

Asiakkaana perhekonstellaatiossa

RAIJA RANTOLA

Perhekonstellaatio tapahtuu ryhmätyöskentelyssä, jossa oma osallisuus on vain katsoa, kun työskennellään asianomaisen omaa kysymystä. Katsot, et analysoi tai edes sanoita.

Perhekonstellaatio on menetelmä, joka perustuu systeemiseen ajatteluun. Työskentelyssä avataan perheen/suvun traumahistoriaa ja perheiden tarinoita ylisukupolvisissa ketjuissa. Työskentelyssä avataan sukutaustasta nousevia käyttäytymismalleja ja esteitä tehdä omia hyviä valintoja.

Menetelmä perustuu saksalaisen Bert Hellingerin muutamalle periaatteelle, jotka ovat perhedynamiikan perusteet. Näiden perusteiden häiriöt aiheuttavat ristiriitoja ja ylläpitävät yli sukupolvien rajojen meneviä traumakokemuksia. Peruseriaate on voinut häiriintyä jostain yhteiskunnallisesta traumaattisesta rakenteesta, kuten sodasta, taloudellisista haasteista tai perheen tai suvun traumaattisista korjausyrityksistä.

- Menetelmän periaatteet ovat
- Jokaisella on suku- ja perhesysteemissä oma ainutlaatuinen paikka, joka on luovuttamaton
 - Perhe- ja sukusysteemiin kuuluvilla kuulu olla keskenään antamisen ja saamisen tasapaino
 - Elämän kunnioittaminen ja kuoleman hyväksyminen

Maijun haastattelu perhekonstellaatiosta

Kirjoitat blogia erilaisista hoito tai terapiakokemuksistasi. Maijun blogi on <https://kultainensulka.com/>

Mikä toi sinut perhekonstellaatioon?

Perhekonstellaatio on kiinnostanut minua jo pidempään. Virallisesta ryhmässä toteutetusta konstellaatiosta minulla ei ollut kokemusta ja halusin kokea sen. Huomasin mahdollisuuden tähän Raija Rantolan jakamasta tapahtumasta facebookissa ja lähetin hänelle viestiä. Sovimme että tulen hänen Helsingissä kokoontuvaan ryhmäänsä.

Miten kuvailet perhekonstellaatiota?

Perhekonstellaatio on mystinen tapahtuma, joka perustuu ihmisen alitajuisen tietoon. Tuon tiedon annetaan nousta hetkessä sitä järjeistämättä. Emme järjen kautta voi ymmärtää täysin perhekonstellaation prosessia ainakaan vielä nykyään mutta uskon, että tietoisuus tästäkin lisääntyy. Tämä on takuulla menetelmä, joka ei aukea tässä



ajassa kaikille. Konstellaatio on tarkoitettu niille rohkeille sieluille, jotka haluavat ymmärtää sukulinjojaan ja jotka haluavat saada osallistumista informaatiota asioista joita on ehkä enää mahdotonta muuten selvittää. Jos konstellaatiota yrittää verrata johonkin niin se on kuin energettinen psykodraama. Psykodraamassahan tietääkseni kerrotaan kulloinkin käsitellyssä olevan elämäntarinan kulkua mukana oleville henkilöille ja laitetaan ihmiset näyttelemään noita valmiita tarinoita sellaisenaan, jotta tarinan kokonut voi tarkastella tunteitaan ikään kuin ulkopuolisena ja saada ehkä oivalluksia objektiivisena tarkkailijana enemmän kuin tunteiden sisältä, asiaa kokeneena. Konstellaatiossa sen sijaan jaetaan roolit, joita ei ole tarpeen sanoittaa välttämättä eli roolin esittäjälle ei ole tarpeellista aina tietää ketä esittää (tässä on erilaisia toimintatapoja riippuen ohjaajasta), mutta muita viitekehyksiä ei anneta. Kaikki se, mikä roolittajasta ilmenee, kumpuaa hänen alitajuisista tunteuksistaan ja yhteydestään oman alitajunnan kautta kollektiiviseen. Konstellaatiota menetelmänä voidaan käyttää perheiden, sukujen, organisaatioiden, maiden ja jopa koko maailmanlaajuisen syy/seuraus suhteiden ymmärtämiseen. Konstellaation toimivuus perustuu siihen hienojakoiseen maailmaan, joka meidän kaikkien sisällä ja ympärillä on. Maailma ei ole mustavalkoinen niin kuin mieli yleensä haluaa käsitellä. Mieli hakee ratkaisuja yksinkertaisista vastauksista, mutta konstellaatio avaa hienovaraisimmatkin nyanssit ihmisten tunne maailmasta esiin, joiden avulla syvempi ymmärrys itseän ja muihin voi lisääntyä. Asiat eivät välttämättä ole lainkaan niin kuin mielemmme on ne lokeroinut olemaan. Konstellaation ymmärtäminen ja kokeminen vaatii avartunutta ja avointa mieltä ja todellista halua ymmärtää asiat muustakin

kuin omasta turvallisesta lokerostaan. Sen toimintamekanismi on täysin hämmästyttävä ja ehkä yksi suurimpia mysteerejä, mitä omin silmin olen pystynyt todistamaan.

Mitä sanoisit henkilölle joka miettii perhekonstellaatioon osallistumista

Perhekonstellaatio vaatii avartunutta mieltä ja valmiutta nähdä asiat ehkä täysin uudella tavalla. Etukäteen asioiden tietäminen ja päättäminen saattaa tehdä kokemuksesta lattean. Konstellaatiolle on annettava tilaisuus näyttäytyä juuri sellaisena kuin se esitetään. On oltava valmis luopumaan omista valmiista ennakoitoksista asioiden suhteen. Jos haluaa saada konstellaatiosta kaiken irti, siihen kannattaa heittäytyä täysin ja vasta sen jälkeen alkaa analysoida, mitä siitä sai. Liika analysoiminen hetkessä voi rikkoa kokemusta. Jos osallistuu konstellaatioon, niin mieli kannattaa jättää narikkaan ja ottaa asiat sydämellään ja sielunviisaudella vastaan.

Oliko jotain mikä yllätti tai hämmensi sinua?

Oma konstellaatiokokemukseni oli raju. Todella kipeät kokemukseni nostettiin esille ja se oli hämmästyttävää. Konstellaatio ei ole oikea paikka käsitellä traumaa, koska se vaatii erilaista luottamusta mitä ryhmässä ei välttämättä ole päässyt vielä syntymään. Liian kipeitä asioita ei sinne kannata viedä. Itselleni oma kokemus opetti kokemusteni kunnioittamista ja omia rajojani. Oli hyvin lähellä, että tuo kokemus ei kääntynyt minua vastaan. Onneksi osasin kuitenkin käsitellä sen ja minulla oli lopulta koko ryhmän tuki. Lähdin konstellaatioon avoimin mielin ja opin todella paljon. Konstellaatioiden välillä on hyvä pitää joskus taukoa jos edellisessä on noussut isoja asioita pintaan jotka vaativat aikaa tulla käsitellyiksi. Itselleni kävi juuri näin.

Oliko jotain miksi voisit suositella perhekonstellaatiota?

Suosittelen perhekonstellaatiota erittäin lämpimästi ihmisille, joilla on suuri halu ymmärtää asioita ja ilmiöitä itsestäänselvyyksien takaa. Konstellaatio lisää paljon ymmärrystä itseän, omaan sukuun, kaikenlaisia ihmisiä kohtaan ja ympäröivään maailmaan. Suosittelen konstellaatiota avoimin mielin elämään suhtautuville ihmisille, joita kiinnostaa oma henkilökohtainen kasvu ja tietoisuuden laajentaminen.

Raija Rantolan luento aiheesta Turun henkisen keskuksen illassa to 21.2. ja workshop la 23.2. 2019

Kivikauppa Qii
KIVET JA MINERAALIT
KIVIKORUJEN TEHTAANMYYMÄLÄ
Hämeenpuisto 17 Tampere
Katso nettikauppa:
kauppa.qii.fi

KOKEILE tehokasta ENERGIAHOITOA!

- Käsillä parantaminen ja kaukohoito.
- Hyviä tuloksia.
- Myös kotikäyntejä (mielellään 4-5 hloa)

Reijo Väykkynen Orimattila
050 336 8425, ilt.
loistava.polku@hotmail.com
www.parantavavoima.com

Rosen-metodi
Kosketusta keholle ja mielelle

Rosen-terapeutti
Riitta Kivimäki
Dio Rosen
0400-608604
diodio@saunalahti.fi

www.auttajat.kuudesaisti.net

INTUITIIVISET AUTTAJAMME

Aidosti Läsnä

selvänäkö,
keskustelu,
meedio jne.

Uusi puhelinpalvelu
tukea arkipäivän haasteisiin

puhelun hinta 2,00 €/min+pvm

**KUUDES
AISTI
AUTTAJAT**



Frantsilan Hyvän Olon Keskus



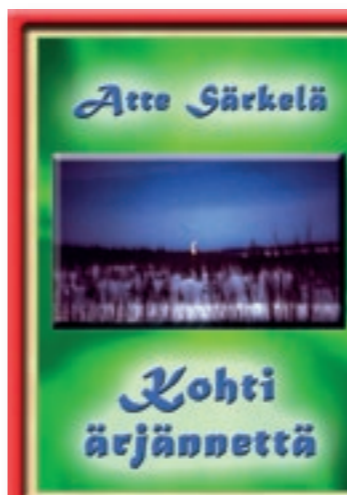
TERVETULOA KURSSEILLE

esim. reiki, kalevalainen jäsenkorjaus, ayurvedinen pää- ja kasvohieronta, joogaretriitit, yrtit ja kukkaterapia, kuumakivihieronta, shiatsu, kuppaukset, kasvisruokakurssi, aroma- ja vyöhyketerapia, koirien luonnonmukainen hoito sekä unelmien lomapaketti.

Yrityksille ja ryhmille virkistys- ja tyky-päiviä hemmottelun merkeissä.

www.frantsilanhyvanolonkeskus.fi

Aija Lento p. 040 591 8742, info@frantsilanhyvanolonkeskus.fi



Atte Särkelä
Kohti ärjännettä

Ainutlaatuinen elämänkerta Pohjois-Suomesta sisältäen kertomuksia parantajista, ufoista ja monista oudoista ilmiöistä vuosikymmenten varrelta. 384 sivua, yli 300 mv- ja värikuvaa, 35 € (ovh 42 €)

ufofinland.org