

Prosjektoppgave

Parforhold

Familiekonstellasjons arbeid innen temaet parforhold

AV

Ragnar G. Grøn

Sertifiseringsutdannelse familiekonstellasjoner

Hellinger instituttet i Norge AS

2010-2012

Innledning:

Da jeg skulle velge tema for min prosjektoppgave ønsket jeg å kunne gjøre noe som følte meningsfullt. Og noe der jeg følte at både jeg som person og metoden familiekonstellasjoner kunne ha mulighet til å bidra. Jeg endte opp med to ideer som sto frem, enten å jobbe med kreftsyke eller jobbe med parforhold tematikk. Da jeg følte at det å jobbe med temaet parforhold både for par og single var noe som mange kunne ha interesse og kanskje glede av, og denne veien åpnet seg lett for meg, valgte jeg det. Jeg sendte så ut en invitasjon med bl.a. følgende tekst til venner og bekjente:

”

Jeg har valgt å gjøre min prosjektoppgave med tematikk rundt parforhold. Jeg vil gjerne arbeide med både de som ikke er i forhold som kan ønske seg et forhold, eller kanskje har man et tidligere forhold som man inni seg ikke har fått avsluttet / avklart ordentlig. Andre er i et forhold der det er noe de ønsker å få belyst / avklart for eksempel for å se om man kan komme nærmere hverandre igjen. Andre igjen er kanskje på vei ut av et forhold og ønsker hjelp i denne prosessen.

”

Jeg fikk raskt god respons og flere enn nok påmeldte som klienter for oppgaven, noe som var inspirerende.

Da jeg begynte med oppgaven hadde jeg tanker, refleksjoner og innsikter med meg i forhold til hvilke type dynamikker som kan påvirke ”suksessen” av et parforhold. Dette var hentet fra observasjoner fra en rekke konstellasjoner som involverer temaet (gjennom flere år ved Hellinger Instituttet i Norge), samt gjennom litteratur. Som eksempler på grunnleggende litteratur i familiekonstellasjoner som berører dette temaet kan nevnes: ”Kjærlighetens skjulte symmetri” Bert Hellinger, ”Familiekonstellasjoner – Grunnbok” Wilfred Nelles, ”Love’s own truths – How Love works in a couple relationship” Bert Hellinger. I tillegg har jeg med meg innsikter fra mange av de andre bøkene som er del av vårt pensum, som også kommer til nytte. Av slike type hypoteser som jeg til en viss grad hadde i bakhodet kan nevnes:

- En mann står sterkere i møte med en kvinne når han har støtte fra sin far og farsrekken bakover blant forfedrene. Tilsvarende står en kvinne sterkere i møtet med en mann når hun har sin mor og formødre i ryggen. (Hva dette innebærer reflekteres det over på forskjellige måter videre i oppgaven.)
- Et aspekt av det ovenfor nevnte punkt kan sies å være at en tenårings gutt har godt av å være nærmere fars innflytelsessfære i den alder der man går fra å være gutt til å bli en mann. På samme måte har en tenåringsjente godt av å stå nærmere mor i denne perioden.
- Det er viktig med respekt i et forhold, respekt for partneren og respekt for ens egen og partnerens skjebne og evt. byrder. (Alle blir sterkest av å bære sin egen skjebne.)
- Det er viktig med balansen mellom å gi og å ta i et parforhold. Hvis for eksempel den ene partneren har en spesiell skjebne (ikke kan få barn, har en sykdom etc.) er det viktig at partneren som blir til tross for dette, får anerkjennelse. Personen som for eksempel ikke kunne få barn kan prøve å gi noe tilbake på andre måter. Hvis den ene har barn og den andre ikke, og hvis den som ikke har barn allikevel bidrar mye som omsorgsperson er det viktig med anerkjennelse for dette. I et sunt forhold vil det gjerne være en positiv utveksling mellom å gi og å ta. Den ene vil gi noe og den andre ønsker å gi noe tilbake samt kanskje litt ekstra. I et usunt forhold kan det skje at den ene gjør noe vondt mot den andre og den andre noe vondt tilbake samt litt ekstra. I et tilfelle der den ene har såret den andre for eksempel vært utro,

hvis man da ønsker å bevare forholdet kan det være nødvendig med en type "straff" / markering for ugjærningen som kan gjenopprette balansen, men at denne da er litt mindre en den opprinnelige udåden.

- Håndtering av begjær: Det er viktig hvis kjærlighetsflyten i forholdet skal bevares at man behandler hverandres begjær med respekt. Det kan være at den en partner oftere eller i større grad begjærer den andre. Denne vil da stå i en svak posisjon, og den andre i en overlegen posisjon. Noen ganger ønsker personen i den overlegne posisjonen å bli værende der. Det kan da utvikle seg en skjult maktkamp. Dette skader kjærlighetsflyten. I et slikt tilfelle er det spesielt viktig at den enes begjær behandles respektfullt, og at man kan føle seg ivaretatt når man uttrykker / kommer ut med sitt begjær, selv om man der og da eventuelt ikke kan møtes i det.
- Tidligere partnere: Mange ganger kan det være vanskelig å gå inn i et nytt forhold eller være ordentlig tilstede i sitt eksisterende forhold fordi en henger igjen / ikke har klart å gi slipp på eller har noe uavklart med en tidligere partner. Det kan da være til hjelp å gå igjennom en prosess for å få avklart / avsluttet tidligere forhold.
- På mer generell basis kan vi si at de kan være vanskelig og enten gå inn i et forhold eller være tilstede i et forhold hvis en er innviklet / ubevisst identifisert med et annet familiemedlem ofte fra tidligere generasjoner. Det er jo nettopp dette vi ofte ser og som vi jobber mye med i familiekonstellasjoner.

Jeg har valgt å jobbe både individuelt og i gruppe i forbindelse med min prosjektoppgave. Individuelt har jeg jobbet både med par og med enkeltpersoner, det har jeg også i gruppe setting.

På denne måten har jeg fått mye verdifull erfaring. Jeg tenker også å fortsette å jobbe både individuelt og i gruppe setting. Erfaringen er at ulike mennesker har ulike behov og foretrekker ulike måter å jobbe på.

Erfaringer:

Det første jeg starter med både i individuell setting og i gruppe setting er, etter å ha ønsket velkommen, å spørre hva klienten ønsker som utbytte med å komme til meg. Dette opplever jeg som essensielt for å kunne jobbe videre. Uten dette ville verken jeg eller klienten vite tydelig i hvilken retning vi beveget oss og hva vi ønsket å oppnå. Samtidig som det opplevdes som et viktig ledd i å gi klienten ansvar for sin egen prosess med klart å uttrykke hva hun eller han ønsker.

Videre følger erfaringer med henholdsvis individuelt arbeid og arbeid i gruppe.

Erfaring med individuelt arbeid:

Noen av mine deltagere følte seg ikke trygge til å åpne seg i en gruppe setting, men hadde da større glede av å jobbe individuelt. Ved individuelt arbeid tok jeg meg mer tid til dialog, samt at vi satte opp konstallasjon med figurer, noe klientene alltid likte og syntes var spennende. I dialogen har jeg med meg innsikt og erfaring fra vår familiekonstallasjons tankegang og bringer dette inn i samtalen. På denne måten kan mange ting ofte synliggjøres selv før vi har rukket å sette opp noen konstallasjon, og ut fra klientens tema kan jeg begynne å få et bilde av hva det hele dreide seg om. Ved å ta inn figurene kan vi se på situasjonen "utenfra" og på den måte få et større overblikk og se ting tydeligere. Etter hvert som jeg fanger opp hva tematikken dreier seg om, gjennom først samtale og deretter sammen med klienten å sanse inn figurene og flytte på dem (samt evt. sette in flere) kan jeg begynne å gi setninger som de ulike figurene kunne si til hverandre. På denne måten er det mulig å si utløsende / frigjørende setninger / som setter ord på og beskriver ting slik de er fra et familiemedlem til et annet. Dette kan ha en mye sterkere effekt enn bare å "forklare" for klienten hva den skjulte dynamikken handler om.

Erfaring med arbeid i gruppe:

Når jeg jobber i gruppe fortøner arbeidet seg noe annerledes enn det individuelle. For det første bruker jeg mindre tid på dialog. Jeg har som regel fått familiegenogram skjema på forhånd og som regel i tillegg hatt en individuell time før vi gjør oppstilling i gruppe. Derfor er heller ikke behovet like stort for å ta til seg informasjon fra klienten, da jeg gjerne allerede hadde mye informasjon på forhånd. Etter å ha spurt klienten hva han/hun ønsket med konstallasjonen, bestemmer jeg meg for hvilke personer vi trenger representanter for og ber klienten velge dem og sette dem opp. Til forskjell fra individuelt arbeid har vi nå levende representanter. Jeg merket at for noen av klientene var dette gunstig, fordi da jeg hadde dem individuelt hadde de vanskelig for å komme inn i følelsene. Det virket som at de levende representantene som også uttrykte følelser hjalp disse klientene til å komme i kontakt med sine egne følelser, og på den måten ble det en hjelp til å bearbeide og kjenne på følelser de ellers ikke hadde klart å komme til. For en mannlig klient for eksempel opplevdes det som en erfaring med stort utbytte da jeg kunne sette opp en kvinnelig representant som en potensiell partner og han selv kunne gå i møte med denne. En annen erfaring med å jobbe i gruppe var at klienter som var til stede som observatør eller representant men ikke hadde sin egen konstallasjon på det tidspunkt allikevel ofte fikk mange erfaringer og innsikter bare av å være med på denne måten.

Erfaringer fra konstallasjonene.

I alt har jeg gjort 16 konstallasjoner i forbindelse med min prosjektoppgave. Dette med i alt 8 personer hvorav 2 par, 1 kvinne som var i et forhold (men kun hun kom til meg) og 3 enkeltpersoner som var single. Jeg har gjort flere konstallasjoner / oppfølginger for de fleste av de som var med, slik at vi hadde et forløp og en utvikling, gjennom gjerne først en individuell konstallasjon og deretter en konstallasjon i gruppe. På denne måten opplevde jeg at vi fikk tid og anledning til å gå dypere i å jobbe med å se på hva som kunne ligge bak parforhold tematikk, enn om vi bare hadde gjort 1 konstallasjon.

Alle personene er anonymisert. For å gjøre stoffet lett leselig er nye tilfeldige navn tillagt personene i de ulike konstallasjonene.

I beskrivelsen av hver case, starter jeg med fakta, tema og bakgrunnsinformasjon.

Videre beskriver jeg kortfattet hva som skjedde i konstallasjonen. Noen ganger beskriver jeg hva jeg ser og opplever i konstallasjonen. Andre ganger beskriver jeg ganske enkelt ved å nevne alle løsningssetningene jeg brukte mellom de ulike familiemedlemmene. I tilfellene der jeg beskriver en individuell konstallasjon, der jeg bruker figurer, vil løsningssetningene skrives i anførselstegn. I disse tilfellene vil setningene være gitt til av meg / uttrykt av meg gjennom figurene. I beskrivelsen av en konstallasjon i gruppe er det ofte representanten selv som spontant uttrykker ting. I så tilfelle skriver jeg i en beskrivende setning hva de uttrykker. Hvis derimot jeg gir dem en løsningssetning jeg ber dem om å si skriver jeg setningen i anførselstegn.

Case 1 :

Fredrik, ugift

Tema: Fredrik er single, han har levd mye uten å være i forhold og ønsker nå å kunne etablere et forhold.

Opprinnelses familie og bakgrunn:

Far, mor, eldre bror, Fredrik. Far gikk bort da Fredrik var ung gutt. Forholdet mellom mor og far var nok påvirket av at (fortalt til Fredrik av mor) far nok har vært utro gjentatte ganger.

Individuell konstallasjon:

Gjennom litt innledende samtale blir jeg og klient bevisst at Fredrik har stått nærmere mor (og slik hatt mer lojalitet til henne), mens eldre bror har stått nærmere far.

Setter opp Fredrik samt mor og far og eldre bror. P står sammen med mor. Det er en avstand mellom mor og far, bror står nærmere far. (Både jeg og klient er enige om at dette er riktig startbilde.)

Via figurene lar jeg Fredrik ha en dialog med mor. Jeg guider / lar mor sette ord på det som er. "Jeg følte meg usikker på far (min mann) og søkte lojalitet hos deg.", "Jeg er lei meg for at jeg har gitt deg et negativt bilde av far.", "Far er den eneste riktige far for deg!".

Etter at mor har sagt dette opplever klienten at han kan bevege seg litt vekk fra mor og kan komme nærmere far. Fredrik kan nå si til far: "Du er den eneste riktige far for meg!" far blir rørt. Fredrik sier videre: "Jeg har lyst til å være mer som deg, bli mer kjent med din verden!".

Far sier så til Fredrik: "Jeg er lei meg for at jeg ikke har vært tilstede som et godt forbilde og en god far for deg", "Jeg velsigner deg når du går ut i livet som en mann", "Jeg er ikke stolt av at jeg var utro mot din mor, du trenger ikke være en mann på samme måte som jeg var!"

Konstellasjon i gruppe:

Tema er det samme som sist. Vi har kort samtale der vi repeterer hva som skjedde i siste konstellasjon og hvor vi står nå, og kommer frem til at å jobbe videre med forholdet til far er en naturlig start.

Setter opp Fredrik og far, bruker en representant også for klienten (F). (I beskrivelsen videre benevnes Fredrik når jeg beskriver hva klienten selv opplever, og F når jeg beskriver hva representanten uttrykker / opplever.)

De står overfor hverandre.

F opplever sinne og frustrasjon.

Far beklager at han ikke har vært ordentlig tilstede som far.

Fredrik går igjennom forskjellige følelser pga. at far ikke var der. Dette både i representant og klient selv. Hele prosessen tar litt tid, men det merkes i rommet at man kommer ned i en følelsemessig dybde og at noe forløses.

Far uttrykker stolthet over sønnen. Dette rører sønnen.

F ønsker ikke å skulle bære far. Det ønsker heller ikke far at F skal.

Far uttrykker: "Du har min velsignelse og trenger ikke å begå de samme feil som jeg selv gjorde." og videre: "Du trenger ikke behandle partneren din på den måte jeg gjorde!".

Til slutt føles det som F kan ha far som en støtte i ryggen.

På dette tidspunkt lar jeg klienten komme selv inn i konstellasjonen i posisjonen der hans representant sto.

Setter nå inn en kvinne (potensiell kjæreste/partner).

Fredrik uttrykker at han i større grad kan se kvinnen.

Han uttrykker at han vil prøve å behandle henne med respekt.

Kvinnen sier at hun vil ha en mann som behandler henne med respekt, ikke en som bare prøver å gjøre det. Hun liker mannen, opplever mye liv rundt han.

Fredrik uttrykker tydeligere at han vil behandle henne med respekt. Er også ærlig med at han har et mønster hvor han ser det kan komme opp noe som gjør at han får lyst til å trekke seg unna. På dette tidspunkt kommer de naturlig nærmere hverandre. Omfavner hverandre.

Føles som en, Lykkelig slutt...

Hva synes å være viktigst fra de forskjellige punktene:

Måten og evnen vår til å relatere til det annet kjønn blir påvirket av hvordan forholdet var mellom våres foreldre. Likevel ser vi ofte ikke dybden, konsekvensene og detaljene rundt dette tydelig selv. Her er familiekonstellasjoner et flott verktøy til nettopp å belyse dette.

I dette tilfellet ser vi at denne mannlige klienten sto nærmere mor enn far. Og at dette igjen skapte en lojalitetsfølelse til mor. Dermed blir klienten og hans måte å se på menn (hvem og hvordan de er) i stor grad påvirket av mors holdning overfor far. Dette er noe som gjerne setter seg dypt, dypere enn vi er bevisst. En god løsning for denne klienten, er å komme nærmere far. Da dette vil kunne gi klienten styrke til den mannlige delen av seg selv. Og å få støtte til å se det mannlige på en ny mer konstruktiv måte, og da kunne stå sterkere i møte med en kvinne. For en mann er det faktisk slik at for å gå fra å være gutt til å bli mann, kan nøkkelen ofte ligge hos mor, at hun gir oss tillatelse til å bevege oss over i fars "verden" eller innflytelses sfære. Noe bl.a. Marianne Francke gjorde

oppmerksom på da hun underviste oss i modul 6. Bert Hellinger prater også en del om dette, bl.a. i boken Kjærlighetens skjulte symmetri side 60. Her beskriver han prosessen for gutter å bli til menn og jenter og bli til kvinner og mødre. Han forteller: Det å gi slipp på et nært bundet forhold til mor for en gutt og til far for en jente vil gjøre det lettere å bli en mann eller en kvinne. Hvis en mann forblir under sin mors innflytelse vil det påvirke hans psyke, og han kan godt bli en god forfører og elsker, men han utvikler seg ikke til å bli en mann som verdsetter kvinner og kan være i et langvarig kjærlighetsforhold og bli en sterk og plikttro far for sine egne barn. Videre beskriver han at det i tidligere tider var ritualer for å hjelpe menn til å løsrive seg fra mor for å bli menn, men at dette ikke lenger er tilstede i vår kultur. For mange er heller ikke militærtjenesten en sådan farbar vei, som kanskje er det eneste som er igjen som til en viss grad kan spille en slik rolle. På side 125-128 i samme bok beskriver Bert Hellinger hvordan barns respekt for far blir påvirket av mor i tilfeller der barna står nærmere mor, for eksempel når foreldrene er skilt og barna bor hos mor. Barna vil i et slikt tilfelle gjerne ta på seg mors følelser overfor faren. Hellinger prater her også om å skille mellom at barnet anerkjenner far som den rette far samtidig som barnet ikke bagatelliserer eller unnskylder fars handlinger, og kan for eksempel si: "Det du gjorde er ditt ansvar. Allikevel er du min far. Uansett hva du har gjort er vi beslektede. Jeg er glad for at du gav meg livet!".

I konstellasjonen kom det frem at det var viktig for klienten nettopp å gjøre dette skillet, at fars handlinger ikke var de riktige, først da kunne han ta inn faren og gjennom det bli styrket. Og da han med denne styrken møtte en kvinne uttrykte klienten: "Jeg kan i større grad se kvinnen!".

Case 2

Kristian, ugift

Tema: Når han innleder et forhold med en kvinne trekker han seg gjerne fort unna. Han tenker eller føler fort at de ikke ser ham, og skyver ham dem da vekk. Ønsker å se ting tydeligere.

Opprinnelsesfamilie og bakgrunn:

Vokste opp med mor. Far jobbet i utlandet og var alkoholiker. Foreldrene skilte seg da han var et lite barn. Mor ble adoptert som spedbarn. Gode adoptivforeldre. Klient hadde godt forhold til disse besteforeldrene (mors adoptivforeldre) samt til onkel (sønn av adoptivforeldrene, som ble mors bror). Mor lever fortsatt, ikke far. Mor hadde forrakt for menn.

Første individuelle konstellasjon:

Setter opp mor og Kristian. (figurer)

Føler (forrakt) for mor og kanskje også omvendt.

Setter inn mors adoptivforeldre og biologiske foreldre.

Det viser seg at mor trekkes mot de biologiske foreldrene som aldri har blitt anerkjent.

Mor anerkjenner så de biologiske foreldrene.

Mor snur seg så mot Kristian igjen.

Kristian bøyer seg og takker mor for livet.

Mor viser Kristian adoptivforeldre og biologiske foreldre (de får også en plass)

Mor beklager at hun ikke har vært ordentlig tilstede, bærer selv byrden for dette.

Hun ønsker så Kristian lykke til i livet.

Kristian vanskelig med å få tak i følelsene. Men det rører han noe da jeg sier at jeg opplever at mor gråter.

Ender opp med et bilde der mor ser på Kristian som står foran henne. Og mor har adoptivforeldre og biologiske foreldre bak seg.

Andre individuelle konstallasjon:

Setter opp: Kristian og yngre søster mor og far. Far står noe unna.

Kristian ser vekk fra mor og far.

Kommer frem at mor ikke har gitt barna mulighet til å ha kontakt med far.

Setter inn mors biologiske foreldre og hennes adoptivforeldre. Kristian snur seg mot mor.

Kristian har god relasjon til mors adoptivforeldre og adoptiv bror (som han kaller onkel og besteforeldre). Kristian tar så også inn mors biologiske foreldre. Det kan virke som relasjonen mellom Kristian og mor blir litt lettere/bedre ved at de biologiske foreldrene til mor også får en plass. Kristian har ikke så lett for å komme inn i følelsene og ta inn ting emosjonelt, noe som merkes under konstallasjonen, også siste konstallasjon.

Det blir nå lettere for mor å la Kristian få kontakt med faren. Kristian får mer kontakt. Riktignok drakk far, alkoholiker, og Kristian likte ikke å være med han da han hadde drukket. Derfor litt vanskelig å føle støtte fra far. Men han blir likevel anerkjent som den rette far.

Far gir også velsignelse til Kristian til å gå ut i livet, og til å ha onkel og bestefar med seg som en støtte og som mannlige forbilder, **siden** han selv ikke var tilgjengelig for det.

Konstallasjon i gruppe:

Setter opp Kristian og en representant for mulig/potensiell partner (PP)

Det er litt avstand mellom Kristian og PP. Kristian går litt raskt nærmere, PP blir litt usikker.

Kristian er ikke redd for å gå inn i nær kontakt rent fysisk. PP er interessert i Kristian, men blir litt usikker når han går fort frem for å være helt nære rent fysisk. PP legger til rette for å kunne bruke litt tid på å bli kjent på en mer følsom måte... Dette gjør Kristian litt usikker samtidig som dette virker som noe fint og helbredende, virker som han på denne måten åpner mer opp. Istedenfor å gå fort frem, for å ha et nært fysisk møte, for deretter å trekke seg unna igjen.

Dette mer følsomme møtet brukes det tid på i konstallasjonen og det oppleves fint!

Etter en fin stund med dette, avrunder vi. Klienten virker fornøyd.

Klienten sier han er usikker på om det vil være mulig å møte noe "der ute" på denne måten.

Hva synes å være viktigst fra de forskjellige punktene:

Her er det en del likhetstrekk fra case 1. I forhold til at klienten sto nærmere mor og slik var påvirket av hennes syn og følelser i forhold til faren. Heldigvis hadde klienten noen fine mannlige forbilder, selv om disse ikke var biologiske forfedre virker det som de har gitt mye støtte. Klienten hadde en mor som ikke hadde noen kontakt eller forhold til sine biologiske foreldre. Ut fra vår familiekonstallasjonstankegang tenkte jeg at jeg ville gi disse en plass, siden de virket ganske glemt... Særlig i første individuelle konstallasjon, også noe i den andre. Men det er vanskelig for meg å si om dette hadde noen særlig effekt for klienten. Kanskje ga det en noe større forståelse for at mor til en viss grad var mindre tilstede da hun har en tidlig vanskelig opplevelse ved at hennes biologiske foreldre forlot henne / ga henne bort. Heldigvis virker det som hun fikk gode adoptivforeldre som igjen ble gode besteforeldre for klienten. I "Kjærlighetens skjulte symmetri" av Bert Hellinger forteller han litt om adopsjon på side 145-149. Noe av det han forteller er: "Adoptivforeldrenes hensikter bak adopsjonen er veldig viktig, hvis de er gode, og de ser på seg selv som erstatninger eller

representanter for de biologiske foreldrene, og at de ikke kan ta deres plass, men at de hjelper de riktige foreldrene å gjøre ferdig det de ikke kunne gjennomføre.” Sannsynlig har her adoptivforeldrene hatt gode hensikter.

I arbeidet med denne klienten hadde han vanskelig for å ta inn følelsene og bli videre berørt av arbeidet vi gjorde individuelt. Derimot opplevdes det som at klienten ble berørt da vi gjorde konstallasjonen i gruppe, der han sto for seg selv og gikk i møte med en potensiell partner. På denne måten fikk han utforsket i en trygg setting dette møtet og følt på noen av de tingene (bl.a. følsomhet/sårbarhet) som var vanskelig for ham. Jeg fikk derfor en positiv erfaring i forhold til det å sette inn en potensiell partner for en som er enslig, og ønsker å se ting tydeligere i forhold til temaet være enslig / finne seg en partner. Jeg opplevde at mønstrene som var i klienten i møte med den potensielle partneren ble synliggjort på en god måte. Representanten for den potensielle partneren kunne uttrykke hvordan møtet følt fra hennes side, noe som var nyttig informasjon og kunne gi innsikt for klienten. I dette tilfellet sto klienten for seg selv i konstallasjonen (dvs. hadde ikke representant) og ble også på denne måten tydeligere oppmerksom på sine mønstre i et slikt møte og hvilke dynamikker som kunne utspille seg i møtet. Dette tror jeg klienten kan få anledning til å se både ved å stå i konstallasjonen selv, eller å ha en partner for seg selv og se på utenifra. Men muligheten til reelt å utforske og føle møtet på egen kropp i en trygg setting er tilstede ved at klienten selv står i konstallasjonen. Innenfor familiekonstallasjoner og litteraturen jeg har lest pr dags dato kan jeg ikke huske å ha lest så mye om det å bruke familiekonstallasjonsmetoden til å sette opp en potensiell partner. Riktignok har jeg sett min lærer Marta Thorsheim bruke familiekonstallasjonsmetoden fleksibelt og kreativt på slike måter. I organisasjons konstallasjoner (som jeg har noe erfaring med, da jeg har tatt organisasjonskonstallasjons utdanningen ved Hellinger Instituttet) er dette med å sette opp potensielle muligheter vanlig.

Case 3

Par: Hans og Pernille, Mann (M) og Kvinne(K)

(Jobbet med dem både ved at de først kom til meg som et par i individuell setting, dvs. ikke gruppe. Gjorde deretter konstallasjon for dem i gruppe. Første gangen i gruppe var begge tilstede, men satte kun opp konstallasjon for henne med hensyn på det temaet hun hadde i forholdet. Andre gangen i gruppe var bare han tilstede, og vi gjorde konstallasjon i forhold til hans tema i relasjon til forholdet.)

Par time i individuell setting:

Tema: Begge ønsker å åpne seg opp mer, og på den måten få en nærere dypere relasjon. K uttrykte at hun åpner og lukker seg. M at han hadde redsel for å slippe noen helt nær seg.

Bakgrunnsinformasjon:

Par kom til meg i forbindelse med prosjektoppgaven for parforhold.

Kvinnen (K) kan føle seg usikker når andre kvinner er tilstede og når hun fanger opp oppmerksomhetsutveksling mellom dem og partner/mann (M). K hadde en tidligere partner som var utro. Dette er det forholdet hun har gått dypest i. Kan bli usikker på om hun kan tilfredsstille M når M uttrykker behov for en spesiell følelse av dybde i forholdet. På den tiden de ble et par var det flere kvinner inne i bildet for M. K så at hun ikke kunne være i slik situasjon, de brøt da et par uker for

deretter å bli sammen på ordentlig måte. M er flink til å utrykke at han nå har valgt K, likevel blir K usikker når andre kvinner er tilstede. K uttrykte også at hun lukket seg hvis M var lukket... M har behov for rom / "space" og blir redd/beklemt hvis han ikke føler det. Kan også ha sjalusi som noe han kjenner på i blant, men ikke et stort tema. Han ønsker å åpne seg mer, men det er noe som gjør at han føler behov for å ha litt "space" rundt seg... Da vi pratet om det med eventuelt å flytte og bo sammen fast og tanken på barn, kom også dette temaet opp for M. M utrykte likevel en tanke/følelse om at det å få barn kanskje kunne få hjertet hans til å åpne seg opp mer.

Startoppstilling (figurer): Setter opp M og K. Det er litt avstand mellom dem, K ser på M, M ser ikke rett på K, men føles som han har en grei kontakt med K likevel.

Hva skjer:

Lar klientene få føle om de vil flytte på noen. K vil flytte seg selv nærmere M og prøver, men det gikk ikke... M vil flytte K bak seg. (på mors plass)

Jeg setter in M sin mor, på mors plass, samt M sin far. M har mer kontakt med mor og far havner lenger bak. Det er nå mulig for K å komme noe nærmere M. Allikevel er M redd for å miste selvstendighet/frihet.

Jeg setter så inn andre kvinner. Opplever at K blir mer anstrengt i forhold til M, og det blir noe mer avstand. K opplever seg veldig sensitiv i situasjonen og nevner at hvis M skulle snu seg/bevege seg mot kvinnene vil hun gå litt vekk og kanskje falle om.

M nevner noe om en følelse i solarpleksus. Allikevel virker det tydelig for M at han har valgt K.

Konstellasjon i gruppe for henne:

Tema: K blir fort urolig i forhold til partner i en del situasjoner der andre kvinner er tilstede som kanskje har en viss interesse for partner.

Bakgrunnsinformasjon: I starten av forholdet var det flere kvinner involvert. K hadde en eks som var utro og som gikk fra henne.

Start oppstilling: K og tidligere partner

Hva skjer:

Gjør en klargjøringskonstellasjon i forhold til den tidligere partner.

Brukte en representant for K, tenkte etterpå at jeg kanskje likegodt kunne latt K ha stått for seg selv. Ble lettere etter dette. Men det er tydelig at noe av redselen for at noen skal forlate henne fortsatt er der.

Pga tid etc. gir vi oss etter en standard klargjørings konstellasjon for tidligere partner.

Individuell konstellasjon der begge er hos meg, men hvor jeg jobber mest med han.

Setter opp: Hans og tidligere partner.

Bakgrunnsinformasjon:

Det blir tydelig at Hans har hatt en viktig tidligere partner og at det fortsatt sitter igjen noen følelsesmessige ting etter dette. Hans sin tidligere partner ønsket etter hvert å få barn og stifte familie. Dette skapte meget usikkerhet hos Hans og endte til slutt med at den tidligere partneren forlot han og fant en ny partner som hun fikk barn og stiftet familie med.

Hva skjer:

Hans går gjennom ulike følelser i prosessen, både sorg og sinne, og kjenner noe i solar plexus. Det kjennes viktig ut at han anerkjenner at dette forholdet har vært veldig viktig for han og at han elsket henne dypt. Takker for alt godt. Ønsker å la det som var vondt, også smerten ved at hun forlot han, ligge. Ønsker henne lykke til videre i sitt liv. Forteller at han nå går videre i sitt liv, med sin partner som han nå har valgt.

Konstellasjon i gruppe for han:

Tema: Ønsker å se / få klarhet, rundt situasjon at når han er i parforhold kan det komme opp andre kvinner som er interessert i han, og han blir interessert i dem, og blir da usikker på forholdet han er i.

Startoppstilling: Hans og mor, setter ganske snart inn far og bror også. (Klienten står for seg selv i konstellasjonen.)

Hva skjer:

Det kommer frem at mor ser Hans mest, mer enn mannen(far) og andre bror, mor føler seg kanskje ikke helt som mor ovenfor Hans. Virker som mor er opptatt av oppmerksomhet fra Hans. Far står ikke sammen med mor og kanskje søker mor manglende oppmerksomhet fra mannen hos Hans. Hans bekrefter at han nesten har følt noe slikt som en følelse av "overgrep" eller noe slikt... Jeg ber Hans si til mor: "Jeg er liten og du er stor." og videre "Jeg har ingen ting å gjøre med det som ikke fungerer mellom deg og far."

For at Hans skal komme litt ut av dynamikken med at mor søker hans oppmerksomhet ber jeg Hans stille seg nærmere far og si: "Jeg står her sammen med deg far.", "Jeg tar deg som min far, vær vennlig, se på meg som din sønn."

Til mor: "Jeg står her sammen med far, se vennlig på meg som din sønn!"

Hva synes å være viktigst fra de forskjellige punktene:

Det var flere momenter av betydning i dette arbeidet som løp seg over i alt fire konstellasjoner. Vi merket da vi jobbet med Hans og hans forhold til sin tidligere partner at det var mye følelser / energi rundt dette. Når vi har hatt en tidligere partner som vi hadde en dyp relasjon og kontakt med, tar det ofte tid og kan være vanskelig å avklare ulike aspekter som ble vekket i oss i forholdet og bruddet. På side 67-70 i "Kjærlighetens skjulte symmetri" forteller Bert Hellinger om tilknytning i parforhold nummer to: "Begge parter opplever deres forhold i skyggen av det første, selv når den første partner er død. Av denne grunn lykkes den andre kjærlighet kun når båndet til den første anerkjennes og respekteres. Når den nye partner vet at han eller hun følger etter den første og står i gjeld til denne." Det var tydelig at denne partneren betydde mye for Hans, at noe dypt i han hadde blitt rørt av dette forholdet. I forholdet hadde de kommet dit at hun ønsket barn, men Hans klarte aldri å si ja til det, da han hadde mye usikkerhet rundt dette, samtidig som noe i han føler at dette med barn kunne hatt et potensial til å åpne han opp. Bert Hellinger forteller at det er ofte slik at hvis et forhold kommer dit at den ene ønsker barn og den andre ikke, vil dette bety slutten på forholdet. (Side 60-61 "Supporting Love" Bert Hellinger). Det virket som noe i Hans fortsatt leter etter den følelsen han kunne oppleve i dette tidligere forholdet og derfor ikke er helt tilstede i forholdet han er i. Han er kanskje dermed mer utsatt for andre kvinner utenfra som måtte finne interesse for han. En annen ting som kan påvirke at Hans ikke er helt tilstede i forholdet, og som kom frem, både i første individuelle parkonstellasjon og siste konstellasjon i gruppe for Hans, er at han så ut til å være mer under mors innflytelsessfære, noe som gjerne gjør det vanskeligere å være helt tilstede som

mann. Dette er beskrevet mer utfyllende under case 1.

Under arbeidet med dette paret jobbet jeg både med paret som helhet og videre med den enkeltes tema, og det endte nok med at jeg fikk jobbet noe mer med Hans sin side av utfordringene enn Pernilles, kanskje fordi dette var mest fremme i dagen akkurat mens jeg jobbet med dem. For Pernille sin del fikk jeg jobbet med avklaring i forhold til hennes tidligere partner, som hadde vært utro og gått fra henne. Dette virket noe styrkende for henne. Men usikkerheten på om partneren kunne gå fra henne var fortsatt der. Dette kunne sees på som forståelig med tanke på at temaet til Hans var av slik karakter som det var.

Case 4

Par: Rudolf og Grete

(Dette paret jobbet jeg med individuelt som par.)

Partime i individuell setting:

Tema / Bakgrunn: De kommer til meg gjennom å ha hørt om meg via et annet par. Det er hun som har tatt initiativet.

Opplever dem som noe vage når de uttrykker hva de ønsker i forholdet og med å komme til meg.

Ønsker på en måte å få det finere, gå dypere sammen, men litt vagt og uklart sagt og ikke konkretisert på noen måte. Han har ikke jobb, er plaget av sykdom / helseproblemer og får støtte av NAV, er under utredning. Hun studerer og jobber.

Hva skjer:

Bruker en del tid på å prate først. Jeg får inntrykk av at det påvirker forholdet at han er redusert og stort sett hjemme og er "sensitiv" og får kanskje ikke så mye stimuli utad utenom kjæresten. De kan like å gjøre ting sammen, for eksempel gå i parken. Han liker at de jobber sammen fysisk for eksempel. Hun liker om de sammen gjør ting utad og treffer folk. Det er ikke så mye begjær mellom dem, den biten mangler litt.

Hennes foreldre synes det er rart at han ikke jobber og gjør noe. Og det er litt anstrengt forhold mellom han og hennes mor. Hun opplever at hans mor vil "holde henne, nesten fast" moren hans sa til henne ved en anledning, "nå er du min...".

Startoppstilling figurer: Rudolf og Grete (Litt avstand mellom dem).

Jeg spør hva de føler, om de har lyst til å endre noe:

Han: legger figurene ned sammen inntil hverandre. Spør hva hun føler. Sier først at det er bra.

Deretter setter hun dem opp så de står ved siden av hverandre.

Jeg setter inn hennes foreldre. Noe blir litt annerledes og det virker litt vanskeligere for han å være like nær henne. Jeg lar Rudolf si til moren: "Takk for Grete, jeg respekterer deg i Grete"

Dette gjør det litt lettere. Jeg snakker litt om dette med å respektere hverandres foreldre. Setter også inn hans foreldre. Men jobber ikke noe videre med det.

Jeg snakker om dette med balanse i et forhold. Og også om dette med å takke den andre (og gi den andre frihet) om det er noe som ikke er helt i balanse.

Jeg sier så videre til Rudolf at han kan jo prøve å takke Grete for at hun er hos ham selv om han er redusert. Når han skal si dette endrer han setningen og sier "jeg blir nok snart frisk". Han feller noen

tårer, og virker berørt. Vi prater litt om dette, og spør om han vil prøve igjen. Han prøver igjen, men endrer setningen på lignende måte igjen. Feller igjen noen tårer.

Andre individuelle partime:

Tema: Rudolf ønsker å bli akseptert som han er. Grete ønsker at man blir akseptert slik man er. Grete ønsker å kunne komme hjem etter å ha vært ute og danset og føle seg akseptert i det. Ønsker også å akseptere Rudolf slik han er. Grete er kanskje noe påvirket av at hennes foreldre ser litt skeptisk på Rudolf og det at han ikke jobber, de er usikker på om helseproblemene er reelle eller om han bare er lat.

Hva skjer:

For at de skal komme nærmere hverandre og at kjærligheten skal flyte mer, tenker jeg at første steg kan være at Grete står opp overfor sine foreldre i forhold til at hun har valgt Rudolf. At hun kanskje kan være nøkkelen til at forholdet mellom hennes foreldre og Rudolf kan bli bedre, at de ser på han med respekt og at de ser på datterens valg med respekt. Ved at hun gjør det tydelig for sine foreldre og sier: "Jeg har valgt Rudolf til min partner, jeg ber om at dere aksepterer meg og velsigner meg og mitt valg av partner." Moren har gjerne sagt at hun aksepterer datteren Grete, men virker ofte litt mer skeptisk ovenfor Rudolf. Derfor gjør Grete moren oppmerksom på at for å akseptere meg må du også akseptere mitt valg av partner og dermed akseptere Rudolf.

Paret har også nevnt at det er ikke alltid at begjæret eller tiltrekningen mellom dem er levende. Jeg prater da litt om hvordan det for meg ser ut som at Rudolf bl.a. pga helseproblemer har endt opp med å være mer hjemmeværende og nærmere feminine kvaliteter, mens Grete er mye ute i verden på farten, jobber og studerer og er på flere måter nærmere maskuline kvaliteter. Mellom mann og kvinne er det gjerne ulikhetene / motpolene som skaper en tiltrekningskraft og energi. I deres forhold er disse ulikhetene / motpolene noe utvisket / flatet ut og at dette kan være noe av grunnen til at attraksjonen / begjæret mellom dem ikke er så levende. Jeg sier dette for å gjøre dem oppmerksom på dette og tar opp tanken om det er noe de kan gjøre for å skape igjen mer tiltrekning mellom dem. Grete uttrykker da at for eksempel spilte Rudolf mer gitar før "og var liksom litt rokkestjerne, eller den type energi" det likte Grete. Prater litt om hvem som har mest begjær i forholdet. Til slutt prater jeg om det å se på hverandre på en respektfull måte og se at man selv har valgt partneren til partner, og respektfullt stå i det!

Hva synes å være viktigst fra de forskjellige punktene:

Bert Hellinger snakker om å gifte seg med partnerens familie... På side 5-6 i "Supporting Love". Han forteller at vi kommer fra ulike familiesamvittigheter. Etter mange års terapeutisk arbeid med individuelle og par, har han observert at samvittighet ikke har med riktig og galt å gjøre. Hvis det hadde vært tilfelle, ville det vært umulig for så mange å gjøre så meget ondt med god samvittighet. Den primære funksjonen til samvittighet er å binde barnet til hans eller hennes familie.

Samvittigheten er meget følsom ovenfor hva barnet har lov til å gjøre for å få høre til familien. For eksempel i en katolsk familie må barna være katolske for å høre til, og i en protestantisk familie er det kanskje nødvendig å være protestantisk. Hvis den ene er katolsk og den andre er protestantisk i et forhold kan dette føre til en skjult kamp om hvilken religion som vinner. For at et parforhold skal lykkes må partene legge bak seg noen av prinsippene til sin opprinnelsesfamilie. Paret må lage nye prinsipper som blir rettferdige for begge familiene.

På side 6 snakker Hellinger også om spesielle skjebner i et forhold. En slik skjebne kan være hvis den

ene partneren ikke kan få barn og den andre ønsker barn. Partneren som ikke kan få barn har en spesiell skjebne, og kan ikke forlange som en selvfølge at den andre skal dele denne skjebnen. Den skjebnefulle partner må sette den andre fri på en dyp måte. Hvis partneren velger å bli, er dette en spesiell gave og bør bli bæret som sådan. Og man kunne for eksempel sagt: "Det er en spesiell gave at du blir hos meg selv om jeg ikke kan produsere et barn. Jeg verdsetter det dypt. Du kan fullt ut regne med meg på en annen spesiell måte."

Side 70-71 balansen mellom å gi og å ta, samt side 4 "Supporting Love". Hellinger forteller: "Et forhold avhenger av en kontinuerlig utveksling av å gi og å ta, bunnet opp med kjærlighet,". For eksempel: "En mann gir sin kone noe fordi han elsker henne. Så snart hun aksepterer gaven, er han i en overlegen situasjon, som giveren. Hun tar, men føler umiddelbart forpliktelse til å gi noe tilbake. Fordi hun elsker ham, gir hun litt ekstra tilbake, bare for å være på den sikre siden.", "En slik positiv utveksling er hjørnesteinen i et godt forhold."

I forhold hender det at den ene gjør noe som sårer den andre. I et negativt forhold vil da den andre gjøre noe ekstra sårende tilbake, fordi han eller henne føler seg rettmessig til det. Det beste i et slikt tilfelle, er heller å gjøre noe litt mindre sårende tilbake. Hvis man er blitt dypt såret, for eksempel ved at den andre har vært utro, kan det være nødvendig for at forholdet skal bevares med en type "straff". Hvis man bare tilgir det hele uten videre kan det være for mye og det blir igjen en ubalanse.

Case 5 :

Kristine, i et forholdsvis nytt forhold

Tema: Møte med barn hos partner. Blir veldig opptatt / redd for sykdom. Og ellers stresset med barna av og til.

Individuell konstallasjon:

Startoppstilling:

Kristine, mor og mormor. Setter ganske raskt inn brikke for sykdom. Setter deretter også inn brikke for "det å utfolde seg, da gjerne kunstnerisk".

Hva skjer:

Det kommer frem at dette med sykdom og "angst" har vært til stede hos mor og mormor. Mormor var en vakker kvinne og hadde nok et ønske om å utfolde seg. Da hun fikk seg mann var dette godt, det ga trygghet. Men etter hvert når det kom mange barn opplevde hun nok at hun mistet friheten til å få utfolde seg. Under starten av 2 verdenskrig tok hun et par aborter, kanskje som et siste desperat forsøk på å beholde nok rom til litt frihet. Så kom et siste barn (Kristine sin mor) som hun ikke oppdaget graviditeten med "i tide", slik at hun ikke kunne ta abort.

Under arbeidet med figurene virket det som at sykdom var knyttet til de aborterte barna. Kanskje skapte de aborterte barna en skyldfølelse som, sammen med sorgen over ikke å få utfoldet seg slik mormor hadde et ønske om, utviklet seg til sykdom og angst tendenser.

Vi tar oss tid i arbeidet med figurene til å ta inn de barna som ble tatt bort med abort. Slik at de kan få sin plass. Når vi nå har begynt å se sammenhengen at redsel og angst for sykdom ser ut til å være nedarvet via mor fra bestemor, og vi ser at dette sprang ut av en vanskelig situasjon bestemor var i, guider jeg klienten til å se at i hennes situasjon nå er det mulig både å utfolde seg, for eksempel kunstnerisk, samtidig som man har barn rundt seg. Gjennom figurene ber hun om mor og mormors velsignelse til å kunne utfolde seg, selv om det måtte være barn tilstede.

Setter så opp Kristine med nåværende kjæreste og hans 2 barn. Gjennom min guiding går vi gjennom følgende arbeid med figurene: Utrykker ovenfor partner og barn redselen for å miste friheten og rommet til å få utfoldet seg med barna tilstede. Og uttrykker videre at hun nå ser hvor denne redselen kommer fra og at det ikke trenger å ha noe med dem å gjøre. Og uttrykker et ønske om å la denne redselen ligge.

Hva synes å være viktigst fra de forskjellige punktene:

I dette case'et kan vi se, slik vi ofte ser i generelt familiekonstellasjons arbeid, hvordan temaer går i arv gjennom generasjoner. Jeg skriver mer rundt generell teori, tankegang samt refleksjoner rundt familiekonstellasjoner i neste avsnitt: "Teori og refleksjoner bak arbeidet."

Teori og refleksjoner bak arbeidet:

Jeg vil her først starte med å kort gå igjennom samt reflektere rundt den grunnleggende tankegangen og teorien bak familiekonstellasjoner.

I "Virkelighetens Helende Kraft" av Wilfred Nelles fortelles det på side 34-38 om våre dype bånd med våre foreldre og forfedre: "Det finnes en ubevisst kunnskap i oss, som forbinder oss med våre forfedre bakover i generasjonene, ikke bare de vi har kjent personlig, men også de vi ikke engang har kjennskap til.", "Vi lider fordi de har lidd, vi blir syke fordi de har vært syke, vi tar våre egne liv fordi de måtte dø eller fortjente å dø, vi blir kriminelle fordi de var skyldige i forbrytelser.", "Vi gjør dette fordi vi ikke ser, erkjenner og aksepterer disse båndene til fortiden, men uttrykker en type blind kjærlighet gjennom slike handlinger.", "Dersom vi kunne se og ære våre forfedre, alle disse som har levd før oss, om vi kunne akseptere dem som vår virkelighet og gi dem lov å påvirke oss, da ville vi få bånd som ikke surret oss fast!".

"I de fleste tradisjonelle samfunn, spesielt i de såkalte primitive, ville ingen drømme om å sette seg opp mot sine foreldre, behandle dem som barn, dømme eller kritisere dem, slik tilstanden ofte er i dag."

Videre på side 44 i samme bok: "Bare de som ser i øynene og aksepterer sin opprinnelse kan, gjennom kjærlighet, bli fri. Kjærlighet er veien til løsningen, bare gjennom kjærligheten kan vi bevare båndene, men uten å bli sittende fast i dem."

Det er mange ganger at de aller fleste av oss reagerer i en situasjon overdrevent eller unaturlig, mer enn situasjonen tilsier. Dette er noe vi kjenner igjen fra begrepet sekundære følelser. Når dette ikke skyldes reaksjon fra tidligere egenopplevde traumer eller hendelser, men derimot er overført fra forfedre kaller vi det systemiske følelser eller systemiske traumer. På side 94 i "Virkelighetens helende kraft" beskrives det vi i familiekonstellasjoner kaller den systemiske samvittighet eller det systemiske minnet: "I en familie kan mye bli holdt skjult og feid under teppet, men det systemiske minnet vet alt og sørger for at utestående gjeld blir betalt – noen ganger flere generasjoner senere." "Dette handler om prosesser som foregår i det ubevisste. En klient føler seg konstant skyldig uten å ha gjort noe galt, en annen ligger søvnløs av angst uten noensinne å ha vært truet." "Klientens følelser er i virkeligheten følelsene til en av hans forfedre; senere generasjoner er rett og slett presset inn i en situasjon for å fullføre uoppfylte saker og minne oss om det som er blitt utestengt." Dette beskrives også av Carl Gustav Jung. I hans bok "Minner, drømmer, tanker" står det i en fotnote følgende:

"

2* I den tyske originalutgaven har Jung i en annen sammenheng uttalt seg noe utførligere om det upersonlige karmas problem (s. 237 f.):

Jeg har meget sterkt følelsen av at jeg står under innflytelse av ting eller spørsmål som mine foreldre, besteforeldre eller tidligere forfedre lot stå ufullbyrdet eller ubesvart. Det ser ofte ut som om det hvilte over en slekt et upersonlig karma, som fra foreldrene går over på barna. Således syntes det meg alltid som om også jeg hadde å svare på spørsmål, som skjebnen alt hadde fremkastet for mine forfedre, men som ennå ikke var blitt besvart, eller som om jeg måtte fullføre, eller iallfall fortsette ting som fortiden hadde latt ligge ugjort. Det er vanskelig å avgjøre om disse spørsmålene er av overveiende personlig eller overveiende allmenn (kollektiv) natur. Meg synes det siste å være tilfellet. Et kollektivt problem vil - så lenge det ikke betraktes som et sådant — alltid opptre som et

personlig og vekker da eventuelt illusjonen om at noe ikke er i orden på den personlige psykes område. Og faktisk er også det personlige området forstyrret, men ikke nødvendigvis primært, men snarere sekundært, som følge av en skadelig forandring i den sosiale atmosfæren. Forstyrrelsesårsaken er derfor i et sånt tilfelle ikke å søke i den personlige omkrets, men heller i den kollektive situasjon. Denne omstendighet har psykoterapien hittil regnet altfor lite med.

”

Familiekonstellasjoner har vist seg å være en spesielt effektiv metode for å jobbe nettopp med disse problemene som går i arv fra våre forfedre. Og nettopp som Jung beskriver, i slike tilfeller der problemet stammer fra noe vi arver fra forfedrene, vil det ofte være vanskelig å løse problemet ved kun å søke i den personlige omkrets. Ved bruk av familiekonstellasjoner vil det ofte fort kunne vise seg hvor dype problemer egentlig stammer fra. Samtidig som vi ser ut til å kunne jobbe direkte i det kollektive/systemiske feltet som berører klientens psyke, og her bringe orden og balanse igjen. Akkurat hva dette kollektive/systemiske feltet som vi jobber i er for noe, er det ingen klar definisjon på. Heller ikke har vi noen konkret forklaring på fenomenet med at vi kan bruke representanter for de ulike familiemedlemmene, både nålevende og forhenværende. Bert Hellinger selv forteller noe slikt som at fenomenet er noe han kan bruke, og ser at det fungerer, uten at han prøver å forklare det. Blant de ulike lærere og terapeuter innen familiekonstellasjoner har jeg inntrykk av at det er ulike syn på dette og hvordan det fungerer. Franz Ruppert for eksempel ser ut til å mene, slik jeg har oppfattet det, at når vi jobber med familiekonstellasjoner jobber vi bare i klientens psyke, og at det som viser seg i en konstellasjon er et bilde av klientens psyke. Systemiske traumer og følelser blir overført fra et familiemedlem til et annet gjennom direkte kontakt, gjennom moren for eksempel, hvordan hun ser på barnet, tar på barnet og hvordan hennes psyke i kontakt med barnet påvirker barnet og barnets psyke. Mens andre er nok mer åpne for at vi jobber i et kollektivt/systemisk energifelt eller familiesjelen og at arbeidet i familiesjelen igjen påvirker alle dens medlemmer.

I Wilfred Nelles sin bok "Hellinger arbeid" står det: "Vi er våre foreldre." Når han skriver det på denne måten tror jeg det er for å tydeliggjøre hvilken betydning våre forfedre har og han skriver videre: "Det finnes en ubevisst kunnskap i oss, som forbinder oss med våre forfedre bakover i generasjonene..."

Det som familiekonstellasjonsarbeidet har vist oss er at det er en stor styrke for oss når vi kan akseptere våre foreldre, at vi kan ta dem slik de er. På side 123 i "Kjærlighetens skjulte symmetri" står det om: "Å nekte å ta foreldrene slik de er." Hellinger forteller: "Noen ganger tillater barn seg å vurdere foreldrene, som om de skulle gjøre seg fortjent til retten å være foreldre. De sier i virkeligheten: 'Det kan jeg ikke like hos deg, så du er ikke min far.' Eller: 'Du ga meg ikke det jeg hadde bruk for, så du kan ikke være min mor' Dette er en absurd fordreining av virkeligheten." Han forteller videre "Barn opplever en indre styrke og klar identitetsfølelse, når de blir avklart i forhold til foreldrene, og tar begge foreldrene og anerkjenner dem som de er. Følgene av å nedverdige eller utelukke en forelder er alltid det samme, barn blir passive og føler seg tomme. Det er en alminnelig årsak til depresjon." En setning vi kan bruke er: "Jeg anerkjenner at dere er mine foreldre, og aksepterer de konsekvenser det har for meg og for dere!"

Jeg vil legge til litt nyansering i forhold til hvilket forhold og rolle jeg selv ser på at foreldrene har. Vår kropp som vi lever i her på jorden er skapt gjennom våre foreldre. Når vi blir født inn i en familie kommer vi også inn i et familieenergifelt eller blir del av en familiesjel som påvirker oss. Dette er blitt tydeliggjort gjennom familiekonstellasjonsarbeid. Slik jeg ser det er vi ikke bare barn av våre foreldre

men også barn av kilden til alt liv. I familiekonstellasjoner har det nok vært viktig å ta inn respekten og anerkjennelsen av våre biologiske foreldre da denne respekten i vesten i senere tid har vært svekket. Generelt i familiekonstellasjoner gjør vi ofte en systemisk meditasjon som jeg tror Bert Hellinger startet med, der vi går tilbake gjennom alle forfedre tilbake til kilden der alt liv kommer fra, som strømmer gjennom oss alle, gjennom alle forfedrene og ned til oss selv gjennom oss og videre til våre barn eller andre vi gir til.

Et tema som gikk igjen ofte blant mine klienter vil jeg reflektere litt videre på. Dette dreier seg om påvirkningen av å være under henholdsvis mors innflytelsessfære for en mann eller fars for en kvinne. I mine case var det nettopp tilfellet at flere av mennene så ut til å stå nærmere mor enn far, eller være under mors innflytelse.

Hvordan kan det påvirke en mann å bli værende under mors innflytelse?

Vi kan se for oss at en tenåringsgutt som fortsatt er nær mor egentlig ønsker å frigjøre seg, stå på egne ben og være en mann. Av ulike grunner kan denne prosessen være vanskelig, beskrevet nærmere nedenfor. I tilfeller der man forblir under mors innflytelse, vil gjerne et bevisst eller ubevisst ønske om frihet fra mor være tilstede. Når man så senere er i en relasjon med en partner kan den samme følelsen og behovet for frihet eller nok rom rundt seg fra kvinnen (mor) fortsatt være der. Videre hender det at mor projiseres over på partneren fordi vi fortsatt er bundet til mor på en ubevisst, usunn måte. For andre kan være vanskelig å få seg en partner, mor er der som "kvinnen i ens liv", det er rett og slett ikke er plass til noen annen kvinne der. For en gutt som har blitt en erstatning for far, i tilfeller der far ikke har vært ordentlig tilstede med mor, kan en ubevisst dynamikk eller følelse av å være mors "elsker" skapes, tilsvarende for en jente som blir fars pike der mor ikke er tilstede. I slike tilfeller kan man i denne identifikasjonen godt bli en god elsker, men ha vanskelig for å binde seg i et varig forhold.

Videre vil jeg reflektere litt rundt det mannlige og kvinnelige.

På side 54-59 i "Kjærlighetens skjulte symmetri" snakker Bert Hellinger om Mann og Kvinne, om tiltrekningskraften mellom dem og hvilken rolle det seksuelle møtet mellom mann og kvinne har. Og videre om det å ta vare på hverandres begjær. Han forteller: "Grunnlaget for familien er den seksuelle tiltrekning mellom mann og kvinne.", "Hvis kjærlighet kommer til uttrykk i seksuell intimitet skapes det ofte tilknytning mellom de to parter enten de ønsker det eller ikke.", "Kun denne handling gjør dem til et par, og kun denne handling kan gjøre dem til foreldre. Derfor skapes ikke båndet fullt ut hvis seksualiteten er begrenset, ved for eksempel sterilisering, platonisk forhold der man unngår risiko, eller på grunn av hemninger (homofile)". "Når partnere først har skapt et bånd gjennom seksuell intimitet, er det ikke lenger mulig å skilles uten å bli såret og få skyldfølelse. Denne form for tilknytning skaper selvfølgelig ubehag for foreldre som blir skilt, men den beskytter også barna mot lunefulle eller selvopptatte skilsmisser."

Videre forteller Hellinger om å ta vare på begjær: "Hvis den ene parts begjær ikke gjengjeldes er han eller hun i en svak posisjon, fordi den andre har makt til å avvise.", "Noen partnere klynger seg til den makt og overlegenhet som hører til å være giveren, men det skader samhörigheten. Hvis et forhold skal forbli godt må man være nødt til å være felles om risikoen for avvisning så vel som gleden og fornøyelsen ved å gi. Det er fortsatt vanskelig for mange kvinner å vise begjær fordi de da må bryte sterke kulturelle tabuer." I en terapitime kan man foreslå for kvinnen å si til sin mor: "Til tider er jeg

fryktelig utålmodig etter å elske med min mann.” ”Partnere som tar hånd om begjær kan avtale at når en av dem åpner seg og er fullkomment sårbar – som når man viser sitt begjær – skal den andre respektere det, selv om han eller hun ikke imøtekommer det. Slik at man ikke trenger å frykte en ydmykende avvisning.

Hellinger forteller videre om det at mange menn nå utvikler det kvinnelige i seg og mange kvinner det mannlige. Men Hellinger anbefaler oss i et parforhold å bli ufullstendige i oss selv, og som menn ta det kvinnelige fra vår kvinne og som kvinner ta det mannlige fra vår mann. Dermed vil interessen for hverandre bevares. Han sier: ”Når begge respekterer deres begrensninger og bevarer deres behov, supplerer og fullender deres gjensidige behov hverandre, og de styrker deres bånd gjennom å gi og å ta.”.

På side 49-54 i ”Hellinger Arbeid” skrives det hva Hellinger samt Wilfred selv har erfaringer med i forhold til menn og kvinners posisjon i forhold til hverandre, som jeg har hentet inspirasjon fra i følgende avsnitt.

Hellinger sier, ut fra sine erfaringer og hva han har observert gjennom utallige konstallasjoner, at kjærligheten generelt flyter best i et parforhold når ”Kvinnen følger mannen og mannen tjener kvinnen.” Dette kan nok være et provoserende utsagn for mange. Selv så har jeg nedenfor nevnt hvor viktig det er for meg å være i kontakt med en livsoppgave, noe som for meg ikke bare dreier seg om å ha et vellykket forhold og egen familie. For mange kvinner kan det godt være at det å kunne realisere seg selv utenfor hjemmet, som det er mulighet for i dagens samfunn, er noe svært viktig og meningsfylt. Når Hellinger uttrykker utsagnet ovenfor betyr dette ikke at kvinnen skal adlyde mannen og er mindreverdig en mannen. Det menes at kvinnen følger mannen inn i hans kultur, hans hjem, hans profesjon. Konstallasjoner viser at som regel vil mannen og kvinnen føle seg best da. Mannen vil føle seg best når han står først, der kan han ha det materielle ansvaret og beskytte mot ytre farer. Denne klassiske oppgave består som regel i å beskytte systemet og sørge for det som trengs for å overleve. Når kvinnen ser mannen i denne posisjon vil hun som regel føle mer respekt. Kvinnen vil gjerne føle seg best i posisjonen bak mannen. Når man gjør en type mini-konstallasjon og setter opp en mann og en kvinne ved siden av hverandre vil som regel paret føle seg mest vel om mannen står på kvinnens høyre side og kvinnen på mannens venstre side. Kvinnen er familiens hjerte og fyller den med indre vitalitet; mannen beskytter og leder familien utad. Dette er ikke en teori som sådan, men i over nitti prosent av konstallasjonene har kvinnen følt seg best når hun befinner seg i den indre sirkel, i harmoni med sine feminine krefter. Noen unntak er det, for eksempel ved uførhet eller en spesiell skjebne. Det som er svært viktig er dyp gjensidig respekt i forholdet, dette er selve nøkkelen til suksess.

Jeg vil supplere med et aspekt som jeg ikke har lest om i familiekonstallasjoner i relasjon til parforhold. Etter min erfaring og observasjon kan flere ting ligge bak drivkraften til å gå inn i en relasjon. Og noen ganger kan det virke som man går inn i en relasjon som ”tiggere”, med det mener jeg at vi bevisst eller ubevisst håper at vår partner skal gjøre oss lykkelig. Selv opplever jeg at hvis vi ikke selv er i kontakt med livet i seg selv og vår ”livsoppgave” for å ordlegge det slik, kan det være fort å være på feil spor i å tro at forholdet er der en finner det en trenger. I mitt eget tilfelle er jeg dypt opptatt av meditasjon og selvutvikling, og opplever at det å fordype meg i dette, samt etter hvert dele av meg selv ut fra mine erfaringer på dette området, oppleves som nært min ”livsoppgave”. Når jeg tar vare på dette aspektet av mitt liv føler jeg meg hel og jeg kjenner mening. Når man leser mye av den grunnleggende familiekonstallasjonslitteraturen som finnes i dag, kan det

være på grensen til at man få et inntrykk av at livets høyeste mål og det som gjør at en føler mening og helhet er når man har en vellykket relasjon med en partner og gjerne får skapt sin egen familie. Jeg tenker derfor at som Hellinger sier, det er viktig i en par relasjon å åpne seg opp for å ta i mot og å gi, som mann ta det kvinnelige fra sin partner og som kvinne ta det mannlige fra sin mann. Men dette betyr ikke at vi er avhengige av vår partner og bare lykkelige sammen med partneren. Jeg vil nok si at vi er hele i oss selv i den forstand at vi er en del av livet uavhengig av vår partner. Livet kan gå ulike veier, kanskje en dag blir vår partner også tatt fra oss. Hvis vi skal være ufullstendige i oss selv på en slik måte at vår partner er ansvarlige for vår lykke kan dette fort bli en byrde.

Personlig læring:

Gjennom prosjektoppgaven har jeg fått verdifull erfaring med å jobbe som familiekonstellatør. Videre har jeg lært mye om hvilke dynamikker som kan ligge bak parforhold problematikk. Jeg tenker at det vil være naturlig for meg å kunne jobbe videre med par i mitt arbeid med familiekonstellasjoner i tillegg til generelt familiekonstellasjons arbeid. Det å få erfaring i terapeutrollen har også vært interessant og lærerikt. Jeg har et ønske om å kunne bistå til at folk kan få, på alle måter, et mer harmonisk og kjærlighetsfullt liv. Det å ha ulike verktøyer i så henseende er en glede for meg. Jeg har stor og dyp interesse for meditasjon og har holdt på med dette i mange år. Denne bakgrunnen føler jeg har vært til hjelp for meg i arbeidet med familikonstellasjoner og i rollen som terapeut. Som terapeut å ha et "senter", en plass av ro, harmoni og tilstedeværelse i seg selv opplever jeg hjelper meg i arbeidet. Jeg opplever at ved å hvile i meg selv kan jeg i større grad se helheten og hva som er relevant i en situasjon. Det å kunne romme både meg selv, klienten og det som måtte komme opp i konstellasjonen er av stor relevans. I forholdt til dette er det nødvendig å ha vært gjennom ting på egenhånd, lært seg å holde sin egen prosess og sine egne temaer.

Jeg har vært i to seriøse forhold i mitt liv, begge med ca 3 års varighet, der vi var samboere. Min åndelige reise, der jeg begynte å fordype meg i meditasjon samt hente inspirasjon fra meditasjons lærere/mestere, var allerede begynt da jeg fant min første partner. I dette forholdet var jeg bevisst på og gjorde det klart hvor viktig den åndelige delen av livet var for meg. At jeg hadde denne tydeligheten på dette punkt var nok med på å gjøre dette til et godt forhold for meg. Det som nok gjorde at forholdet tok slutt var at våre ønsker, behov og interesser gikk i litt forskjellige retninger. I mitt neste forhold fant jeg en kvinne jeg opplevde stor attraksjon/begjær for, som jeg måtte bruke litt tid på å "vinne". I starten var forholdet godt. Det at jeg i utgangspunktet hadde større begjær for henne enn hun hadde for meg, skapte nok en usikkerhet i meg selv, som gjorde at jeg prøvde å være "god nok". Ved å skulle være "god nok" mistet jeg gradvis meg selv ved at jeg ikke tok nok vare på sider av meg selv som var viktig, med bl.a. meditasjon. Jeg følte at det etter hvert ble en ubalanse i forholdet da jeg ga mye for å prøve å være "god nok", og at dette i starten ble respektert og anerkjent, men etter hvert ikke lenger. Jeg har lært og fått noen innsikter, gjennom arbeidet med prosjektoppgaven, særlig i forhold til mitt siste forhold. Særlig da i forhold til "balansen mellom å gi og å ta" og "det å ta vare på begjær" samt "å være respektfulle med hverandre".

Ut fra min egen erfaring opplever jeg at det kan være viktig å ha en type "livsoppgave" noe som engasjerer, også utenfor forholdet/familien, og at ved å være i kontakt med dette er det en like stor kilde til å være lykkelig. Kanskje er dette, på generell basis, av enda større viktighet for menn enn kvinner. I vår moderne verden er det jo blitt vanlig at også kvinner realiserer seg selv utad, dette er noe som det er blitt rom for i vår tid med større velstand og andre type arbeidsoppgaver enn i tidligere tider. Tidligere ble kanskje mannen på grunn av sin fysikk et naturlig valg for å ta seg av tyngre fysiske oppgaver utad. Jeg tror også det ligger i menn instinktivt å være en beskytter for kvinnen og familien utad, og for kvinnen som føder barna og ammer naturlig har en mer nærende funksjon innad i familien. At kvinner nå har andre muligheter til å realisere seg selv utad oppleves nok som svært viktig og meningsfullt for mange. Og vi har nok beveget oss gjennom en periode kanskje siste 50 år der kvinner har følt et behov for å vise at de ikke er svakere eller mindre verdt enn menn. Dette skyldes nok at det ofte har vært slik og er vel i stor grad slik fortsatt i dagens samfunn at kvinnelige kvaliteter og aspekter ikke verdsettes og anerkjennes i lik grad som mannlige. Konsekvenser av denne trenden, der kvinner er mer i det mannlige og menn mer i det feminine, har jeg inntrykk av at

mange terapeuter som jobber med mannlig og kvinnelig temaer og par relasjoner er blitt oppmerksom på, og som Bert Hellinger også prater om. Når menn og kvinner tiltrekkes av hverandre ligger det dypt i oss, at vi trenger hverandre og at vi utfyller hverandre. Historisk sett så har menn og kvinner i mye større grad enn i dag vært avhengige av hverandre på det praktiske plan for overlevelse. I tillegg til rett og slett at "artens" overlevelse avhenger av møtet mellom mann og kvinne.

Jeg tenker at mann og kvinne kan sees på som to motpoler som møtes. I tilfellet med magneter er det slik at de har en pluss og minus pol, pluss pol mot minus pol får magnetene til å trekkes mot hverandre og de klikkes sammen. Hvis derimot den ene magneten snus slik at den blir en pluss pol som møter den andre pluss polen så vil de frastøte hverandre. Vi kan for eksempel se på mannen som pluss pol og kvinnen som minus pol. I et tilfelle der en mann blir mer feminin, slik det på mange måter er mer vanlig i vårt samfunn i dag, vil ikke lenger han ha en pluss pol som skaper attraksjon for minus poler, og tilsvarende en kvinne som er mer i det mannlige vil ikke lenger ha en minus pol som tiltrekker pluss polen. En mann vil for eksempel kanskje bli skremt av en meget sterk kvinne som har realisert seg selv innenfor mer typiske mannlige områder. Mens en kvinne vil kanskje mangle respekt for en mann som hun ikke kan lene seg mot og føle seg beskyttet av. Dette stiller derfor noen utfordringer i vårt moderne samfunn, hvordan vi kan beholde attraksjonen mellom menn og kvinner til å skape varige gode forhold som igjen kan være gode plasser for barn å vokse opp i.

Personlig må jeg si at jeg i møte med en evt. ny partner vil være oppmerksom på at jeg i rammene for relasjonen får nok rom til min "livsoppgave", og da vil sette pris på å møte en partner som aksepterer meg i det. Selvfølgelig ønsker jeg også at min partner skal få realisert seg selv på sine måter. Allikevel hvis jeg da skulle komme dit å vurdere å skape familie og få barn med en partner, ser jeg for meg at vil trives best om jeg finner noen som er enda nærere det å nære hjemmet innenfra, mens jeg i større grad tar vare på hjemmet utad. Ikke som en låst rolle uten noen frihet til variasjon i arbeidsoppgaver og selvrealisering, men som en naturlig flyt som vi begge kunne trives i.

Profesjonell læring for å være konstellatør

En del rammer må være på plass for å kunne fungere profesjonelt som terapeut. At ytre ting som tydelige avtaler i forhold til tid, sted, pris er på plass er nødvendig. Videre må klienten føle seg ivaretatt, med tydelighet og ryddighet i forhold til taushetserklæring og andre ytre rammer. Når noen kommer til oss så må vi ha noe å gi, det er derfor de kommer til oss. At vi står solid i oss selv i forhold til faglig og teoretisk bakgrunn og er tilstede for klienten er nødvendig. Vi gir av oss selv i forhold til en forhåndsbestemt tid og avtale. Hvis vanskelige situasjoner eller ufortsette ting oppstår så kan det være nødvendig med oppfølging fra vår side, evt. å kunne videresende klienter til andre.