



Konstellaation käsikirja

· O T E ·

Konstellaatio menetelmänä ja ymmärryksenä

Katkelmia IOASTin konstellaatiokäsikirjasta — ajattelua konstellaation
taustalla, ei tekniikkaopas.

JANI ROMAN

IOAST · Institute of Awareness and Systemic Therapies

Lukijalle

Tämä käsikirja on kirjoitettu IOASTin konstellaatio-opiskelijoille, jotka haluavat oppia ymmärtämään ja ohjaamaan konstellaatioita vastuullisesti, kokemuksellisesti ja systeemisesti. Sen tarkoitus on tukea konstellaatiotyöskentelyn ymmärtämistä, harjoittelua ja vastuullista soveltamista.

Käsikirja ei ole sääntökirja. Se ei anna valmiita vastauksia siihen, mitä asiakkaan elämässä ”oikeasti” tapahtuu tai mikä dynamiikka hänen perheessään vaikuttaa. Konstellaatio ei ole diagnosointia. Se on fenomenologista, kokemuksellista ja systeemistä katsomista.

Tämän voi sanoa vieläkin kirikkaammin: se on rakkaudella katsomista.

Kuten myöhemmin tässä käsikirjassa tulee esille, niin tuo äsken mainittu on kaiken keskiössä. Se liittyy siihen, että kun suhde muuttuu, kaikki muuttuu.

Tämän käsikirjan tehtävä on antaa konstellaation ohjaajalle kartta. Kartta auttaa suunnistamaan ja toivottavasti ohittamaan karikoita tai vaarallisia kohtia. Se auttaa tunnistamaan, mikä on oleellista. Kartta ei kuitenkaan ole maasto – elävä työskentely tapahtuu aina hetkessä. Jokainen konstellaatio on ainutkertainen. Ohjaajan tehtävä on oppia katsomaan tarkasti, lempeästi ja avoimesti sitä, mitä systeemeissä ja ihmisessä tulee näkyväksi. Toisin sanoen: on nostettava katse kartasta ihmiseen.

Konstellaation ohjaamisen oppiminen on pitkä oppimisprosessi – se kestää väistämättä vuosia. Kyse ei ole vain tekniikan omaksumisesta – konstellaation ”tekniikka” on tosi asiassa yksinkertainen ja helppo, kuka tahansa voi sen tekniikkana oppia – vaan systeemisen ymmärryksen, läsnäolon, myötätunnon ja oman sisäisen työn syvenemisestä. Se on henkilökohtaista kasvua, jossa ymmärrys omista sidoksista, tunnereaktioista ja rakkaudesta kasvaa. Konstellaatio voi näyttää yksinkertaiselta: joku seisoo tuolla, joku toinen täällä, sanotaan muutama lause, siirrytään hieman. Mutta yksinkertainen voi olla mitä syvällisintä. Itse asiassa on mahdollista tehdä suuri ja monitahoinen konstellaatio, joka jättää laimeaksi, ja toisaalta hyvin yksinkertainen työskentely, joka osuu aivan keskelle.

Tämän vuoksi konstellaatiotyöskentelyssä tarvitaan nöyryyttä. Me emme tiedä etukäteen, mikä asiakkaan systeemeissä on merkityksellisintä. Hyvä ohjaaja ei kiirehdi tietämään. Hän pysähtyy, kuuntelee ja antaa tilaa sille, mikä haluaa tulla näkyväksi.

Tässä käsikirjassa kuvataan perhekonstellaatiota sen monissa muodoissa. Lisäksi esitellään tavallisimpia konstellaatiotyössä näkyviä dynamiikkoja. Nämä dynamiikat ovat hyvin suosittuja; niistä innostutaan helposti. Monet ovat kokeneet ne auttavina, ja sosiaalisessa mediassa näkyy paljon kirjoituksia, joissa toistetaan Hellingerin sanomisia esimerkiksi vanhemman ja lapsen välisestä suhteesta. Näin kirjoitin itsekin kaksikymmentä vuotta sitten – kunnes koin oivaltavani jotain tärkeää: säännöistä tai ”oivalluksista” oli tullut ensisijaisia suhteessa siihen, mitä ihmisen sydän sanoo.

Vaikka jonkin dynamiikan kuvaus tuntuisi kuinka järkevältä tahansa, on mielestäni tärkeää pysähtyä tarkastelemaan: uskonko tähän dynamiikkaan niin paljon, että konstellaatiossa laitan ihmiset sen mukaiseen järjestykseen?

Silloin todennäköisesti menetän jotain tärkeää. Olen pudonnut pois aidosta fenomenologisuudesta ja astunut dogmaattisuuteen. Näinhän uskonnoissa on tapahtunut kautta aikojen.

Minulle tärkeintä on ymmärtää miten ihmisen mieli – tai paremmin sanottuna rakkaus hänessä – toimii. Kun aloin ymmärtää tätä enemmän, huomasin, että erilaiset dynamiikkakuvaukset alkoivat menettää merkitystään. Mihin tarvitsisin niitä, kun näen suoraan, mikä tässä systeemissä tuottaa kärsimystä?

Sitä paitsi: tajusin, että oleellista onkin rakkaus, ja me emme voi päättää, miten rakkaus meissä virtaa. Seuraamalla tätä virtaa me pääsemme paremmin sinne, minne oikeasti haluamme, kun taas dogmien kautta pääsemme jäykkään rakennelmaan.

Peruskäsitteet

Tässä käsikirjassa käytetään käsitteitä, jotka ovat konstellaatiotyön ymmärtämisen kannalta keskeisiä. Osa niistä on yleisesti käytössä konstellaatiokirjallisuudessa, osa liittyy erityisesti tässä käsikirjassa kuvattuun ymmärrykseen. Käsitteet avautuvat syvemmin myöhemmin tekstissä — tämä luku antaa niihin ensimmäisen orientaation.

Fenomenologia ja ei-tietäminen

Fenomenologia tarkoittaa asennetta, jossa katsomme sitä, mikä juuri tässä hetkessä ilmenee, sen sijaan että tulkitsisimme tilannetta etukäteen valitun teorian tai säännön kautta. Ei-tietäminen on tämän asenteen toinen puoli: ohjaaja ei päättää etukäteen, mistä asiakkaan tilanteessa on kyse, vaan antaa tilaa sille, mikä haluaa tulla näkyväksi. Tämä ei ole tietämättömyyttä — kokenut ohjaaja näkee paljon — vaan valmiutta olla väärässä ja päästää irti omista ideoistaan.

Systeeminen ymmärrys

Systeeminen ymmärrys tarkoittaa sen näkemistä, että ihmisen kokemus, tunteet ja vaikeudet eivät synny vain hänessä itsessään, vaan syntyvät osana suurempaa suhdeverkostoa: perhettä, sukua, työyhteisöä ja sukupolvien ketjua. Yksittäinen oire tai tunne voi olla osa suurempaa kokonaisuutta, jossa se saa merkityksensä. Systeemisesti katsova ei kysy vain "mitä sinussa tapahtuu?" vaan myös "mihin tämä liittyy ja kuka tähän kuuluu?"

Kiintymyssuhde

Kiintymyssuhde on lapsen ja häntä hoitavan aikuisen — yleensä vanhemman — välille muodostuva varhainen tunneside, joka muokkaa sitä, miten ihminen myöhemmin elämässään luottaa toisiin, säätelee tunteitaan ja kokee oman arvonsa. Turvallinen kiintymyssuhde syntyy, kun aikuinen on saatavilla, vastaa lapsen tarpeisiin ja auttaa kantamaan vaikeita tunteita. Kiintymyssuhdeteoria on yli 60 vuoden tutkimuksen myötä muuttanut ymmärrystämme siitä, miten varhaiset vuodet vaikuttavat koko elämään — ja se on yksi konstellaatiotyön tärkeimmistä taustateorioista.

Rakkausomatunto

Rakkausomatunto (love-conscience) on tämän käsikirjan teoreettinen ydinkäsite. Sillä tarkoitetaan evolutionääristä rakkauden voimaa, joka kulkee yksilön läpi ja sitoo hänet perheensä ja sukunsa muihin jäseniin. Se ilmenee meissä alitajuisina lojaliteetteina ja sidoksina — esimerkiksi siten, että lapsenlapsi alkaa kantaa isoäitinsä syllisyyttä tai surua. Rakkausomatunto on rakkautta, joka palvelee elämän selviämistä, ja sen tunnistaminen on konstellaatiotyön keskiössä.

Evolutionäärinen suhderakenne

Evolutionäärinen suhderakenne tarkoittaa sitä, että ihmismieli hahmottaa maailmaa objektien ja niihin liittyvien suhteiden kautta. Objekti voi olla toinen ihminen, asia tai tapahtuma — ja siihen liittyy aina jokin suhde, jota ei voi erottaa itse objektista. Tämän rakenteen pohjimmainen tehtävä on auttaa navigoimaan kohti turvaa ja pois uhista. Konstellaatiossa työskennellään juuri tämän sisäisen suhderakenteen kanssa: kun suhde muuttuu, kaikki muuttuu.

Sisäistetty suhde

Sisäistetty suhde on se sisäinen kokemuksellinen kuva, joka meillä on tärkeästä toisesta ihmisestä, asiasta tai tapahtumasta. Se ei ole sama kuin tuo toinen ihminen tai asia itsessään, vaan oma

kokemuksemme suhteesta häneen. Konstellaatiossa emme siis muuta toista ihmistä — muutamme suhdettamme häneen, ja sen myötä kokemuksemme hänestä voi olennaisesti muuttua.

Taakkasiirtymä ja ylisukupolvisuus

Taakkasiirtymällä tarkoitetaan ilmiötä, jossa vaikea tunne, kokemus tai kohtalo siirtyy sukupolvelta toiselle, vaikka uudella sukupolvella ei olisi suoraa kosketusta alkuperäiseen tapahtumaan. Lapsi voi alkaa kantaa vanhempansa surua, isoäidin syyllisyyttä tai jonkun aiemman sukupolven kohtaamatta jäänyttä kipua. Tämä tapahtuu rakkaudesta — lapsi aistii vanhempansa kärsimyksen ja haluaa auttaa kantamalla osan siitä. Ylisukupolvisuus on yleisempi termi näille perheen ja suvun läpi kulkeville sidoksille ja vaikutuksille.

Samaistuminen ja erillistyminen

Samaistuminen tarkoittaa konstellaatiotyössä sitä, että ihminen alkaa kantaa toisen perheenjäsenen kokemuksia, tunteita tai kohtaloa — ikään kuin "olisi hän". Tämä on alitajuista ja syntyy rakkaudesta sekä huolesta kadonnutta tai kärsinyttä kohtaan. Erillistyminen on tämän vastinpari: kun samaistus löysää ja ihminen voi palata omalle paikalleen omaksi itsekseen. Konstellaation keskeinen liike on usein juuri samaistumisesta erillistymiseen — kiinnipitämisestä irtipäästämiseen.

Kenttä

Kenttä on konstellaatiokirjallisuudessa käytetty termi sille kokemukselliselle tilalle, joka syntyy, kun konstellaatio asetetaan — joko edustajien, symbolien tai näkymättömien hahmojen kautta. Kentässä edustajat ja asiakas voivat tuntea ja havaita asioita, joita he eivät tietoisesti tienneet. Käsitettä käytetään joskus mystifioivasti ("kenttä tietää"); tässä käsikirjassa kenttä ymmärretään ensisijaisesti sisäisen suhderakenteen näkyväksi tulemisen tilana, jossa myös ihmisten välinen näkymätön yhteys voi olla läsnä (ks. luku 5.5).

Edustaja ja edustaminen

Edustaja on ryhmäkonstellaatiossa henkilö, joka asettuu jonkun toisen — usein asiakkaan perheenjäsenen — paikalle. Edustaja ei näyttele eikä yritä tuntea kuvitellusti, vaan antaa itselleen luvan havaita, mitä hänessä tapahtuu hänen seisoessaan tuolla paikalla. Edustamisen ilmiö on yksi konstellaatiotyön perustavista havainnoista: edustaja voi kokea tunteita ja tuntemuksia, jotka liittyvät edustamansa henkilön todelliseen tilanteeseen, vaikka hän ei tästä mitään tietäisi.

Konstellaation vaikutusmekanismeja

Konstellaatio vaikuttaa monella tasolla yhtä aikaa. Se tekee näkyväksi sisäisiä ja systeemisiä suhteita, aktivoi kehollista kokemusta, auttaa katsomaan sitä, mitä on vältetty, vahvistaa mentalisaatiota, lisää myötätuntoa ja voi muuttaa suhdetta menneeseen, toisiin ihmisiin ja omaan elämään.

Kun ihminen nousee seisomaan ja kohtaa vaikkapa äitinsä hahmoa, hän ei voi välttää tuntemasta. Hänessä nousee äitiin liittyviä tunteita. Tämä on kehollinen kokemus. Toisin kuin vain puheessa, tämä kohtaaminen synnyttää syviä tunteita. Kun työskentely etenee, tapahtuu paljon tunteiden läpikäymistä ja uudenlaisen ymmärryksen syntymistä. Hänen suhteensa alkaa muuttua äitiinsä, mutta myös itseensä ja muihin.

Tässä käsikirjassa kolme vaikutusmekanismia ovat erityisen keskeisiä:

- mentalisaatio ja myötätunto
- kiintymys, turva ja yksin jääminen
- rakkausomatunto, huoli ja kadonneiden etsiminen

Nämä auttavat ymmärtämään, mitä konstellaatiossa tapahtuu kokemuksellisesti. Kun ihminen näkee toisen sisäistä maailmaa enemmän, hän ymmärtää enemmän toisen kokemuksista ja motiiveista. Tätä kutsutaan mentalisaatioksi.

Kun konstellaatiossa syntyy aidompia yhteyksiä toisiin, syntyy turvan kokemusta. Keskeinen syy kärsimykselle, eli yksin jäämisen kokemus, väistyy.

Jotta nämä mahdollistuvat, meidän on kohdattava sitä, mitä rakkautemme etsii. Rakkausomatunto on huolta toisista ja kadonneiden etsimistä.

Jäsentävä ymmärrys

Yksi konstellaation ensimmäisistä hyödyistä on selkeämpi kuva kokonaisuudesta. Kun näemme perhesysteemiimme kuuluvat ihmiset ja heidän suhteensa toisiinsa, koemme jo siinä selkeytymistä. Tai kun organisaatiokonteksissa kuvaamme työyhteisön nappuloilla – ihmiset suhteissa toisiinsa – jotain voi kirkastua meille.

Konstellaatio siis auttaa meitä näkemään selkeämmin millaisessa kuviossa olemme mukana. Se voi osoittaa, keihin olemme alitajuisesti yhteydessä ja myös puuttuuko tästä jotain. Saatamme aistia, että jotain tästä puuttuu – emme pääse eteenpäin ennen kuin se mikä puuttuu, otetaan mukaan.

Mentalisaatio ja myötätunto

Mentalisaatio tarkoittaa kykyä nähdä, että itsellä ja toisella on mieli: tunteita, pelkoja, toiveita, uskomuksia, aikomuksia ja sisäisiä kokemuksia.

Konstellaatio voi vahvistaa mentalisaatiota, koska se auttaa katsomaan samaa tilannetta useista paikoista. Asiakas voi huomata, mitä hänessä tapahtuu, kun hän katsoo äitiään. Sitten hän voi nähdä jotakin siitä, mitä äidissä tapahtuu. Hän voi havaita, että äidin kylmyyden takana onkin pelko, suru tai menetys. Hän voi nähdä, että isän kovuuden takana on häpeä tai avuttomuus. Hän voi nähdä, että puolison etäisyys ei ole vain välinpitämättömyyttä, vaan suojaa.

Tämä ei tarkoita, että kaikki teot oikeutetaan. Se tarkoittaa, että toista ei enää nähdä vain yksinkertaisena kuvana, ulkokohtaisena objektina, vaan ihmisenä, jolla on tunteita ja tausta.

Kun toisen sisäinen maailma alkaa hahmottua, myötätunto voi syntyä spontaanisti. Myötätunto ei ole päätös. Se on kokemuksellinen muutos: näen, että sinäkin olet ihminen, ja jokin minussa pehmenee.

Myötätunto tarkoittaa myös yhteyttä – välillemme syntyy jotain lämmintä. Myötätunnon kokemus on hermostollisesti miellyttävä kokemus; se on turvan kokemus. Myötätunto parantaa meitä itsessään.

Kiintymys, turva ja yksin jääminen

Ihmisen varhainen kehitys rakentuu suhteessa toisiin. Lapsi tarvitsee aikuisen, joka on hänen kanssaan, säätelee häntä, näkee hänet ja auttaa häntä kestämään tunteita, joita hän ei vielä itse pysty kantamaan.

Kun lapsi jää yksin vaikeiden tunteiden kanssa, hän suojautuu. Tämä on luonnollinen suojausmekanismi.

Turvattomuus tarkoittaa yhteydettömyyttä. Kun lapsi kokee, ettei kukaan ole hänen kanssaan, hän joutuu rakentamaan sisäisiä selviytymiskeinoja. Hän voi vetäytyä, miellyttää, kontrolloida, hyökätä, lamaantua, dissosioida, pärjätä yksin tai alkaa huolehtia toisista.

Konstellaatiossa nämä varhaiset suhteet voivat tulla näkyväksi. Asiakas voi huomata, ettei hänen vaikeutensa ole vain tämänhetkinen ongelma, vaan liittyy syvään kokemukseen siitä, voiko hän luottaa, onko hän tervetullut ja saako hän olla yhteydessä.

Konstellaatiotilanne voi tarjota korjaavan kokemuksen: vaikeaa voidaan katsoa yhdessä. Ohjaajan rauhallinen, rakkaudellinen läsnäolo ja ryhmän kannattelu voivat auttaa asiakasta olemaan sellaisen tunteen äärellä, jonka kanssa hän on aiemmin jäänyt yksin.

Sen lisäksi konstellaatiossa, tietenkin, tapahtuvat katkenneiden yhteyksien eheytymiset, kadonneiden löytymiset ja lämmön vahvistuminen ihmisten välillä, tuovat turvan tunnetta. Ne ovat rakkauden ilmenemistä, ja se mikä tuntui aiemmin kylmältä, alkaa tuntua läheiseltä ja lämpimältä.

Huoli ja kadonneiden etsiminen

Kun tärkeä ihminen katoaa, kuolee, suljetaan pois, häpäistään tai jää yksin, muut alkavat kaivata häntä. Tämä on tietenkin luonnollista eli evoluution tuottamaa: me huolehdimme toisistamme. Tämä on alitajuista, emme siis voi tehdä tietoista valintaa, vaan näin me reagoimme, kun joku läheisemme kärsii tai katoaa.

Perinteisessä konstellaatiokielessä puhutaan usein samaistumisesta. Ajatellaan, että perhesysteemissä joku alkaa kantaa toisen kokemuksia – ”olemaan hän”.

Mitä tämä samaistuminen oikein on?

Se ei, minun kokemukseni mukaan, ole vain sitä, että samaistumme jonkun, joka kärsi, kokemuksiin. Se on monimutkaisempi: siihen liittyy myös jonkun toisen huoli. Esimerkiksi äiti menetti isänsä nuorena, ja kaipaava kovasti isäänsä. Hänen lapsensa aistii sen (vaikka siitä ei puhuttaisi), ja alkaa tuntea äitinsä surua. Rakkaudesta äitiään kohtaan hän myös etsii äidin isää, ja Hellinger on kuvannut tätä siten, että silloin ”lapsi menee äidin isän paikalle ollakseen se, jota äiti etsii”. Lapsi tekee tämän sekä äitinsä että itsensä vuoksi – näin hän voi olla lähellä äitiään.

Puhdas samaistuminen viittaisi siihen, että lapsi kantaa tuolloin isoisänsä tuntemuksia, mutta tosiasiasa siinä on mukana äitiin liittyvä huoli. Näin tämä kokonaisuus on monimutkaisempi kuin vain ”samaistuminen”.

Vasta kun kadonnut löydetään, kun hän saa paikan, lapsi voi päästää tästä irti. Hänen ei tarvitse enää huolehtia äidistään, kun äiti on löytänyt isänsä. Eikä hänen tarvitse kantaa enää isoisänsä tunteita, kun isoisä on itse siinä paikallaan. Silloin lapsi erillistyy omaksi itsekseen eli palaa omalle paikalleen.

Ihmisten välinen yhteys

Tähän saakka olen käsitellyt konstellaatioon liittyviä ilmiöitä psykologisten käsitysten kautta. Olen puhunut sisäistetyistä suhteista – kun suhde muuttuu, kaikki muuttuu.

Nyt nostan esille sen, mistä monet ensisijaisesti konstellaatiossa innostuvat, ja mikä taas karkottaa toiset: ihmisten välinen näkymätön yhteys.

Empiirisesti olemme kokeneet, että tällainen yhteys näyttäisi olevan olemassa. Me olemme yhteyksissä toisiimme yli paikan ja jopa ajan. Miten muuten selittyisi se, että edustajat voivat kokea edustamiensa ihmisten kokemuksia? Tai että näkymättömiä hahmoja tarkasteltaessa voimme tunnistaa täsmälleen samoja kokemuksia kuin edustajien kanssa?

Tämä on konstellaatiotyöskentelyn rikkaus ja samalla sen sudenkuoppa. Olen nähnyt, miten ihmiset ovat laittaneet etusijalle sen, että ”kenttä näyttää” tai ”kenttä tietää” tai ”ratkaistaan tämä konstellaatiolla”. Silloin konstellaatiosta saattaa tulla keino yrittää muuttaa muita, ”manipuloida” kenttää tai toisia ihmisiä, ja ratkaista sitä kautta oma tuska.

Voimme ajatella, että konstellaatio vaikuttaa suoraan toisiin ihmisiin. Teemme konstellaation toiselle ihmiselle, vaikkapa lapsellemme, ja sitten seuraamme mitä alkaa muuttua.

En tarkoita, että tämä olisi suorastaan väärin, vaan nostan esille sen, että silloin voimme ohittaa sen, mikä minun mielestäni on kaikkein keskeisintä: oman kasvumme.

Minulle konstellaatio on ensisijaisesti omien suhteitteni tunnistamista ja työstämistä. Kasvuni liittyy niihin: kun suhteeni muuttuvat, se tarkoittaa, että ymmärrän enemmän – siis kasvan.

Jopa niin, että muiden ei tarvitse muuttua. Tärkeintä on minun kasvuni – ja siinä keskeistä taitaa olla se, että voin hyväksyä todellisuuden sellaisena kuin se on. Se on suurin tekomme.

Ja samanaikaisesti – jotain voi muuttua sen myötä. Se ei ole enää minun käsissäni.

Uskon, että ihmisten välinen yhteys on totta. Olen kokenut sen monta kertaa. En siis kiistä sitä, ja myönnän, että konstellaatiossa kosketamme tätä. Silti – tärkeintä minulle on minun rakkauteni vapauttaminen.

Perinteinen laajempi konstellaatio

Perinteisempi laajempi konstellaatio

Tällaisen konstellaation tekemiseen ei ole helppoa antaa suoraa ohjetta, vaan sen oppiminen tapahtuu seuraamalla kokeneita konstellaatioiden ohjaajia ja harjoittelemalla – yrityksen ja erehdyksen kautta.

Samat periaatteet toimivat tässä kuin ydinkonstellaatiossa – joka todennäköisesti tulee toistumaan laajemman konstellaation sisällä.

Fenomenologisuus vie meidät tuntemattomaan. Tällä tarkoitan, ettei konstellaatiota ole mahdollista käsikirjoittaa etukäteen tai päättää etukäteen.

Laajemman konstellaation prosessi

Konstellaatio voidaan aloittaa usealla tavalla. Tapa riippuu siitä, mikä asiakkaan kysymys ja tilanne on, ja myös – minkä ohjaaja intuitiivisesti kokemukseensa perustuen hahmottaa toimivaksi lähtökohdaksi.

Kaiken lähtökohta on aina asiakkaan kysymys: mitä hän haluaa katsoa. Jotkut ohjaajat haluavat vain muutamalla sanalla kuvauksen siitä, mutta itse annan asiakkaalle hieman enemmän tilaa kertoa – ja monesti olen tunnistanut, että siitä on noussut ratkaisevan tärkeää tietoa, mikä on auttanut konstellaation rakentamisessa. Tarkoitus ei kuitenkaan ole ”haastatella” asiakasta pitkään. En kysy esimerkiksi onko hänen perheessään tapahtunut jotain erityistä – säästän sen kysymyksen itse konstellaatioon. Jotkut taas haluavat kysyä sen jo heti alussa. Minä olen kokenut, että on parempi lähteä tekemään konstellaatiota, ja kun konstellaatio itsessään antaa viitteitä jostain vaikeasta, niin silloin kysyn lisää.

Kun asiakas on lyhyesti kertonut siitä, mitä haluaa katsoa, kysyn vielä lopuksi: ”Mitä toivot tältä konstellaatiolta?”. Se ohjaa asiakkaan vielä kiteyttämään itselleen ja meille kaikille, mikä on se, mitä hän etsii.

On hyvä tiedostaa, että monesti ihminen ei osaa täysin kirkkaasti sanoittaa sitä, mikä on hänen ”syvin” kysymyksensä on. Minä ajattelen, että kaikki se, mitä asiakas puhuu, osoittaa suoraan tai epäsuorasti, ja yleensä enemmän epäsuorasti, taustalla olevaan syvempään kysymykseen. En kuitenkaan ryhdy rakentamaan pelkästään sen päälle, sillä intuitioni tai hypoteesini voi olla väärä. On fenomenologista olla ei-tietämisen tilassa, siis katsoa päättämättä miten asiat ovat, vaikka mieleen nouseekin erilaisia kuvia tai käsityksiä.

Kerron esimerkin, joka kuvastaa sitä, miten konstellaation suunta voi muuttua. Asiakas kertoi, että haluaa työstää suhdettaan exäänsä. Sanoin okei. Olin hetken hiljaa, ja totesin, ettei minun tarvitse tietää tästä sen enempää – kysymys on selvä. Voimme tehdä konstellaation ja tutkia hänen suhdettaan exäänsä. Sitten kysyin vielä, että mitä hän toivoo tältä työskentelyltä. Silloin hän vastasi: ”Että olisi helpompi olla lasten kanssa.”

Tämä muutti konstellaation suuntaa mielessäni. Hän saikin kohdata konstellaatiossa lapsensa, ja exä oli etäällä, ei keskiössä.

Työskentely oli vaikuttava ja voimakas, ja se toi myös asiakkaalle oivalluksen siitä, mikä oli hänen ”syvempi” kysymyksensä – ja itse asiassa jo ennen konstellaatiota.

Korostan konstellaation alussa, että emme ole ratkaisemassa tai ”fiksaamassa” mitään. Me vain katsomme – ja kun katsomme, me näemme jotain, mikä voi olla meille merkityksellistä. Tämä on minulle konstellaation tavoite: katsoa ja nähdä.

Sisällys

Tämä on ote. Koko Konstellaation käsikirja sisältää:

Lukijalle

Peruskäsitteet

Konstellaatio ja sen muodot

Mitä konstellaatio on? · Konstellaation kehitys · Perhe-, organisaatio- ja yhteiskunnalliset konstellaatiot · Eri tapoja tehdä konstellaatioita

Ihmisen kohtaaminen – konstellaatio menetelmänä ja ymmärryksenä

Enemmän kuin vain menetelmä · Fenomenologinen asenne ja ei-tietäminen · Systeeminen ymmärrys ja rakkausomatus · Anteeksianto ja irtipäästäminen

Konstellaation vaikutusmekanismeja

Jäsentävä ymmärrys · Mentalisaatio ja myötätunto · Kiintymys, turva ja yksin jääminen · Huoli ja kadonneiden etsiminen · Ihmisten välinen yhteys

Konstellaatioiden ohjaaminen

Ohjaajan sisäinen työ · Rakkaudellinen katse ja armo · Turva, rajat ja eettisyys · Ohjaamisen periaatteita · Integraatio ja jälkityöskentely · Ohjaajan reflektiokysymykset

Ydinkonstellaatio

Ydinkonstellaation vaiheet ja ohjaaminen · Vanhempien kohtaaminen · Muun ihmisen kuin vanhemman kohtaaminen · Asian kohtaaminen · Lisähuomioita ydinkonstellaatioihin

Perinteisempi laajempi konstellaatio

Laajemman konstellaation prosessi · Miten päättää konstellaatio

Erilaisia tapoja tehdä konstellaatioita

Etä- ja lähikonstellaatiot ja niiden erot · Systeemiä tarkasteleva ja jäsentävä konstellaatio · Salaiset ja erittäin salaiset konstellaatiot · Työnohjauksessa ja valmennuksessa käytettävät konstellaatiot · Työkonstellaatiot · Organisaatiokonstellaatiot · Yhteiskunnalliset konstellaatiot

Tavallisia konstellaatiodynamiikkoja

Dynamiikkojen lukutapa · Prioriteettihierarkia · Vanhempi-lapsi-dynamiikat · Äiti · Isä · Parisuhde ja puolisot · Avioero ja uusperhe · Sisarukset · Kuolleet lapset, keskenmenot ja abortit · Sairaudet, oireet ja keho · Murhat, väkivalta, tekijät ja uhrin · Sota, pakolaisuus ja kollektiiviset traumat · Raha, työ ja menestys

Lähteet ja jatkolukeminen

Lopuksi



Ote teoksesta Konstellaation käsikirja (v2, 2026).

© Jani Roman · IOAST — Institute of Awareness and Systemic Therapies