stöd och en kraftkälla för mig.

### **Vem har arbetat fram denna metod och varför är den unik/mer effektiv jämförelsevis med andra terapiformer?**

Bert Hellinger är grundaren och skaparen av metoden. Bert Hellinger arbetade från början som katolsk präst och missionerade som rektor på en skola hos Zulufolket i Sydafrika. Han fick där inblick i hur de levde och förhöll sig till stora starka livshändelser som drabbat dessa familjer. Och förhållningssättet skiljer sig från hur vi hanterar liknande händelser i väst. Han återvände sedan hem till Tyskland. Där sadlade han om och utbildade sig till familjeterapeut. Han började sedan arbeta med familjer och införde då det synsätt han fått med sig från naturfolket. Han kunde se ett tydligt mönster, att hans arbete styrdes av tre naturlagar; tillhörighet, ordning och balans. Han ansåg att om dessa naturlagar inte hade ett naturligt flöde i en familj så skapade det lidande och separationer. Genom att arbeta med familjer kunde han upptäcka vilken eller vilka av naturlagarna som inte flödade – genom att arbeta med dessa kunde en stor ”läkning” ske i familjen.

### **Hur fungerar egentligen en familjekonstellation?**

I hundratals konstellationer har man sett att stora, starka händelser i en familj påverkar personer i nästkommande generationer. Det är på en helt omedveten nivå inom oss som familj, barn och barnbarn blir indragna och hjälper sin familj bakåt. Bert Hellinger kallar det att man hjälper till av ”blind kärlek”. På så vis skapas en slags balans för familjen, men fel personer är inblandade och det kan påverka deras liv på ett mycket negativt sätt.

I en familjekonstellation arbetar vi med personliga problem och olika familjesituationer. Det kan handla om personens originalfamilj eller hans nuvarande familj med partner och egna barn.

Det finns olika sätt att arbeta med metoden. Mitt sätt är att jag har en klient vid varje konstellation, det är klienten som är huvudpersonen och det är dennes problem/dilemma som vi arbetar med. Jag arbetar med klienten i en grupp med minst sex deltagare. Deltagarna är med och representerar klientens situation.

Jag börjar varje konstellation med att klienten får berätta om sin problemsituation/dilemma samt historik och fakta kring familjen. För att samtliga ska känna sig trygga och avslappnade är det viktigt att alla som deltar beaktar tystnadsplikt.

Vi startar sedan arbetet genom att utgå från klientens historia och problembild. Från gruppen väljer vi personer som kommer att representera olika familjemedlemmar. Jag leder sedan arbetet från början till slut, klienten sitter vid sidan och tittar på och de övriga deltagarna är antingen med i uppställningen eller sitter vid sidan av och tittar på de också. Bert Hellinger kallar denna process ”The knowing field”. I klientens familjefält får representanterna förnimmelser och känslor som tillhör klientens familjebild och utifrån det får jag som facilitator information som jag kan arbeta med.

### **Vad är det utmanande, enligt dig, med familjekonstellationer?**

Jag kan tycka det är utmanande när jag har lite eller inga fakta alls om klientens historia. Ibland har det varit så smärtsamma familjehistorier att man har lagt de bakom sig och inte pratar om dem. I sådana fall vet klienten nästan ingenting om sin familjs historia. Då behöver jag som facilitator släppa taget helt och hållet, stanna upp, och ha tillit till det ”the knowing field”. Jag behöver släppa allt vad kontroll innebär och låta fältet guida mig.

### **Hur lång tid tar det att göra en familjekonstellation?**

Att sätta upp en familjekonstellation med mig tar cirka två timmar. Alla som leder familjekonstellationer har sitt eget sätt att arbeta på. Jag låter varje konstellation och klient få rikligt med tid. För mig är det viktigt att inte bara intellektet skall uppfatta vad som händer utan även kroppen och nervsystemet som också ska integrera upplevelsen. Ofta handlar det om läkning av traumatiska händelser.

### **Kan du berätta om en eller några av dina starkaste upplevelser som du har haft i ditt arbete under årens lopp?**

Det är svårt att återge någon specifik men varje konstellation är en stark upplevelse, och har sin livshistoria och unika livsöde. Jag blir alltid berörd av klientens mod och öppenhet att vilja titta på sig själv.

### **Alla familjer är unika – men finns det någon röd tråd som du kan se när du möter familjer, finns det en problematik som är vanligt förekommande och vad är då roten till detta?**

Stora och starka livshändelser i en familjs historia påverkar ofta efterkommande generationer. Livshändelser som jag kan se är vanligt



förekommande och roten till lidande hos familjer är svåra sjukdomar, traumatiska separationer, aborter, missfall, krig, flykt och död inom familjen.

**Har familjekonstellationsarbetet en slutpunkt, eller är detta en terapiform man återkommer till vid behov?**

Klienter kan sätta upp flera konstellationer i sitt liv beroende på sin livshistoria och livshändelser i sitt egna liv. Man sätter ofta upp en konstellation när det i livet är något som inte flödar och man har kanske återkommande problem/mönster som man har svårt att bryta. Man behöver låta varje konstellation integreras och ha sitt eget förlopp och det kan ta flera månader eller år. Vissa klienter uttrycker att de märker stor skillnad kort efter en konstellation och andra klienter upplever förändring över lång tid. Så konstellationer har ingen slutpunkt för livet är ju i sig i ständig förändring och en pågående proces. Med andra ord är svaret både ja och nej.

Om ett behovet uppstår och man vill sätta upp ytterligare en konstellation kan man göra det. Jag brukar säga att sex månader är en rimlig tid mellan två konstellationer, men det är individuellt.

**Att en förälders traumatiska erfarenheter påverkar både strukturen och funktionen i nervsystemet hos nästkommande generationer är något det forskas i såväl i Sverige som USA. Vilka är dina tankar kring detta forskningsarbete och hur bemöter du människor som betvivlar denna metod?**

Ja, forskning pågår på olika sätt kring traumaarbete världen över. Forskning kring förståelsen om trauman och forskning kring läkning av trauman. Jag ser det som en positiv utveckling för människan i vår samtid, och våra kommande generationers hälsa. Personligen är jag positiv till utvecklingen inom området, jag lär mig så mycket nytt av andras arbete och insikter. Livet är en lärande process och det ger mig energi och glädje att arbeta med människor. Varje människa är unik med sin egen historia och komplexitet.

Hittills har jag inte stött på människor som betvivlar denna metod i mitt arbete. De som söker sig till familjekonstellationer är alltid intresserade av arbetet och metoden – man kommer helt enkelt till mig när man är redo och har kanske funderat kring detta en längre tid.





I mitt arbete vill jag alltid att personer som vill sätta upp en familjkonstellation ska vara med som representant på en annan persons konstellation innan de tar beslutet att sätta upp en egen. De får då uppleva metoden och får erfarenhet om hur jag arbetar.

#### **Vad är ditt viktigaste du bär med dig när du går in ett rum för att möta nya familjer?**

Det viktigaste för mig att bära med mig när jag möter klienter är att jag inte själv kan hjälpa en klient eller förändra någonting - vi kan däremot tillsammans, med hjälp av metoden, titta på klientens livssituation och ge klienten nya förutsättningar.

#### **Och vad är viktigaste du har lärt dig genom detta arbete?**

Att man aldrig kan förbereda sig fullt ut inför mötet med en annan människa. Varje person har sitt unika livsöde. Det har lärt mig att vara nyfiken och öppen inför varje klient som jag möter, jag kan aldrig generalisera och säga att "så här är det" - det är olika från person till person. Detta är anledningen till att arbetet så roligt och glädjefyllt.

Varje människa är unik och i varje konstellation så lär jag mig något nytt.

**Skuld och skam är något jag själv har burit på på grund av det mina familjemedlemmar tvingades uppleva under andra världskriget - varför är dessa känslor så starka, tror du? För mig verkar det**

#### **rentav omöjligt att skaka bort dem, ja, att bryta ett mönster och börja väva en ny spindelväv?**

När man kliver in och hjälper sin familj bakåt av så kallad "blind kärlek" som Hellinger kallar det så blir ofta känslorna oproportionerligt stora. Det kan vara en signal att man omedvetet är indragen och att man hjälper sin familjs förflutna.

#### **Avslutningsvis, temat för detta nummer är sammanhang-tillhörighet. Ord vars mening i allra högsta grad hänger ihop med ditt arbete. Vad tänker du på när du hör dessa ord och vad betyder de för dig och dina klienter?**

Hela konstellersarbetet bygger på tillhörighet. Ju mer en person, personer eller händelser, är utslutna från en familj desto starkare påverkar de familjen. Metoden ger dig möjlighet att få ett helhetsperspektiv, du får med en större bild av hur livet såg ut för din familj. Det kan ge dig en stor känsla av tillhörighet och bidra till avslappning på en djup själslig nivå. Så hur illa dessa specifika situationer, händelser och personer än må ha varit, så är det viktigt att alla får finnas och höra till.

För mer information om Jennifer Wallentin och familjkonstellationer, besök hennes hemsida: [www.templeofpremala.com](http://www.templeofpremala.com)