

Familjekonstellationer: Den blinda kärleken i familjesystem

I april hade jag glädjen att hos Föreningen för Familj- och Systemorienterad Terapi i Stockholm hålla ett föredrag om Familjekonstellationer och visa med en demonstration hur det går till i praktiken. Då intresset var stort med flera intressanta frågor från publiken ger jag här gärna en kort introduktion i Familjekonstellationer.

”Barn är förbundna på ett djupt sätt med sina föräldrar och sin familj. Men bindningen och kärleken som kommer av bindningen är ofta blind.” Detta säger den tyske familjeterapeuten Bert Hellinger, som har blivit känd för sitt arbetssätt med familjesystem som han kallar ”Familjekonstellationer”. På vilket sätt skulle till exempel anorexi kunna höra ihop med bindningen och kärleken i familjen? Vilka konsekvenser kan det leda till och hur skulle en lösning kunna se ut? Enligt Bert Hellingers modell är flickan eller pojken systemiskt sett symptombärare för en djupare, själslig konflikt i familjesystemet.

Under ytan i familjesystem

Låt mig som exempel ta Anna 14 år som utvecklat anorexi. Hon lever med sin mamma och pappa och en lillasyster. Föräldrarna har arbete, ingen förälder är sjuk, äktenskapet relativt harmoniskt även om mamman uttrycker viss frustration över att maken ibland verkar frånvarande i relationen, lillasystemen mår bra. Anna själv är något inbunden men fungerar bra i skolan och har goda kamratkontakter. Under ytan, dvs. utifrån vad som hänt i familjesystemet bakåt, visar det sig att pappan förlorade sin lillebror som dog i astma tre år gammal och att mammans far hade alkoholproblem. Skulle något av detta kunna ha att göra med Annas symptom, anorexi? Det är frågan man ställer sig när man arbetar enligt Hellingers Familjekonstellationer.

Familjeuppställning

För att få svar på frågan kommer mamman till en workshop för att med hjälp av en uppställning få familjens inre struktur belyst. Det går till så att mamman väljer representanter för familjen; någon som får representera pappan, någon för Anna och någon för henne själv. Mamman ställer sedan upp representanterna på golvet i relation till varandra utifrån en inre känsla. Pappan står något bortvänd från mamman och dottern. Mamman ser på dottern och dottern ser på ryggen på representanten för sin far. Terapeuten ser på gestalten som bildats på golvet och lyssnar till vad representanterna upplever fysiskt och känslomässigt på sina platser. Pappan säger att han står bra där och inte har något behov av att se de andra, mamman uttrycker oro när hon ser på dottern, dottern har en impuls att vilja gå närmare pappan. Utifrån den information terapeuten har om vad som hänt tidigare i familjesystemet tar hon in ytterligare en person för pappans lillebror som dog och ställer en bit bortvänd mot pappan. Interventionen syftar till att se om det förändrar något hos pappan där han står. Han blir känslomässigt berörd och vill gå till sin lillebror. Anna börjar gråta när hon ser sin far omfamna sin lillebror.

Blind respektive seende kärlek

På en fråga till Anna vad hon känner säger hon att hon vill följa efter sin far. Terapeuten låter Anna gå till fadern som nu står hos sin döda lillebror. Hon ber fadern vända sig om mot sin dotter och ber Anna säga: ”Jag vill följa dig”, vilket hon gärna säger med ett leende till sin far. Vad betyder det i sammanhanget? Jo, det är här den blinda kärleken i familjesystemet blir synlig genom att Anna vill följa sin fars själsliga längtan att förenas med sin döda bror. Fadern var bara fem år då hans bror hastigt dog i astma och förlusten har följt honom genom livet och påverkat honom omedvetet. Som femåring kan man inte sörja på ett vuxet sätt, men saknaden sätter djupa spår. Det uppstår ett både fysiskt och själsligt tomrum efter brodern. Pappan fylls av en omedveten längtan efter att få förenas med sin bror som är död, vilket blir synligt i uppställningen. Dottern säger med sin anorexi i sitt hjärta: ”Kära pappa, jag vill inte att du försvinner. Hellre försvinner jag” - vilket anorexi ju i realiteten handlar om. Även denna mening ber terapeuten Anna att säga högt till sin far. Vad svarar pappan på det? Givetvis vill han inte att Anna ska dö och på frågan svarar han: ”Jag vill inte att du ska försvinna. Jag vill att du ska leva!” När detta är sagt gråter Annas representant och terapeuten ber henne säga: ”Jag ser att du saknat din bror och vill gå till honom. Jag är din dotter och för att hedra dig och ditt öde ska jag leva livet du gett mig.” Med den meningen vänds den *blinda* kärleken, att Anna i sin bindning till sin familj omedvetet längtar efter att försvinna i sin fars ställe, och blir till *seende* kärlek där hon kan respektera den inre verkligheten som den är, dvs. pappans längtan att följa sin bror och också hans vilja att hon ska leva.

Vikten av att vara på sin egen plats i systemet

Annas mamma som sett på uppställningen är påtagligt berörd, hennes representant likaså. Annas representant får nu vända sig om och se på representanten för sin mor för första gången. Anna går då fram till henne och de omfamnar varmt varandra. Terapeuten ställer sedan pappans representant tillsammans med sin bror bredvid mamman, som nu får gå in själv i uppställningen och stå bredvid representanten för pappan. Annas representant får ställa sig framför sina föräldrar och se på dem och pappans bror. Hon får avslutningsvis säga till föräldrarna: ”Det här är min plats och här stannar jag kvar – för att hedra livet ni gett mig.”

Vilken effekt kan då en uppställning ha på familjesystemet?

I konstellationen om Anna har mamman fått uppleva hur dottern velat göra något utifrån sin bindning och omedvetna kärlek till sin familj. Och hon går hem med en ny, mer omfattande bild av familjesystemet och vad som fanns under ytan. Kan man då lita på att en uppställning överensstämmer med verkligheten? Utifrån de flertusentals Familjekonstellationer som olika utövare har varit ledare för visar återkopplingen från deltagare att effekterna ofta är djupgående och i många fall transformerande. Men, säger någon, Anna var ju inte ens med när mamman gjorde uppställningen? Trots det visar det sig omigen att även den som inte själv deltog påverkas. I fallet med Anna så fick terapeuten återkoppling efter en tid att Anna mådde mycket bättre, verkade gladare och var mindre fixerad vid sin vikt. Mammans oro började lägga sig, vilket säkert också hade en positiv inverkan på Anna som tidigare känt sig kontrollerad av mamman och hennes oro.

Själv som terapeut för Familjekonstellationer kan jag bara förundras över de positiva effekter som en uppställning kan ge, även när inte hela familjen är närvarande. I de flesta fall är klienten densamma som den som äger frågeställningen, men föräldrar kan med fördel göra en uppställning för sina barn utan att de själva är närvarande. Inget skulle däremot ha hindrat att Anna, liksom pappan själva hade deltagit i workshopen. Det skulle till och med ha kunnat vara en fördel att alla tre deltog, så att alla hade fått beröras direkt av det de såg med hjälp av representanterna. För en uppställning berör verkligen både fysiskt och känslomässigt, det visade ju representanternas liksom Annas mammas reaktioner på.

Upplevelsebaserad metod utifrån grundläggande principer

Bert Hellinger har utifrån sin mångåriga erfarenhet av att arbeta med familjesystem formulerat några grundläggande principer. En av de viktigaste är att alla har rätt till sin egen plats i familjesystemet, att ingen får glömmas bort eller uteslutas, oavsett orsak. När det sker kommer någon annan senare i systemet att dras in i den bortglömdes eller uteslutnes öde på ett negativt sätt. I fallet med Anna så var pappans bror i känslomässig mening bortglömd. På ett omedvetet plan känner Anna av att pappan vill ut ur det nuvarande systemet och dras därför in i dynamiken med pappans omedvetna längtan till sin döde bror. Detta skulle också kunna avspeglas i mammans frustration över relationen till maken, som hon ibland upplever som mentalt frånvarande. Men det är som sagt en omedveten dynamik på en djupare själslig nivå än den man normalt undersöker. Därför är det viktigt att fråga efter vad som har *hänt*, alltså fakta, i familjesystemet ibland flera generationer bakåt och undersöka om och i så fall hur det kan hänga ihop med ett upplevt problem idag. Jag brukar använda mig av ett genogram för att klarlägga fakta i en klients familjesystem; har någon dött tidigt, sjukdomar, missbruk, våld, incest, adoption, aborter, missfall, krig och andra trauman och förluster som har inverkat menligt på familjens överlevnad och välmående.

Förträngda, uttryckta känslor lever kvar i familjesystemet. Detta förklarar ändå inte hur representanter i en uppställning kan uppleva känslor som är direkt kopplade till de verkliga personerna, men som Bert Hellinger säger: ”Jag vet inte *hur* det fungerar, men jag nöjer mig med *att* det fungerar och det räcker för mig.” Inom sinom tid får vi säkert svaret! Under tiden använder jag mig av Familjekonstellationer med enskilda i min praktik med hjälp av figurer och golvmärkörer samt med grupper i workshops, helt enkelt därför att jag är så fascinerad av den helande kraften som finns att hämta i detta arbete och som jag ofta får ett bevis på.

Att beskriva arbetet med Familjekonstellationer gör sällan metoden rättvisa. Den behöver upplevas. Jag hoppas ändå att med denna introduktion ha kunnat förmedla en någorlunda rättvisande bild av vad Familjekonstellationer är och om *blind* (omedveten) kontra *seende* (medvetandegjord) kärlek i familjesystem.

Har du några frågor får du gärna höra av dig till mig på chp@care-of.se

Charlotte Palmgren
Systemterapeut i Familjekonstellationer

Rektor Svenska Hellinger Institutet

Författare till boken "Om du visste hur mycket jag älskar dig!" Kärlekens kraft i familjerelationer. En bok om Bert Hellingers Familjekonstellationer