

Familjekonstellationer

# Att läka såren som gått i arv

Vår biologiska familj påverkar oss mer än vi tror. Inom terapiformen familjekonstellation menar man att vi även påverkas av saker som hänt för flera generationer sedan. Detta får stöd från den biologiska forskningen inom epigenetik som visar att cellminnen överförs från generation till generation. Under en familjekonstellation kan man med hjälp av rollspel upptäcka och rätta till sår i "familjesjälen".

**Text** Martina Cederqvist **Bild** Shutterstock **Foto** Wikipedia



I en konstellation får deltagarna intuitiv kontakt med en familjs energifält.



**D**et som händer under en session av en familjekonstellation är magiskt och svårt att förklara, säger *Cornelia Södergren*. Vi befinner oss i en lokal på Södermalm i Stockholm där Cornelia håller i en familjekonstellation för kvinnor. Vi som deltar har aldrig träffat varandra förut, men vi delar en önskan att utveckla relationen med våra närmaste. Det kan handla om relationen till vår familj eller partner, men även till jobb och pengar eller ett mönster av att känna sig utanför i grupper.

Innan vi börjar samlas vi i en cirkel för att landa i en enkel meditation. Sedan får var och en dela med sig om varför de är här. Vi sätter oss i ena änden av rummet och låter golvet vara fritt för konstellationerna.

**EN DELTAGARE RÄCKER UPP** handen och vill göra en konstellation. Varför bär hon på så mycket skamkänslor? Var har de sitt ursprung? Hon får komma fram till Cornelia som bland annat frågar henne var i kroppen skammen sitter. Hon svarar att känslan sitter i magcentret. När hon känner efter mer kommer det upp ilska och sorg och hon får svårare att andas.

Hon får välja en av de andra deltagarna som ska representera henne i konstellationen och denna person ställer sig mitt på golvet. Ganska snart händer det något. Representanten blir ett med den roll hon gestaltar och går in i ett nytt känslomässigt tillstånd. Cornelia frågar om hennes ålder.

- Inte gammal, svarar hon. Det tar inte lång tid innan hon krymper ihop och lägger sig på golvet i en slags kollaps.

Cornelia ber klienten välja ytterligare två personer som får representera hennes föräldrar och ställa sig på golvet. "Pappan" visar genast avstånd till "dottern". Han står först still men böjer sig sedan fram bekymrat.

- Det känns som om jag bär på ett trevåningshus, säger han. Medan detta händer ligger "dottern" fortfarande på golvet och har nu börjat hosta. "Mamman" vänder sig från "pappan" och är arg. Hennes ilska beror på att "pappan" verkar oförmögen att ta tag i något alls.

Nu får ännu en deltagare, "farmor", komma fram. "Farmor" känner sig frånvarande och sjunker även hon ner till golvet. Hon beskriver det som att hon "tappar begrepp om tid och rum" och blir rädd för känslan av att förlora kontrollen. Kvinnan som sitter och kollar på rollspelet berättar då att den verkliga farmodern tog livet av sig.

Farmors självmord visar sig vara en viktig pusselbit för henne att förstå skamkänslornas ursprung. När rollspelet fortsätter blir det tydligt att pappan känt skam för sin mammas självmord och att han överfört denna svåra känsla till sin dotter. Kvinnan har alltså gått omkring och känt skam över något som hon inte hade något att göra med, som hände innan hon ens föddes.

**NÄR KONSTELLATIONEN BÖRJAR LIDA** mot sitt slut får klienten själv komma upp på golvet och möta sin "familj". Hon instrueras av Cornelia att säga högt till "farmor" att hon lämnar över det som skett till henne. "Jag kan inte bära det här åt dig." "Farmor" får svara "jag kunde inte vara kvar längre, det var dags för mig att gå". Därmed får klienten en upplösning av traumat som hon fått med sig av sina förfäder.

Hur förklarar du det som händer uppe på golvet?

- Det är svårt att förklara vad som händer, berättar Cornelia. Man måste nästan uppleva det själv. När man går upp som representant ska man inte tänka utan bara följa sin intuition och då uppstår magi. Man går in i den andres energifält. Ungefär som när man går in i ett rum där en person är arg och man genast känner av det. När jag börjar jobba med en person kan jag ofta se dessa energifält och känna in vad det är som händer och vem i familjen det handlar om. Som facilitator (den som leder en familjekonstellation) är det viktigt att jag är neutral och inte projicerar.

*Agyana* är en annan kursledare i Sverige som jobbar med familjekonstellationer. Hon förklarar att den familj vi föds in i har ett energifält som är större än vad vi inser.

- När man placerar ut representanter för familjemedlemmar så framträder vår riktiga familjs energifält. Våra släktingar blir till liv och vi kan höra och känna vad de känner. När du står som representant blir

du vald för att det finns något som slår an i din egen historia. Som representant får man nästan en egen konstellation eftersom man ofta känner igen något. Men när du går upp på golvet blir du även medveten i något som är utanför dig själv. Även om du känner igen saker från ditt eget liv så tillhör det ändå den andra personen. Som facilitator märker jag rätt snabbt om representanten tänker eller fattar egna beslut och då avbryter jag sessionen. Det händer väldigt sällan dock.

**EN MER VETENSKAPLIG FÖRKLARING** på vad som händer under en familjekonstellation kan man hitta inom den epigenetiska forskningen. Den har visat att cellminnen kan överföras inom familjen över generationer. I en studie vid Emoryuniversitetet i USA kunde man se att en förälders traumatiska erfarenhet påverkade märkbart både strukturen och funktionen i nervsystemet hos nästkommande generationer.

En av de mest kända studierna inom ämnet är den som gjorts på barn av personer som överlevde Nazitysklands förintelsläger som visade att barnen ärver den traumatiska stress som föräldrarna upplevt. På Karolinska universitetet har man gjort studier på isolerade norrländska familjer. Dessa visade att ett barn kan minnas förfädernas upplevelse av att vara utan mat. Minnet har lagts till i släktens DNA och är kopplat till funktionen för artens överlevnad.

**AGYANA HADE SJÄLV EN** stark upplevelse första gången hon deltog i en familjekonstellation med grundaren *Bert Hellinger*. Hon hade en problematisk relation med sin mamma och arbetade med detta i en konstellation. När hon sedan mötte sin mamma i riktiga livet var allting annorlunda. Hennes mamma upprepade till och med ord från konstellationen även fast hon omöjligt kunde veta något om den.

- Hon lämnade ett röstmeddelande på min telefon där hon sa att "det är mamma, jag är vuxen och du är mitt barn". Att vi nu delar denna upplevelse gör att vi kan behålla våra naturliga platser i relationen. Fraserna som uppstår i en familjekonstellation är ett sätt att hjälpa oss att landa på rätt plats i familjen.

Obalansen som behöver rättas till beror ofta på att föräldrarna måste vara den som ger allt medan barnen ska ta emot. Mycket av vårt lidande hänger ihop med att vi som barn inte kunnat ta emot av olika anledningar. När man sedan möter en partner är det en relation mellan två jämlika vuxna där man ska ge och ta lika mycket. Men det som ofta händer är att den ena ger och ger medan den andra inte lyckas ta emot. När man saknar erfarenhet av att ta emot blir man sårbar.

- En del tror att vi kan glömma bort vår familj genom att flytta utomlands eller bryta kontakten, men det fungerar inte riktigt så. Vi är knutna till vår familj hur vi än gör. Men vi kan hela det som är trasigt genom till exempel familjekonstellation utan att ens ha kontakt med vår riktiga familj. ▶

## "Våra släktingar blir till liv och vi kan höra och känna vad de känner."

**ENLIGT BERT HELLINGER SOM** utformade terapiformen, är alla familjer knutna till tre lagar. Om det uppstår en obalans i förhållande till någon av de tre lagarna får det konsekvenser.

Den första lagen handlar om tillhörighet. Varje människa har rätt att tillhöra en familj. När någon blir lämnad eller utfryst från en familj får det konsekvenser som påverkar hela familjens energifält.

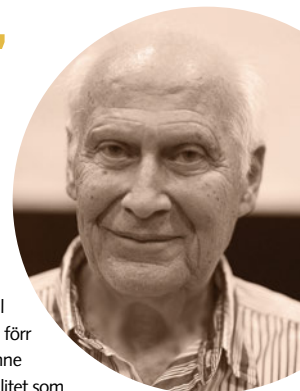
Den andra lagen handlar om ordning. Om exempelvis ett barn får ta hand om en förälder istället för tvärtom kommer det att påverka nästa generation.

Den sista lagen handlar om balans mellan att ge och ta emot i relationer. Om någon i familjen varit utsatt för krig kan det medföra en känsla av att man har rätt till hämnd. Även detta kan bli överfört till nästa generation som man kan se i större konflikter som till exempel den mellan Palestina och Israel.

**FÖR ATT HITTA SIN EGEN** plats i familjesystemet menar Bert Hellinger att vi behöver låta de andra i familjen bära sitt eget öde och ge dem en plats i vårt hjärta, då läker vi familjen och kan leva mer fria och mindre omedvetet styrda av det som skett innan oss. I en familjekonstellation sker det ofta i en upplösning där båda parterna möts, ser varandra och tar ansvar för sitt. Det kan ske genom att använda fraser som "Det var dags för mig att gå" för någon som dött eller begått självmord. 😊

### BERT HELLINGER,

tysk psykolog (född 1925) är skaparen av terapiformen familjekonstellation. Metoden bygger på föreställningen att alla familjer har en "familjesjäl" vars främsta syfte är att se till att ingen utesluts ur gruppen. Om så ändå sker kommer det förr eller sedan att påverka någon annan i familjen, även om denne föds flera generationer senare. Det är barnets kärlek och lojalitet som binder det till sitt system på gott och ont. Som barn försöker vi omedvetet kompensera för dem som varit glömda, uteslutna eller vanhedrade. Barnet kan till exempel uppleva starkt utanförskap och känna sig udda i förhållande till de andra i familjen. Med hjälp av familjekonstellation kan man få reda på och rätta till sådana skador i familjesjälen som annars kan vara ett hinder för ens personliga utveckling.



### Plus mer

[www.svenskahellingerinstitutet.nu](http://www.svenskahellingerinstitutet.nu)

"Om du visste hur mycket jag älskar dig!", Charlotte Palmgren (Svenska Hellingerinstitutet, 2007).

*Upptäck ditt äkta jag. Lev mer harmonisk!*

### FAMILJEKONSTELLATIONER

- Föredrag & Workshops
- Fortbildningar Familj och Organisation
- Kvällsgrupper
- Individuella konsultationer
- Ny bok: Under ytan

[www.svenskahellingerinstitutet.se](http://www.svenskahellingerinstitutet.se)

[www.askis.se](http://www.askis.se)

## Prenumerera!

Och få tidningen hem i brevlådan

**Ge dig själv eller en vän en gåva**

Du får 6 nummer av Free, Sveriges

ledande alternativterapeutiska

tidning, för bara 250 kr. Bankgiro

**790-1143**. Skriv namn och

adress och att betalningen gäller

en prenumeration på Free.



250:-



**Du har just fått en gåva!**

En lek i givandets glädje – nu är du med i den!

### Vill du vara med i leken?

Smile-korten har sitt ursprung i det globala projektet KindSpring som arbetar med att sprida givandets glädje över världen. Läs mer i ledarspalten på sidan 5.

Så här fungerar det:

1. Gör någon glad genom en anonym gåva
2. Lämna ett Smile-kort vid gåvan som uppmuntrar mottagaren att sprida det vidare
3. Dela din berättelse på [kindspring.org](http://kindspring.org) för att ge inspiration till andra
4. Förändra världen, med en snäll gärning i taget

Beställ svenska Smile-kort gratis på [free.se/smile](http://free.se/smile)