

”På några timmar försvann min känsla av utanförskap”

Familjekonstellation kallas en terapiform där man låter andra människor ”spela” medlemmarna i en familj. Det kan åskådliggöra och lösa olösta konflikter. För Anna Jönsson innebar övningarna att hon nu kan umgås med sin familj på ett nytt sätt.

Av CATARINA ROLFSDOTTERJANSSON
Foto KARIN ODDNER, HELÉNE LINSJÖ

Varje familj utvecklar sina speciella beteendemönster och familjemedlemmar hamnar lätt i olika outtalade roller som kan vara svåra att både upptäcka och förändra. Den nya terapiformen familjekonstellationer har blivit alltmer populär för att lösa upp de knutar som uppstår inom familjer och som kan vara orsaken till att individuella familjemedlemmar mår dåligt.

Terapin dök upp i mitten av 80-talet. Den har utvecklats av den tyske prästen och psykoterapeuten Bert Hellinger och är en kombination av gestaltterapi, familjeterapi och andra terapeutiska arbetsformer. Hellingers arbete med vad han kallar ”familjesjälen” är kontroversiellt, men väcker allt större intresse även i Sverige. Hellingers metod kallas ”The Orders of Love” – Kärlekens lagar.

Anna Jönsson har provat metoden. Under hela sitt liv hade hon känt att hon inte funnit sin plats i sin familj och hon var nyfiken på om denna terapiform kunde fungera för henne.

Anna bestämde sig för att delta i en

dags workshop med familjekonstellationer som terapeuten Arpita Swich i Lund höll tillsammans med en kollega.

– Vid första tillfället ville jag bara observera, inte delta. Men det slutade med att jag blev tillfrågad om jag ville delta som representant – det vill säga spela rollen som en familjemedlem – vid alla de fyra konstellationer som genomfördes den dagen. Man har givetvis rätt att tacka nej, men jag kände att jag ville vara med, berättar Anna.

Hon blev varje gång ombedd att representera mamman eller mormodern.

– Jag kände känslor som inte var mina och jag upplevde att jag bara var en slags kanal. Jag stod inte där som Anna utan som ett verktyg, en möjlighet att åskådliggöra något. Det som är Anna försvann just då. Jaget försvann inte, men den rollen i mig som är Anna trädde åt sidan.

Klienten, det vill säga den person som terapissessionen handlade om, tog tag i

Anna och placerade henne framför de andra representanterna för klientens familj. När frågan ”vad känner mamman nu?” ställdes upplevde Anna känslor som hon vet inte är hennes.

– Jag minns speciellt en mamma som hade ont överallt i kroppen, smärta som jag fick berätta om. Efteråt var jag omtumlad och i flera dagar fick jag bearbeta olika känslor som kom upp till ytan. Nästa gång bestämde jag mig för att vara klient och då var jag klar över vilka problem jag ville belysa. Jag ville arbeta med att min roll i familjen inte varit den jag tyckt borde ha varit min. Jag har dessutom alltid önskat att jag hade en storasyster.

Anna visste att hon hade haft en storasyster som dog vid födseln.

– Jag har aldrig kunnat leva upp till rollen som storasyster och det har medfört känslor av otrygghet och funderingar kring vem jag egentligen är.



ANNA JÖNSSON

ÅLDER: 46 år.
BOR: Mariefholm i Skåne.
YRKE: Vd för ett eget konsultföretag.
FAMILJ: Särbo, föräldrar och två syskon.



Arpita ledde Anna i den terapisesession som gav Anna en ny känsla av gemenskap med sin familj.

”Jag har landat i mig själv och vet nu vilken roll jag har i familjen”

Anna är äldst av syskonen, följd av en lillasyster, sedan en bror som dog när han var ett och ett halvt år, och där-efter en lillebror.

I konstellationen valde Anna ut representeranter för sina föräldrar och alla sina syskon, även de döda. Anna fick bestämma hur de skulle stå i förhållande till varandra. När terapeuten bad henne att ta sin egen plats på golvet kände hon väldigt tydligt att hon inte hörde till.

Då placerade terapeuten Anna framför representanten för hennes döda syster. Anna fick säga till henne att hon hade tagit hennes roll och att det hade varit mycket jobbigt.

– Bara genom att säga det släppte känslan av utanförskap och jag hittade min plats i familjen. Jag storgrät. Det var så enkelt. Jag slapp älta och prata om det, det verkade i det tysta på det själsliga planet.

Efter konstellationen kändes det helt annorlunda att umgås med familjen.

– Jag har landat i mig själv och jag vet nu vilken roll jag har i familjen, att jag tillhör den. Jag har inte diskuterat konstellationen med dem, men de ser att jag är gladare och tryggare i mig

Är du intrasslad i din familj?

Personer som söker sig till familjekonstellations-terapi har ofta problem med dåligt självförtroende eller att de inte känner sig älskade, berättar terapeuten Arpita Swich.

I bland finns det problem som man inte kan lösa med vanlig terapi. De kan ha att göra med familjemedlemmar som i det förflutna varit orättvist behandlade eller glömda. Problem som klienter vill ha hjälp med av terapin familjekonstellationer är ofta att de har dåligt självförtroende, alltid hamnar i samma negativa situation, inte litar på sig själva eller inte känner sig älskade, säger Arpita Swich.

Hon kommer ursprungligen från Italien. 1999 träffade hon Nirvan Richter, grundaren av inrednings-företaget Norrgavel, flyttade till Sverige och började leda familjekonstellationer här. Efter att ha arbetat som terapeut i olika länder berättar hon att det finns olika problem som återkommer i olika länder. I Tyskland och Italien handlar många problem om andra världskrigets inverkan på familjen.

Begreppet "intrassling" är centralt i familjekonstellationer. Det innebär att man är omedvetet identifierad med en tidigare familjemedlem och att den personens öde styr ens liv.

Arpita Swich pratar om barnets "blinda kärlek", om att ett barn gör vad som helst för att göra sina föräldrar lyckliga och att de då kan ta på sig att bära på smärta och lidande som inte är deras.

– Barnet tror att det kan rädda den han eller hon älskar och tar exempelvis på sig någon annans skuld helt

omedvetet. Ett barn kan tro att det inte får vara lyckligare än sin mamma eller pappa och att om barnet lider på samma sätt så räddar de sina föräldrar.

Intrassling innebär att man har svårt att leva sitt eget liv. Detta kan synliggöras i en familjekonstellation genom att man tar sin rätta plats i

– Barn tar på sig skuld och lidande som inte är deras för att "rädda" sina föräldrar, säger Arpita Swich.

