



**Diak**

**Satu Vilkki**  
Diakonia-ammattikorkeakoulu  
Sosiaali- ja terveysalan ammattikorkeakoulututkinto  
Sosionomi (AMK)  
Opinnäytetyö, 2021

# **PERHEKONSTELLAATIO AVAA YLISUKUPOLVISEN TAAKAN**

---

## TIIVISTELMÄ

Satu Vilkki

Perhekonstellaatio avaa ylisukupolvisen taakan

36 sivua ja 1 liite

Kevät 2021

Diakonia-ammattikorkeakoulu

Sosiaali- ja terveysalan ammattikorkeakoulututkinto

Sosionomi (AMK)

Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli selventää ylisukupolvisen taakkasiirtymän käsitettä ja sen selvittämistä perhekonstellaation keinoin terapeuttisena menetelmänä. Samalla pohdittiin ylisukupolvisen taakkasiirtymän ja konstellaation merkitystä ammatillisuudelle sosiaalityössä. Työn muodoksi tuli artikkeli, joka pohjautui konstellaatio koulutukseen ja kokemukseen sekä teoriaan. Artikkelin julkaistiin Sosiaalinen tekijä -blogissa. Artikkelin tavoitteena oli lisätä tietämystä konstellaatiosta menetelmänä ja mahdollisuutena hahmottaa ylisukupolvisuutta. Taakkasiirtymien kanssa elävälle ihmiselle tai hänen kanssaan työskentelevälle ylisukupolvisuuden näkeminen voi avata mahdollisuuden muutokseen juurisyiden kohtaamisen kautta.

Asiasanat: Perhekonstellaatio, Taakkasiirtymä, Trauma, Terapeuttinen prosessi, Ylisukupolvinen

## ABSTRACT

Satu Vilkki

The Untangling Process of Transgenerational Inheritance in Family Constellation

36 Pages and 1 appendix

Spring 2021

Diaconia University of Applied Sciences

Bachelor's Degree Programme in Social Services

Bachelor of Social Services Degree

The goal of this thesis was to clarify the concept of transgenerational inheritance and to examine it through the method of Family Constellation as a therapeutic process. In addition, the significance of transgenerational inheritance and the possibilities offered by Family Constellation in social work were taken into consideration. Writing an article was chosen as the format for this thesis, and the article was based on a training program in Family Constellation, the theoretical framework and experiences in facilitating Family Constellations. The article was published on a blog called the Social Factor. The goal of the article was to give further information about the method of Family Constellation and to provide an insight into how it can facilitate the understanding of transgenerational inheritance. For the people living with transgenerational inheritance and the professionals helping and working with them, witnessing the existence of transgenerational inheritance can aid in bringing forward the possibility of facing root causes as a key element for change.

Keywords: Family Constellation, Inheritance, Trauma, A Therapeutic process, Transgenerational

## SISÄLLYS

1 JOHDANTO .....	4
2 YLISUKUPOLVINEN TAAKKASIIRTYMÄ .....	6
3 KONSTELLAATION KEHITTÄJÄ.....	11
4 KONSTELLAATION TEORIATAUSTA .....	13
4.1 Fenomenologia .....	13
4.2 Esi-isien kunnioitus .....	13
4.3 Systemisyys .....	14
5 MIKÄ KONSTELLAATIO?.....	15
6 PERIAATEITA.....	18
6.1 Belonging – kuuluminen.....	18
6.2 Order – järjestys.....	18
6.3 Balance – tasapaino .....	19
6.4 Bonding – sidokset.....	20
6.5 Movement – liike .....	21
6.6 Respect – kunnioittaminen.....	21
6.7 Parantavat sanat konstellaatiossa .....	21
7 YKSI KONSTELLAATIO .....	23
8 OPINNÄYTETYÖN PROSESSI.....	27
9 KONSTELLAATION MERKITYS.....	29
10 POHDINTA .....	32
LÄHTEET.....	34
LIITE 1. Artikkelin blogiin: Kenen taakkaa kannat? .....	37

## 1 JOHDANTO

Yhä enemmän maailma jakaantuu niin, että huono-osaisuus ja haasteet kasaantuvat osalle ihmisistä. Samalla kuormitus näyttää kasaantuvan niille, jotka tekevät töitä huono-osaisuuden parissa. Opinnäytetyölläni halusin löytää lisää näkökulmia, joilla päästäisiin käsiksi alkuperäisiin juurisyihin ja muutoksen mahdollisuuteen. Muutama vuosi sitten lähdin uteliaalle matkalle oppimaan itsestäni ja perhekonstellaatiosta työmenetelmänä. Menetelmän syvä, salainen viisaus yllätti minut. Jokin tässä tavassa katsoa, nähdä ja hyväksyä on parantavaa ja ammatillisesti mullistavaa. Vaikuttunut olen monta kertaa.

Tämän työn tavoitteena on selventää ylisukupolvisen taakkasiirtymän käsitettä ja sen selvittämistä perhekonstellaation keinoin terapeuttisena menetelmänä. Toiveita työn kirjoittamiseen sain sosiaalityön ja lastensuojelun työyhteisöltä käytettyäni työnohjauksissa konstellaatiota, konstellaatioharjoitusta sekä ylisukupolvisuuspohdintaa osana työtäni. Kannustusta sain konstellaatiota opiskelleilta sosiaali- ja terveysalan ammattilaisilta, joiden kommentteja on osana tätä opinnäytetyötä. Ymmärrystäni syvensi perehtyminen teoriaan ja ammatillisen näkökulman pohdinta.

Uskon, että kaikkien ihmisten kanssa työskentelevien olisi hyvä tutustua historiaansa voidakseen tehdä työtään oma taustansa tiedostaen ja sen vaikutuksista vapautuakseen. Se auttaa jaksamaan vaativassa työssä ja kuuntelemaan asiakkaiden todellisuutta, tarpeita ja historiaa. Tämä menetelmä antaa mahdollisuuksia niin itsen kuin asiakkaiden tilanteen tai työyhteisön kysymysten tarkasteluun. Ylisukupolvisuuden näkeminen ja ymmärtäminen tuo usein selityksen kaikkein vaikeimmissa tilanteissa elävien ihmisten elämään. Tämän työn tavoitteena on lisätä tietoisuutta ja siten ymmärrystä menetelmästä, jota käytetään ympäri maailmaa ja joka on monissa maissa virallisen terapian asemassa, mutta Suomessa vielä kovin tuntematon. Tällä kirjoituksella yritetään avata konstellaation salaisuutta, vaikkakin tietäen, että konstellaatio on koettava itse. Artikkelini valikoitui muodoksi yleisen saavutettavuuden ja keskustelun mahdollistamisen vuoksi. Tämän opinnäytetyön liitteenä on kirjoitettu artikkeli ammatilliseen keskusteluun

Sosiaalinen tekijä -blogiin (Vilkki, 2021). Raporttiosuutena toimii tämä opinnäyte-työ antaen laajempaa kuvaa aiheesta. Ylisukupolvisuuden näkeminen voi olla myös merkittävä avain todelliseen muutokseen ylisukupolvisen huono-osaisuuden ja taakkasiirtymien katkaisussa. Konstellaatio-ohjaaja Iida Juopperin (henkilökohtainen tiedonanto 26.2.2021) mukaan: ”Konstellaatio tuo ymmärrystä, myötätuntoa katsoa, miten kaikella on syynsä. Tää auttaa näkemään ylisukupolvisia ketjuja.”

## 2 YLISUKUPOLVINEN TAAKKASIIRTYMÄ

Taakkasiirtymäksi kutsutaan tiedostamattomien traumaattisten kokemusten siirtymistä perintönä sukupolvesta toiseen. Ylisukupolvinen teoria keksittiin 1970-luvulla Ranskassa psykoanalytikkojen keskuudessa, kun he seurasivat synnyttäneiden naisten elämässä toistuvia asioita ja loivat käsitteen syntymäpäiväsyndrooma. Syntymäpäiväsyndrooma on alettu käyttää laajemmin erilaisista toistuvista onnettomuuksista, keskenmenoista, kuolemista, sairauksista, raiskauksista yms. saman ikäisenä, jopa samana päivänä jopa useammassa sukupolvessa. (Canault, 2007, s. 71, 80.) Tunnettu psykodramatisti Anne Schutzenberg (s.1919) on dokumentoinut satoja tapauksia, joissa voimakkaat kohtalot kulkevat suvuissa (Roman, 2016a, s. 36).

Ilmiötä voi kutsua tallenteeksi, jossa trauma ylittää sukupolven. Mielikuvat on ikään kuin työnnetty tai siirretty tiedostamatta lapsen mieleen ilman asiayhteyttä, jossa ne syntyivät. Kyse voi olla myös samaistumisesta vanhempaan. Siirtymistä vahvistaa usein asian salailu ja puhumattomuus. (Volkan, 2020, s. 9, 10, 29, 134.) Vähitellen tallenne vaurioittaa tulevan sukupolven edustajaa: hänen kokemuksestaan, identiteettiään ja kehittymistä (Siltala, 2016, s. 31). Traumoihin erikoistunut Anngwn St. Just sanoo trauman olevan kyseessä, kun systeemi on ylikuormittunut, eikä se kykene enää palaamaan alkuperäiseen voimaansa tai yhteydet ovat katkenneet (Roman, 2016b, s. 40). Amerikkalainen psykiatri Murray Bowen kutsui siirtoilmiötä fuusioksi, jossa ihminen sulautuu toiseen ja kokee samanlaisia tunteita. Bowen havaitsi, että monet vaikeat ongelmat perheissä ovat ylisukupolvisia. (Roman, 2016a, s. 51–52.)

Tallenne tai fuusio voidaan nähdä myös systeemisenä ilmiönä. Tosielämän esimerkkinä viisitoistavuotias tyttö miettii kokemustaan siitä, ettei isä ole hänestä kiinnostunut. Tuo kokemus tuo hänet konstellaatioon lastensuojelulaitoksessa. Isä on nyt 65-vuotias. Konstellaatiossa tulee näkyviin isän isä, ukki, joka oli isän syntymän aikaan kaukopartiomies sodassa. Ukki oli lisäksi isän kanssa samanikäinen tullessaan isäksi. Isän kokemus omasta isästään oli se, ettei oma isä ollut kiinnostunut hänestä, vaan oli poissaoleva ja kiinni sodassa. Systeemisesti

tilanteen voi nähdä toistuvan. (Raija Rantola, konstellaatio-ohjaaja, henkilökohtainen tiedonanto 22.2.2021.)

Samoin kuin voidaan ajatella, että yksilöllä on tietoinen ja tiedostamaton, voidaan ajatella että, kollektiivisesti on tiedostamaton sekä kollektiivinen tajunta ja muisti, jonka kautta otamme vastaan informaatiota ja vaikutteita. Tuon tajunnan kautta olemme kaikki yhteydessä kaikkiin. Kvanttifysiikka näyttää myös, että fysikaaliset lainalaisuudet pätevät niin ihmisessä kuin suuremmissa systeemissä. (Hyypä ym., 2010, s. 23, 24, 68, 70–71.)

Vuorovaikutuksen sanaton, puhumaton puoli siirtää vaikutteita jopa tehokkaammin kuin sanat. Jos vaikutteita ei voida käsitellä sanallisesti, ne myös ehkä toimivat voimakkaammin. Toki asiaan vaikuttaa myös se, miten ja missä yhteydessä asioista puhutaan tai vaietaan. Toistaminen voi olla tapa muistaa tapahtumia tai kokemuksia, joihin tunneyhteys on katkennut. Vanhemman näkökulmasta siirtämisessä voi olla pyrkimys vapautua ristiriidoista tai ahdistuksesta. (Tuhkasaari, 2013, s. 8, 28, 41, 53.) Samankaltaista on lapsen leikki ja sen kautta uudelleen ja uudelleen asian käsittely (Levine & Frederick, 1997, s. 185).

Kyse voi olla liian keskeneräisestä jäänteestä, oman lapsen kehitysvaiheen kanssa prosessoituneista kehityksellisistä asioista. Vanhemman on siis vaikea erottaa omaa ja lapsen todellisuutta ja lapsi joutuu vanhemman siirtotaakkojen kantajaksi. Lapseen sijoittuvat vanhemman itsessä torjutut puolet tai odotukset ja tarpeet, joiden kanssa ei ole tullut kohdatuksi suhteessa omiin vanhempiin ja joita ei siten ole voinut integroida itseen kuuluviksi. Usein taakkasiirtymät toteutuvat jo varhaisen kasvun ja kehityksen vaiheessa, vaikka vaikutukset tulevat vasta myöhemmin näkyväksi. Lapsi voi joutua molempien vanhempien taakkasiirtymien, tiedostamattomien projektoiden kantajaksi, jolloin omat kehitykselliset prosessit vaikeutuvat. Lapsi ei ole vain tulos vanhempien ajatuksista, haaveista tai odotuksista, vaan häneen vaikuttaa tapa, jolla hänen isovanhempansa ovat käyttäneet vanhempien lapsuudessa. Oleellista on myös tapa, jolla vanhemmat ottavat vastuun lapsesta. Jokainen tarvitsee rakkautta ja ihmisen, jota voi rakastaa. Ihmissyyteen kuuluu halu olla rakastettu, pelko olla vihattu ja toive tulla ymmärretyksi



sekä tietää riittävästi. Oleellista oman elämän kannalta on se, mikä edistää omaa itseymmärrystä ja eheytymistä. (Tuhkasaari, 2013, s. 8, 19, 39, 42, 72–73.)

Tiedostamattomasta tulee ikään kuin haamu, salaisuuksien jättämä aukko, jota kutsutaan fantomiksi. Taustalla on vaiettuja traumoja kuten itsemurhia, rikoksia tai kuolemia. (Tuimakka, i.a.) Kun taustalla on liian paljon fantomeja, esiintyy sukulinjoissa psykooseja jopa lapsilla, syöpää ja muuta sairastamista sekä ennenaikaisia kuolemia ja päihdeongelmia. Elämä ja kuolema siirtyvät perheissä. Siirtymistä vahvistaa se, että isä ja äiti pelaavat samaa peliä omista syistään kätkien oman traumansa. (Canault, 2007, s. 132–133.) Vanhemman voi olla mahdotonta olla vuorovaikutuksessa oman lapsensa kanssa, kun oma trauma on käsittelemättä. Selvitäkseen uhri ”sokeutuu” tapahtuneelle, yrittäen siten selvittää. (Ahlsström, 2015, s.194.)

Freud on sanonut siirtymästä, että ihmisenä olemisen perintö pitää sisällään psyykkisen taipumuksen ja alttiuden lisäksi asioiden sisällön ja aikaisempien sukupolvien kokemusten jäljet. Ihmisellä on hänen mukaansa myös tarve kuulua sukupolvien ketjuun. (Tuhkasaari, 2013, s. 25–26.)

Yhteisö ja yksilö pyrkivät usein välttämään tiedostamista ja vastuuta sekä syyllisyyttä. Sen sijaan voi jokin elin sairastua tai yksilö koko yhteisön puolesta. Liian ahdistavat tunteet ja tuntemukset voivat tulla säilötyiksi ja tukahdutetuiksi, ilmeten sitten sairautena. Usein myös lasten häiriöiden taustalla on tiedostamattomia siirtymiä edellisiltä sukupolvilta. Vanhempien kesken jääneet prosessit siirtyvät omille lapsille tai tuleville sukupolville. Taakka on viesti kasvun mahdollisuudesta. On osattava luopua, jotta voi saada uuden mahdollisuuden. Asian häviämiseen riittää se, että asiasta puhutaan vaikenemisen sijasta. (Canault, 2007, s. 84–85, 133; Hyyppä ym., 2010, s. 33; Tuhkasaari, 2013, s. 20, 38.)

Vaikeutuneet suhteet ja koetut psyykkiset traumat estävät asioiden käsittelyä ja psyykkistä työtä. Samoin sen kohtaaminen, mitä itselle, aiemmin vanhemmille tai isovanhemmille on tapahtunut sekä suostuminen suremaan, voi vähentää taakasiirtymien jatkumista. Siirtymien ketju voi jatkua jopa kymmenen sukupolvea. Tuossa ketjussa myös välien poikkilaittaminen on osa ketjua. Monet psyykkiset

häiriöt ovat seurausta menneisyyden kohtaamattomista ja käsittelemättä jääneistä asioista. (Tuhkasaari, 2013, s. 19, 39.) Usein vasta kolmannessa tai neljännessä sukupolvessa on mahdollista kohdata ja käsitellä asioita. Ylisukupolvinen trauma voi olla niin kestävä, että asioista on vaiettava, joka on osa epäsuoraa siirtymistä tai väkivaltaisuus toistuu, mikä puolestaan on suoraa siirtymistä. (Salakari, 2021b.)

Huono-osaisuuden ylisukupolvisuus tarkoittaa vanhempien hyvinvoinnin ongelmien jatkumista heidän lapsilleen. Ketju voi muodostua geneettisten, biologisten, psykososiaalisten ja sosioekonomisten tekijöiden yhteisvaikutuksesta. Perheiden ongelmat voivatkin kasautua ja kietoutua toisiinsa esimerkiksi mielenterveysongelmiin liittyy usein toimeentulovaikeuksia. Huono-osaisuuden ehkäisyssä tärkeää on kokonaisvaltainen tilanteen hahmotus ja riittävän tuen varmistaminen ajoissa. (Terveystieteiden tutkimuskeskus, 2021.) Haasteet näkyvät myös sosiaalisessa toimintakyvyssä, millä tarkoitetaan kykyä toimia osana yhteisöä ja yhteiskuntaa. Heikkeneminen näkyy vaikeutena suoriutua arkipäivästä ja vuorovaikutustilanteista. (Sosped-säätiö, i.a.)

Vaikka suomalainen elintaso on noussut, on huono-osaisuus ja viimesijaisen sosiaaliturvan pitkäaikainen käyttö lisääntynyt. Samalla huono-osaisuus on osoittautunut viheliäiseksi ongelmaksi, sillä sen ratkaisemiseen ei ole yksiselitteistä välinettä. Usein on kyse koulutuksen ulkopuolelle jäämisestä, elämän hallinnasta, masennuksesta tai muista mielenterveysongelmista, työttömyydestä ja päih-teistä. Juurisyiden löytäminen ja ratkaiseminen on haastavaa. Entistä paremmin tulisikin ottaa huomioon riskitekijät ja ylisukupolvisuus, oikea aikainen, varhainen tuki, palvelujen sijoittuminen asiakkaan arkeen sekä monialainen yhteistyö eri tahojen kesken. Hyvä kysymys on, onko ongelmassa jotain rakenteellista, esimerkiksi pystyykö järjestelmä vastaamaan riittävästi kaikkein vaativimpien asiakkaiden tarpeisiin. Luottamuksen rakentaminen pitkäaikaisesti, asiakaslähtöisesti perimmäisiä juurisyitä kuunnellen on olennaista. (Saari ym., 2020, s. 12–14, 195, 227, 235, 242, 264.) Konstellaatio on yksi hyvä menetelmä juurisyiden etsintään.

Epigenetiikan tutkimukset osaltaan vahvistavat, että ympäristötekijät voivat muuttaa geenien ilmentymistä jopa pitkäaikaisesti. Sukupolvien välinen siirtymä voikin

tapahtua monella tasolla: neutraalisesti eli hermostollisesti, hormonaalisesti, kognitiivisesti ja käyttäytymisen kautta. (Salakari, 2021b.) Matti Siiralan sanoin: "Se, mikä ei tule yhdessä jaetuksi, tulee jonkun kannettavaksi – taakkasiirtymäksi". (Siltala, 2016, s. 5.) Ylisukupolvinen taakkasiirtymä on usein läsnä konstellaatioissa.

### 3 KONSTELLAATION KEHITTÄJÄ

Konstellaatio on Bert Hellingerin (1925–2019) kehittämä kokemuksellinen menetelmä, jolla voidaan tutkia kaikkea keskeneräistä, hankalaa tai vaikeasti tunnistettavaa. Perhekonstellaatiossa työskennellään traumojen, somaattisten oireiden ja vaikeiden tunnetilojen tai haasteiden kanssa. (Hellinger, i.a.) Kuvaan seuraavassa Hellingerin taustoja, sillä hänen elämänsä vaikutti menetelmän syntyyn, eikä hänestä ole suomeksi juurikaan kirjoitettu.

Bert Hellinger oli saksalainen, joka opiskeli luostarikoulun jälkeen filosofiaa ja teologiaa yliopistossa. Hänet pakotettiin 17-vuotiaana SS-joukkoihin toisessa maailman sodassa. Hellinger oli vangittuna Belgiassa, mistä hän onnistui pakenemaan. Hänen perheensä katolinen usko suojeli hänen kokoemuksensa mukaan häntä, mutta kokemus vaikutti suuresti hänen elämäänsä. (Cohen, 2006, s. 227; Hellinger, i.a.; Kosonen, 2021; Roman, 2016a, s. 33–34.)

1950-luvulla hän oli katolinen pappi ja vietti kuusitoista vuotta lähetystyössä Etelä-Afrikassa, toimien poikakoulun rehtorina. Hän työskenteli zulujen parissa saaden vaikutteita yhteisöllisyydestä ja aiempien sukupolvien arvostamisesta sekä zulujen tavasta toimia. Afrikassa ollessaan hän opiskeli zulujen kielen lisäksi opettajaksi ja ryhmädynamiikkaa anglikaanien kanssa. Hänelle käänteentekevää oli ryhmädynaamiseen koulutukseen osallistuminen. Kouluttajilla oli fenomenologinen lähestymistapa, joka tarkoitti pyrkimystä tunnistaa, mikä on oleellista tässä hetkessä, ilman asennetta, ennakkoluuloa tai pelkoa, vain havaiten mikä ilmenee. Hellingeriin teki suuren vaikutuksen kahden vastakkaisen näkökulman yhteen tuominen arvostuksen hengessä. Pappisuran päättämiseen vaikuttikin suuresti yhden kouluttajan kysymys: ”Kumpi on tärkeämpää, ideologia vai ihmiset? Kumman olisitte valmiit uhraamaan?” (Cohen, 2006, s. 227; Hellinger, i.a.; Kosonen, 2021; Roman, 2016a, s. 33–34.)

Palattuaan Eurooppaan Hellinger meni naimisiin, jätti pappeuden ja opiskeli psykoanalyytikoksi aikana, jolloin vahvasti tutkittiin ylisukupolvisia traumoja ja alitajuisia prosesseja. Hän perehtyi primaaliterapiaan, transaktioanalyysiin.

perheterapiaan, perhepatsasiin, lyhytterapeuttisiin menetelmiin, hypnoosi- ja hahmoterapiaan sekä neurolingvistiseen ajatteluun, joka taustalla on vahvasti kehon, tunteiden, mielen ja kielen yhteys. Hellinger kehitti konstellaation saaden vaikutteita perehtymistään asioista. Hän itse sanoi konstellaation perustuvan elämän kokemukseensa. (Cohen, 2006, s. 227; Hellinger, i.a.; Kosonen, 2021.)

Oma vaikutuksensa oli myös psykiatri Böszörményi-Nagyn, oivalluksilla ylisukupolisesti periytyvillä ”veloilla ja ansioilla” sekä ajatuksella että, ratkaisemattomat epäoikeuden mukaisuudet siirtyvät (Roman, 2016a, s. 35). Hellinger on todennut, että valtaosa ongelmistamme johtuu systeemisistä syistä, eivätkä ne siten ole vain yksilön omia ongelmia. Hellingerin elämäntyössä oli vahvasti mukana myös natsiajan kollektiivisen trauman tutkiminen ja halu eheyttää holokaustiajan tuomaa traumaa. (Cohen, 2006, s. 227; Hellinger, i.a.; Roman, 2016b, s. 43.)

70-vuotiaana Hellinger ei vielä ollut julkaissut yhtään kirjaa. Hänen kanssaan työskenteli psykiatri Gunthart Weber, joka nauhoitti Hellingerin työpajoja ja julkaisi niiden pohjalta ensimmäisen kirjan sekä myöhemmin lisää kirjoja. Ennen kuolemaansa Hellinger ehti julkaista kymmeniä kirjoja. Suomeksi Hellingerin kirjoista on käännetty vain yksi omakustanne julkaisu Hellingerin puheista: Pysyvä Onni. (Hellinger, i.a.; Kosonen, 2021.)

Hellingerin työskentelytapaa on kuvattu lämpimäksi, ystävälliseksi, ymmärrystä lisääväksi ja hyvin suoraksi. Hän itse ilmaisi, että kaiken perusta on rakkaus. Nykyään konstellaatiosta on erilaisia muotoja ja tapoja: perhekonstellaation lisäksi mm. organisaatio tai yhteiskunnallista konstellaatiota. Hellingerin kuoltua 93-vuotiaana hänen toinen vaimonsa Sophie alkoi jatkaa Hellinger instituutissa työtä nimellä Helinge sciencia. (Cohen, 2006, s. 227; Hellinger, i.a.; Hyyppä ym., 2010, s. 38; Kosonen, 2021; Roman, 2012, s. 5; Roman, 2016a, s. 32, 34–35, 61, 80.)

## 4 KONSTELLAATION TEORIATAUSTA

Tässä luvussa kerrotaan konstellaatiomenetelmän taustateorioista. Konstellaation taustalla on fenomenologia, zulujuen esi-isien kunnioitus sekä systeeminen perheterapia (Cohen, 2006, s. 228).

### 4.1 Fenomenologia

Fenomenologia korostaa ihmisen havaintoihin, kokemukseen ja aistimukseen perustuvaa tiedon tuottamista sekä hetkessä olemista. Aistimusten, elämysten ja kokemusten pohtiminen nähdään merkityksellisenä ja tieto maailmasta syntyy niiden kautta. Yksilön kokemus korostuu fenomenologiassa. (koppa, i.a.) Konstellaatiossa kokemuksellisuus on myös sitä, mitä tapahtuu niissä hetkissä, kuten tauoissa, joissa ei näytä tapahtuvan mitään. On kyse myös kontrollista luopumisesta, antautumisesta hetkelle, mahdollisuudesta päästä intuition kautta tietoon käsiksi. On etäännyttävä yrittämisestä ja sen sijaan oltava avoin sille mitä on. Tämä kaikki voi vaatia kokemuksen tullakseen ymmärretyksi. (Cohen, 2006, s. 228.)

### 4.2 Esi-isien kunnioitus

Zulujuen yhteisöllisyys, toisista välittäminen ja esi-isien kunnioittaminen teki Hellingeriin suuren vaikutuksen. Hellingerin mukaan zulut eivät koskaan puhu pahaa edellisistä sukupolvista, vaan heidän ajatellaan aina olevan läsnä ja opastamassa vielä eläviä. Elämä ja edellisten sukupolvien opastus ovat läsnä oleva lahja, jolle voi olla avoin. Oivallus edellisten sukupolvien vaikutuksesta näkyy vahvasti konstellaatiossa. Edellisten sukupolvien arvostus onkin iso ero konstellaation ja monien muihin terapioiden välillä. (Cohen, 2006, s. 228–229.) Konstellaatiossa ei työskennellä menneisyyden ihmisten tai asioiden kanssa, vaan tässä ja nyt elävien suhteiden kanssa, silloinkin kun kyse on kuolleesta ihmisestä, jokin suhteesta häneen on elävä, merkittävä tai vaikuttava (Roman, 2016b, s. 42). Konstellaatiossa on läsnä ajatus, että vähimmillään on saanut elämän vanhemmiltaan – sen suurimman lahjan, mitä saada voi.

### 4.3 Systeemisyyys

Systeemisyyys lähtee ajatuksesta, että kaikki on osa jotakin ja jokaisella on tehtävä. Kokonaisuus on aina enemmän tai erilainen kuin osiensa summa. Kaikki ilmiöt liittyvät itseään suurempaan. Kokonaisuus määrittää osia, joiden muutos muuttaa kokonaisuutta. Systeemisen ajattelun uranuurtajat perheterapiassa hahmottivat jo 1950-luvulla sen, miten oirekäyttäytyminen saattoi olla perheen kokonaistoimivuuden kannalta hyödyllistä tai mielekäästä. Siten yksilön kokemukseen voidaan vaikuttaa säätelemällä kokonaisuutta. Pyrkimys on katsoa kokonaisuudesta käsin. Kokonaisuus on systeemi, joka elää. Jos sitä haluaa ymmärtää, voi yrittää muuttaa sitä. Systeemit toimivat vastavuoroisesti. Teoilla on merkitys sosiaalisessa ympäristössä. Kyse on siis myös merkityksien antamisesta. Eri tarkastelunäkökulmat toteutuvat dialogissa suhteessa toisiinsa. Systeemit muuttuvat kaiken aikaa ja säilyttävät aina jotain. Ne rakentuvat osien välisissä suhteissa. (Burnham, 1986, s. 4; Hoffman & Kyyrönen, 1984, s.321, 324, 328; Karjalainen & Totto, 2008, s. 157, 166.) Kiinnostus on siinä, mitä tapahtuu ja toistuu. Millaiset rakenteet vaikuttavat ilmiöiden syntyyn? Millaisia oletuksia ja ajatuksia on taustalla ja mitä ne ylläpitävät? (Jukka-Pekka Heikkilä, psykologi, henkilökohtainen tiedonanto 1.2.2021.)

## 5 MIKÄ KONSTELLAATIO?

Perhekonstellaatio tehdään useimmiten ryhmässä, jossa on koulutettu ohjaaja ja kymmenkunta osallistujaa. Alussa sovitaan vaitiolovelvollisuudesta ja siitä että kaikki esittäytyvät vain etunimillään. Konstellaatiota voidaan tehdä myös yksilö tai parityöskentelynä esineiden avulla. Harjoituksia voidaan tehdä myös pienissä ryhmissä vaikkapa symbolien avulla. Varsinainen työskentely alkaa asiakkaan kysymyksestä, jota ohjaaja voi tarkentaa tai pyytää kertomaan taustaa asiaan. Työskentelyn näkökulmasta hyvä kysymys on usein polttava, tärkeä, ikään kuin elämän ja kuoleman kysymys: jotain ei ole kunnossa tai järjestyksessä tämän päivän elämässä. Alussa on tarpeen kiteyttää todellinen kysymys mahdollisimman selkeästi. Samalla ohjaaja tarkistaa, onko asiakas motivoitunut työskentelemään. Alku on siellä, missä tarve on suurin. Ohjaaja voi myös kysyä perheen tapahtumia, suvun traumaattisia kokemuksia esim. ennenaikaisia kuolemia, abortteja, itsemurhia, sodassa olleita, sairauksia tai muutoin poissuljettuja perheenjäseniä. Konstellaatiossa katsotaan vain perheen ja suvun todellisia asioita. Asioita ei katsota tunteen tai tarinan pohjalta, vaikka tunteita ohjaaja usein kysyykin tilanteen ja konstellaation selkeyttämiseksi osana konstellaation tekemistä. Toisinaan lähdetään liikkeelle hyvin pienellä, lähes olemattomalla tarinalla. (Sirpa Tuominen, konstellaatiokouluttaja, henkilökohtainen tiedonanto 1.12.2017.)

Ohjaaja pyytää asiakasta valitsemaan osallistuvasta ryhmästä edustajia edustamaan kysymyksen kannalta tarvittavia elämänsä tai historiansa perheenjäseniä, asioita ja itseään. Usein asiakas asettaa edustajat oikeille paikoilleen hartioista kiinni pitäen: siis sen miten he ovat suhteessa toisiinsa ja mihin päin he katsovat vapaassa tilassa ryhmän keskellä. Samalla häntä pyydetään ajattelemaan kysymystä, johon haluaa apua. Konstellaatiossa ei ole kyse näyttelemisestä, vaan kehon tuntemusten kuuntelusta, tunteiden aistimisesta, intuition käyttämisestä. Hetken valitut kuuntelevat tuntemuksiaan. Edustajat alkavat puhumatta reagoida omiin kokemuksiinsa ja tuntemuksiinsa sekä muihin edustajiin. Usein edustajana oleminen on merkityksellistä myös edustajalle itselleen. Edustajana oleminen on siis tapa työstää, saada oivalluksia tai näkökulmaa omiin asioihin. Samalla se lisää ymmärrystä ja empatiaa. Oivalluksia ja oppimista voi tuki syntyä myös



seuraamalla vierestä konstellaatiota. Ohjaaja tarkkailee edustajien kehon kieltä, liikettä ja tapahtumia: missä on energiaa tai liikettä ja miten konstellaation tapahtumat vaikuttavat asiakkaaseen. Ohjaaja katsoo myös järjestystä, kuka käyttäytyy kuin lapsi, kuka haluaa lähteä tai on suljettu pois, kuka kärsii eniten ja missä joku on takertunut suvun toisen jäsenen kohtaloon. Hetken asiakas ja ohjaaja istuvat ja katsovat konstellaation etenemistä puhumatta. Ohjaaja vastaa turvallisuudesta ja ohjaa tilannetta. Kaikkein tärkein kommunikaatio ei tapahdu sanoilla, vaan läsnäololla. Konstellaation tavoitteena on kokea ja katsoa – ei ratkoa. Työskentely näyttää usein löytävän ylisukupolvisen kokemuksen ja yhteyden. Katsoimme solmuja ja tapahtumia ja hyväksymme menneen ja löydämme näin oman paikkamme. (Cohen, 2006, s. 230; Roman, 2016b, s. 39; Schneider, 2007, s. 119; Sirpa Tuominen, konstellaatiokouluttaja, henkilökohtainen tiedonanto 9.2.2018.)

Kyse on intuition käytöstä. Ihmisen mieli rakentaa olennaiset havainnot ja oikeat ratkaisut tilanteesta, jossa tietoinen ajattelu on liian hidas työkalu (Gladwell 2005, s. 7). Täysin ei osata selittää, miten on mahdollista, että konstellaatiossa edustajat usein alkavat tuntea edustamiensa henkilöiden tunteita tai käyttäytyä samoin. Ilmiötä voidaan selittää morfolgisella kentällä, jonka Rubert Sheldrake kehitti 1980-luvulla selittämään luonnon ilmiöitä. Morfologialla on selitetty sitä, että lintuparvi voi muuttaa yhtäkkiä suuntaa ja olla törmäämättä toisiinsa. (Ali-Marttila, 2019.) Ryhmien voidaan tunnistaa toimivan yhteen myös tiedostamattomalla tasolla (Hyypä ym., 2010, s. 23). Konstellaatioon on tarpeen lähteä mieli avoinna, hyväksyen, ilman suunnitelmaa tai tavoitetta. Tarkoituksena on siis löytää uudelleen menetettyjä yhteyksiä. Työskentely näyttää usein päähenkilölle perimmäisen juurisyyn olemassa oleviin pulmiin. Intuitio, tuntemukset usein tuovat asiakkaan kysymään selvitettävää asiaa. Ja lopulta tämä kaikki luo usein rauhaa ja rakkautta. (Hellinger, 2007, s. 44; Roman, 2012, s. 6; Sirpa Tuominen, konstellaatiokouluttaja, henkilökohtainen tiedonanto 9.2.2018.)

Menneisyyden tapahtumat ovat yksilön samaistumisen tai vanhemman ehkä tiedostamattoman tallentamisen ikään kuin siirtämisen kautta tulleet osaksi elämää (Volkan, 2020, s. 9, 134). Kaikki tuo on tarpeen tulla nähdyksi. Ohjaaja ei voi olla kenenkään puolella. Sydämensä on avattava kaikille, jotta voi olla avuksi. Elämän

mysteeriä voi katsoa monesta kulmasta. Ohjaaja tarkastelee, mikä on seuraava askel ja voi kysyä edustajien tunnetilaa. Ohjaaja voi lisätä uuden, tarvittavan edustajan konstellaatioon. Usein lopussa ohjaaja pyytää jotakin edustajaa tai asiakasta sanomaan hoitavan lauseen: esimerkiksi ”Sinä olet oikea äiti minulle” tai ”Kiitos elämästä äiti / isä”, ”Minä olen vain lapsi ja sinä aikuinen”. Lauseesta seuraa usein parantava liike. Asiakas kokee helpotusta, ja näin liike jatkaa liikettä ihmisen mielessä. Viisaus on siinä, että ihminen ottaa konstellaatiosta sen, mihin on valmis. Myöhemmin voi huomata jonkin muuttuneen omassa elämässä. Oivallus voi olla suuri, varsinkin, jos on kantanut suurta taakkaa omien vanhempiensa puolesta. Konstellaation tekeminen voi tuoda suuren helpotuksen. Konstellaatiossa ihminen on osa ryhmää. Se auttaa näkemään sen, ettemme voi hallita kaikkea, vaan olosuhteilla on suuri vaikutus tunteisiimme ja kokemuksiimme. Tuo auttaa päästämään turhasta irti ja löytämään paikkamme. Joskus oivalluksien syntyminen voi vaatia aikaa ja syntyä paljon myöhemmin vaikkapa vuoden kuluessa. (Roman, 2012, s. 7; Roman, 2016b, s. 46; Sirpa Tuominen, konstellaatiokouluttaja, henkilökohtainen tiedonanto 23.3.2018.)

## 6 PERIAATEITA

Konstellaation toimintaperiaatteista keskeisimmät ovat rakkauden lait: kuuluminen, järjestys, tasapaino ja hyväksyntä. Lisäksi periaatteisiin voidaan katsoa kuuluvan myös sidokset, liike, kunnioittaminen ja parantavat sanat konstellaatiossa. (Sirpa Tuominen, konstellaatiokouluttaja, henkilökohtainen tiedonanto 23.3.2018.) Taustateoriat syventyvät periaatteiden kuvaamisen kautta näyttäen asioita, jotka voi löytää konstellaation taustalta. Konstellaatiota on vaikea ymmärtää ilman periaatteita. Usein periaatteet näyttävät asioiden juurisyytä, joiden ratkeaminen tuo mahdollisuuden muutokseen ja rauhaan, erityisesti silloin kun ei esimerkiksi ole voinut kuulua perheeseen tai olla omalla paikallaan.

### 6.1 Belonging – kuuluminen

Kaikilla perheenjäsenillä on peruuttamaton oikeus kuulua perheeseen riippumatta siitä eläkö tai elikö hän perheensä kanssa vai ei. Myös kuolleet ja abortoidut ja pois suljetut kuuluvat perheeseen. Joku toinen perheenjäsen voi tiedostamattaan saada taakakseen poissuljetun henkilön ja siten tuoda näkyväksi tämän poissuljetun niin kauan kunnes poissuljettu jälleen nähdään. Tämä voi ilmetä riippuvuuksina ja itsetuhoisena käytöksenä (Hellinger, 2009, s. 66). Alitajuisen samaistumisen kautta uusi sukupolvi alkaa elää poissuljetun tai kovasti kärsineen kohtaloa tehden samanlaisia valintoja tai kokien samanlaisia tunteita. Tuolla kaikella haetaan ratkaisua tilanteeseen. Systeeminen omatunto ei unohda, vaan tulevat sukupolvet oireilevat. Perheessä ja suvussa tapahtuneet asiat vaikuttavat merkittäväällä tavalla toimintaamme, ajatteluunne ja valintoihinne. Kuuluminen on rakkauden sääntö! (Roman, 2012, s. 5; Roman, 2016a, s. 67; Sirpa Tuominen, konstellaatiokouluttaja, henkilökohtainen tiedonanto 23.3.2018.)

### 6.2 Order – järjestys

Kaikilla on oma, ainutlaatuinen, korvaamaton paikka perhesysteemissä, joka määräytyy sen mukaan, missä vaiheessa kukin on tullut sukuunsa. Se joka tuli ensin, on ensin. Kun olet omalla paikallasi, on kaikkien parempi olla. Jos joku

yrittää olla toisen paikalla, tulee siitä ylimääräistä hankaluutta. Väärällä paikalla olo ikään kuin sotkee systeemin. Lapset voivatkin toimia sokeasta rakkaudesta vanhempiaan kohtaan. He voivat ottaa kantaakseen jotain auttaakseen heitä. Todellisuudessa tämä auttamisyritys on tuomittu epäonnistumaan ja tuottaa kärsimystä. Kärsimys voi ilmetä riippuvuuksina ja aggressiivisuutena sekä kyvyttömyytenä kantaa vastuuta vanhempana (Hellinger, 2009, s. 67–68). Usein vanhemmat ovat itsekin sotkeutuneet omien sukujensa traumoihin ja toimineet vanhempina omille vanhemmilleen. Oikeassa järjestyksessä vanhemmat ovat ensin ja heidän keskinäinen suhteensa on ensin, jotta he kykenevät olemaan vanhempia. Lapsilla on paikkansa siinä järjestyksessä, kun he ovat syntyneet. Paikkansa on myös kuolleilla ja abortoiduilla henkilöillä. Järjestyksessä etusijalla on uusi perhe, joka tulee ennen lapsuuden perhettä. Jos tulee uusia suhteita tai perheitä, edellinen antaa tilaa uudelle. Kun katsotaan järjestystä, perheenjäsenet asetetaan kuin kellotaulussa myötäpäivään. Rakkaus virtaa, kun järjestystä kunnioitetaan. Kunnioittamalla vanhempiaan ja järjestystä siitä huolimatta, mitä he ovat aiheuttaneet, voi saavuttaa rauhaa ja täydemmän elämän voiman. Meidän on hyvä arvostaa niitä, jotka ovat olleet täällä pidempään kuin me. Kun kaikilla on paikkansa, voivat kaikki rentoutua. (Roman, 2016a, s. 69; Sirpa Tuominen, konstellaatiokouluttaja, henkilökohtainen tiedonanto 23.3.2018.)

### 6.3 Balance – tasapaino

Antamisen ja saamisen tasapaino on kaikilla meihin syvälle sisäänrakennettuna. Jokainen on vastuussa siitä, mitä tekee ja se vaikuttaa koko perhesysteemiin. Henkilökohtaisella tasolla tämä asia on helppo hahmottaa; kun saa, on tarve antaa takaisin niin hyvässä kuin pahassa. Kyse on paljon syvemmästä asiasta kuin moraalista. Edellisten sukupolvien vääryydet siirtyvät niin kauan kuin vääryys on tunnustettu, sovitettu ja nähty. Olemme aina osa sukumme historiaa. Kun hyväksymme sen, voimme nousta historian yläpuolelle ja vapautua. Lapsen kuuluu ottaa vastaan enemmän ja vanhemman antaa enemmän. Vähimmilläänkin lapsi saa sen kaikkein arvokkaimman: elämän. (Sirpa Tuominen, konstellaatiokouluttaja, henkilökohtainen tiedonanto 23.3.2018.)

Parisuhteessa molemmat antavat ja saavat. Parhaimmillaan antaminen ja saaminen ovat tasapainossa. Molempien on hyvä olla valmis vaihtoon. Vaihto tapahtuu kaikilla tasoilla: psyykkisesti, henkisesti, seksuaalisesti, materiaalisesti ja tunnetasolla. Tämä vaihtoon perustuva sidos on parisuhteen ylläpitävä voima. Mitä enemmän antaa ja ottaa vastaan, sitä lujempi sidos on. Antamisen ja saamisen tasapaino tarkoittaa yhteyttä, jossa on arvostusta. Kiitollisuudella ja rakkaudella rakennetaan tasapainoa. Jos en voi antaa saman verran takaisin, voin antaa kiitollisuuteni ja välittämiseni. Usein tulee halu antaa enemmän takaisin. Antamisen ja saamisen tasapaino voi löytyä syvemmän ymmärryksen kautta. Samalla alkaa tajuta, miten jokainen on tehnyt parhaansa ja omalla tavallaan rakastaa. Neljäntenä rakkauden lain periaatteena kuulumisen, järjestyksen ja tasapainon lisäksi on todellisuuden kunnioittaminen - hyväksyntä eli se mikä on, on. (Hellinger, 2009, s. 34; Roman, 2012, s. 7; Roman, 2016a, s. 67–68, 71; Roman, 2016b, s. 44; Sirpa Tuominen, konstellaatiokouluttaja, henkilökohtainen tiedonanto 23.3.2018.)

#### 6.4 Bonding – sidokset

Sidos tai lojaliteetti on eri asia kuin rakkaus. Vanhemman lojaliteetti omiin vanhempiin voi olla niin suuri, että se vie hänen huomionsa niin, ettei hän pysy olemaan vanhempi omille lapsilleen. Toisinaan lapsi voi mennä äärimmäisyyksiin ollen valmis kuolemaan tai sairastumaan vanhemman puolesta. Sidos tapahtuu sokeasta rakkaudesta vanhempaan. Jos vanhemmalla on suru tai tuska, lapsi vaistoo sen, vaikka siitä ei puhuttaisi ja alkaa kantaa tuota samaa tunnetta. Sidos voi syntyä myös perheen ulkopuolelle esimerkiksi murhan kautta. Omien lasten saaminen on mahdollisuus kasvuun ja kehitykseen. Samalla on mahdollisuus kohdata ratkaisemattomat asiat suhteessa omiin vanhempiin. Vanhemmuus toistuu usein samantapaisena kuin suhde omiin vanhempiin. Epätasapaino vanhempien suhteessa omiin vanhempiinsa voi häiritä turvallisen suhteen luomista suhteessa omaan lapseen. Vahvin sidos on suhteessa omaan biologiseen äitiin. (Roman, 2012, s. 5; Sirpa Tuominen, konstellaatiokouluttaja, henkilökohtainen tiedonanto 18.5.2018.)

## 6.5 Movement – liike

Konstellaatiossa tapahtuva liike on merkityksellistä. Usein jotain on kovasti kesken, kun konstellaatiossa on liikettä. Kun rauha tulee, jotain on usein asettunut paikoilleen tai löytynyt. Bert Hellinger itse kutsui yhteisöllistä yhdessä rakennettua draamaa sielujen liikkeeksi. Draamassa ei ole kyse näyttelemisestä, vaan intuitiivisesta itsen ja toisten kuuntelusta. Usein liike jatkuu ihmisen sisäisenä mielen prosessina, vaikka konstellaatio on ohi. (Sirpa Tuominen, konstellaatiokouluttaja, henkilökohtainen tiedonanto 18.5.2018.)

## 6.6 Respect – kunnioittaminen

Elämän kunnioittaminen on lahja, jonka saavat molemmat sekä antaja että saaja. Kun jäljempänä tulevat sukupolvet kunnioittavat vanhempiaan, he saavat ikään kuin vahvemmin elämän lahjan. Samalla on usein kyse siitä, että hyväksyy sen mitä oli. (Sirpa Tuominen, konstellaatiokouluttaja, henkilökohtainen tiedonanto 2018.) Kunnioitus ja rakkaus voi syntyä ymmärryksestä, että vanhemmat ovat tehneet parhaansa usein oman taustansa rajoittamina (Roman, 2016b, s. 19).

## 6.7 Parantavat sanat konstellaatiossa

Konstellaation lopussa useimmiten ohjaaja antaa intuitiotaan käyttäen, konstellaatiota kuunnellen hoitavia, korjaavia lauseita tai sanoja. Nuo sanat auttavat hyväksymään sen, mitä on tai oli. Kyllä tarkoittaa hyväksymistä. On tärkeää hyväksyä asiat sellaisena kuin ne ovat. Kun sanoo vanhemmilleen kyllä, sanoo kyllä myös itselleen ja elämälle sekä kohtalolle, siis olosuhteille, mitä oli ennen sinua. Kun sanoo puolisolalle kyllä, sanoo kyllä myös vanhemmuudelle. (Sirpa Tuominen, konstellaatiokouluttaja, henkilökohtainen tiedonanto 18.5.2018.)

Kiitollisuus voi tuoda tullessaan merkittävän helpotuksen ja läsnäolon omaan elämään lisäten myös hyväksymistä. Sanon siis kiitos: elämästä, huolenpidosta, isovanhemmuudesta, puolisolalle yhteisestä ajasta ja lapsista. Korjaavia, parantavia lauseita voi olla myös ”Minä kuulun tähän perheeseen”, ”Olen äitisi”, ”Olen isäsi”, ”Minä olen vain lapsi”, ”Minä olen aikuinen ja sinä olet lapsi”, ”Minä olen pieni ja

sinä olet iso”, ”Me olemme vain lapsia”, ”Kiitos siitä, mitä olet antanut.” (Sirpa Tuominen, konstellaatiokouluttaja, henkilökohtainen tiedonanto 18.5.2018.) Seuraavan luvun konstellaation lopusta voi löytää käytännön esimerkin hoitavista lauseista.

## 7 YKSI KONSTELLAATIO

Jotta konstellaatiosta voisi tulla selkeämpi kuva, kuvaan seuraavaksi yhden konstellaation. Tavoitteena on avata konkretiaa ja ymmärrystä siitä, mistä on kyse, vaikkakin tietäen tilanne avautuu paremmin olemalla läsnä. Konstellaatio voi kestää kahdesta kymmenestä minuutista reiluun tuntiin. Alla oleva konstellaatio kesti vajaan tunnin. Samalla se toimii esimerkkinä, miten konstellaatio näyttää ylisukupolvisuuden ja antaa mahdollisuuden asioiden käsittelyyn tavalla, joka usein terapiassa vie vuosia. Tämän konstellaation äänittämiseen on saatu kirjallinen lupa asianosaiselta aikuiselta henkilöltä. Konstellaatiotilanne oli konstellaatio-ohjaajien järjestämä avoin tilaisuus. Kerroin käyttäväni äänitystä opinnäytetyöhön. Nauhoitus on litteroitu sellaisenaan syksyllä 2019 Mikkelissä. Asiakaan anonymiteetistä on sovittu ja hän on lukenut litteroidun tekstin ja hyväksynyt sen. Aito oikea tilanne on sinällään arvokas ja näyttää konstellaatiosta enemmän kuin kirjallinen kuvaileminen.

O= koulutettu ohjaaja, joka vastaa tilanteen turvallisuudesta ja ohjaamisesta

A= asiakas, kysymyksen esittäjä, jonka asiaa katsotaan.

E= edustaja, jonka asiakas valitsee edustamaan itseään tai oman elämänsä ihmisiä tai ilmiöitä. Toisinaan myös ohjaaja voi valita edustajia konstellaation kuluessa läsnä olevan ryhmän jäsenistä.

- O: Kerro mitä sulla on mielessä? (*Ohjaaja kysyy asiakkaalta.*)
  - A: Miksi mun selkä kipuilee? Tai miksi mun alaselkä kipuilee. Oon ollut jokin vuosi sitten sairaslomallakin melkein vuoden. (*Hyvä kysymys on tärkeä, ikään kuin polttava asiakkaan näkökulmasta.*)
  - O: Lähdetään siitä kysymyksestä: miksi sun selkä, alaselkä kipuilee. Siis kipu. Ota itsesi ja kipu. Ja aseta heidät (*ihmisten keskelle tuoliringin sisään*).
- (*Asiakas valitsee ihmisistä ringissä edustajat ja kysyy kyseisiltä ihmisiltä: voitko edustaa minua? Voitko edustaa mun kipua?*)
- A: Sä oot minä. (*Sanoo asiakas edustajalle.*)
  - A: Sä oot kipu. (*Sanoo asiakas toiselle edustajalle.*)



- O: Asettele: Missä he ovat? (*Pyytää ohjaaja asiakkaalta.*)
- A: Jos sais liimattua heidät yhteen. (*Sanoo asiakas asettaen edustajat lähekkäin.*)
  - O: Kuuntele itseäsi. Ja kun tuntuu hyvältä liikkua, niin liiku. (*Ohjaaja pyytää avustajilta.*)
  - O: Käyttäytyikö sun perheessä joku noin? (*Ohjaaja kysyy viitaten edustajiin.*)
  - A: No, isoäiti ja joskus isä, silloin aikaisemmin
  - O: Mitä sille isoäidille oli tapahtunut? (*Kysyy ohjaaja asiakkaalta.*)
  - A: Nyt tulee mieleen: Lasten menetyksiä ja omien sisarusten menetyksiä
  - O: Ketä kaikkia hän on menettänyt? (*Kysyy ohjaaja asiakkaalta.*)
  - A: Hän on menettänyt kaksi poikaa
  - O: Minkä ikäisiä poikia? (*Kysyy ohjaaja asiakkaalta.*)
  - A: Vastasyntynyt: kuuden tunnin sisällä syntymästä ja kaksivuotias keuhkohtaumaan.
  - O: Okei. Ja sen lisäksi? (*Kysyy ohjaaja asiakkaalta.*)
  - A: Ja omat veljensä – olikohan peräti viisi kappaletta. Niitä jäi sitten kolme siskoa.
  - O: Mitä niille veljille tapahtui? (*Kysyy ohjaaja asiakkaalta.*)
  - A: Ne kuoli kaikki hyvin pieninä lapsina. En muista ikinä. Mutt ei ne eläneet varmaan yli viisivuotiaaksi.
  - O: Täällä on kuolleet pikkulapset (*Ohjaaja antaa tyynyjä edustamaan lapsia*) sekä omat että sisarukset.
  - A: Mullahan on tietysti syntymättömiä sisarruksia.
  - O: Annetaan niiden nyt olla. Otetaan nää isoäitiin liittyvät.
  - O: Mitä sussa tapahtuu? (*Ohjaaja puhuu itsen edustajalle*)
  - E: Mulle tulee sellainen tunne, kun ajattelen syvemmin niitä ihmiskohtaloita ja ihan kuin olisin päässyt tuosta omasta kivusta. Niinku lähestymällä näitä. (*osoittaa kuolleita lapsia*)
  - O: Mitä kivussa tapahtuu?
  - O: Entä isä? A:n isä? Täällä on se kipu, joka muistuttaa isoäitiä.
  - O: Tapahtuuko tää Suomessa vai Karjalassa? (*Kysyy ohjaaja asiakkaalta.*)

- A: Karjalassa, Ne isän veljet kuoli
- O: Täällä on yhteiskunta, karjala (*Ohjaaja asettaa tyyny edustamaan asioita lattialle*)
- O: Mitä tapahtuu? (*Ohjaaja kysyy asiakkaan itseä edustavalta.*)
- E: Mä olen iloinen, ettei kipu paina mua... Tää on tukeva mun selälle – tää isä. Saan laitettua ne (lapset), minne ne kuuluu. Saan järjestettyä tarinan.
- O: Mitä isälle tapahtui? Ketä isä menetti?
- A: Loppujen lopuksi isä menetti myös vanhimman veljensä, joskus 20-vuotiaana, oli jotain 22v.
- O: Kuoliko he sodassa? (*Kysyy ohjaaja asiakkaalta.*)
- A: Ei sodan jälkeen. Työtaturma oli.
- O: Okei
- O: Isä ei menettänyt muita? (*Kysyy ohjaaja asiakkaalta.*)
- A: Ei
- O: Okei
- O: Mitä kivussa tapahtuu? (*Kysyy ohjaaja edustalta.*)
- E: Ei toi yhtään auttanut. ...Ei todellakaan
- O: Haluatko mennä omalle -itsesi paikalle? (*ohjaaja kysyy asiakkaalta, joka on tähän asti katsellut sivusta*)
- A: Joo
- O: Vaihda paikkaa (*edustajan kanssa*)
- O: Annetaan hetken mennä. Tunnustele sitä (*Ohjaaja puhuu asiakkaalle.*)
- O: Täällä on karjalainen yhteiskunta (*sanoo ohjaaja*) Voitko edustaa tätä? (*Ohjaaja pyytää uutta edustajaa ryhmästä.*)
- O: Sano hänelle, että olen pahoillani, etten kyennyt antamaan sinulle parempaa turvaa.
- E: Olen pahoillani, etten kyennyt antamaan sinulle parempaa turvaa.  
O: Menetyksesi ovat olleet kohtuuttomia, mutta minä en kyennyt parempaan (*Ohjaaja antaa hoitavat lauseet käyttäen intuitiotaan ja kuunnellen konstellaatiota.*)
- E: Menetyksesi ovat olleet kohtuuttomia, mutta minä en kyennyt parempaan
- O: Olen siitä pahoillani.

- E: Olen siitä pahoillani.
- O: Sinulla on oikeus olla vihainen (*Ohjaaja puhuu asiakkaalle.*)
- E: Olen pahoillani puolestasi.
- A: mutinaa (*ei saa selvää*) ...
- A: (Nyyhkytystä, huokaus)
- O: Minä olen vain lapsi. Minun ei kuulu kantaa aikaisempien sukupolvien murheita. (*Sanoo ohjaaja asiakkaalle.*)  
(*Ohjaaja antaa hoitavat lauseet käyttäen intuitiotaan ja kuunnellen konstellaatiota.*)
- O: Isä vois...
- A: Kiitän elämästä: Kiitos
- O: Lopetetaan tähän.

## 8 OPINNÄYTETYÖN PROSESSI

Halusin lähteä tähän työhön, sillä ylisukupolvisen taakkasiirtymän selventyminen on mullistava ammatillinen väline ja tärkeä näkökulma erityisesti työskenneltäessä kaikkein huonoimmassa asemassa olevien ihmisten kanssa. Tavoitetta selventää ylisukupolvisen taakkasiirtymän käsitettä ja sen selvittämistä perhekons-tellaation keinoin terapeuttisena menetelmänä olen lähtenyt työstämään syven-tymällä niin analyttiseen teoriaan aiheesta kuin konstellaation teoriaan ja julkai-suihin. Osana prosessia sivusin myös huono-osaisuuden siirtymistä. Teoriaan perehtyminen syvensi osaltaan konstellaatiokoulutuksesta saatua ymmärrystä ja siten toi lisää syvyyttä niin konstellaatioiden tekemiseen, työnohjauksiin kuin am-matti-identiteettiin sosiaali- ja terveydenhuollon puolella.

Konstellaatio-ohjaajan tarvitsee olla koulutettu ja omata kokemusta myös omien konstellaatioiden tekemisestä. Koulutuksen pohjavaatimuksena ei toistaiseksi ole Suomessa sosiaali- tai terveydenhuollon koulutus, mutta siitä on hyötyä. Ko-konaisvaltaisesti ihmisen huomioiminen ja ymmärtäminen on myös asiakkaan etu. Eettisesti ihmisen kunnioittaminen ja arvostaminen on välttämätön lähtö-kohta. Näen ja tunnistan ylisukupolvisuuden kaikkein haastavimmassa ihmiskoh-taloissa. Ylisukupolvisen huono-osaisuuden ja jatkuvien kierteiden takaa löytyy usein traumoja ja taakkasiirtymiä. Tuo osaltaan tekee tästä työstä ammatillisesti merkittävän ulottuvuuden sosiaalityön näkökulmasta. Ylisukupolvisuus tuo osal-taan selityksen ja parhaimmillaan myös hyväksymisen ja uuden mahdollisuuden ihmiselle itselleen lisäten oman elämän hallintaa ja osallisuutta.

Osana prosessia kävin vuoropuhelua niin käytännön arjen ihmisten tarpeiden, töiden ja taakkasiirtymien kanssa kuin konstellaatiota opiskelleiden kollegoiden kanssa. Konstellaation ideaa ja käytäntöä selventääkseni kuvasin konstellaatiota ja periaatteita sekä kirjoitin sellaisenaan yhden aikuisen henkilön konstellaation, johon sain luvan kyseiseltä henkilöltä. Ennen korona-aikaa idea oli myös kysellä kokemuksia konstellaatioon osallistuvilta, mutta käytännössä konstellaatiot jäivät tauolle odottamaan parempaa aikaa. Kävin keskustelua tämän työn tekemisestä

osana hanketta, jossa olisi tehty lastensuojelun, aikuispsykiatrian ja oppilaitosten kanssa konstellaatiota. Tuo hanke ei kuitenkaan käynnistynyt.

Loppuvaiheessa kirjoitusprosessia kysyin neljältä konstellaatio-ohjaajalta, joilla sosiaalityön tai terveydenhuollon koulutus, kokemuksia konstellaation merkityksestä heille itselleen ja ammatillisuudelle. Kaikilla heillä on konstellaatiokoulutusta ja ohjauskokemusta. Yhdellä heistä on myös konstellaation kouluttajana toimimisesta vuosien kokemus. Halusin puhelimesta kysytyjen kysymysten ja vastausten kautta syventää näkemystä ja laajentaa kuvaa ammatillisista vaikutuksista. Konstellaation merkitys luvusta, löytyy suoria lainauksia vastauksista, muutama kommentti löytyy myös johdannosta ja artikkelista, joka on liitteenä.

Varsinainen laajempi haastattelututkimus olisi varmasti mielenkiintoinen lisä artikkeliin. Menetelmä kaipaisi myös lisää tutkimusta ja pohjateoriaa, jota en etsinöistä huolimatta löytänyt. Konstellaation merkitys ja arvo tiivistyi artikkelin kirjoittamiseen. Samalla ylisukupolvisen siirtymän merkitys työväliseen on vahvistunut. Artikkelin on mahdollista lisätä tietoisuutta ja keskustelua. Vuoropuhelua kävin useamman ammattilehden kanssa, jotka ilmaisivat kiinnostuksensa aiheeseen. Tänä keväänä artikkeli ei kuitenkaan mahtunut mukaan. Talentian päätoimittajan ehdotuksesta lähestyin Sosiaalinen tekijä -blogia. Se on 2013 perustettu blogi sosiaalisista tekijöistä kiinnostuneille. Blogia ylläpitää joukko sosiaalityöntekijöitä, tutkijoita ja opettajia. (Sosiaalinen tekijä, 2021). Sovimme artikkelin julkaisusta 26.3.2021 ja kuvitukseksi lähetin ystävänäi vanhan sukukuvan, jonka käyttöön sain luvan. Artikkelin julkaistiin 27.3.21 (Vilkki, 2021). Tämä opinnäytetyö toimii raporttiosuutena artikkelille laajentaen taustoja ja teoriaa.

## 9 KONSTELLAATION MERKITYS

Perhekonstellaation suuri etu on kokemuksellisuus, joka pohjautuu fenomenologiaan (koppa, i.a.). Asiakaan on mahdollista vain katsella omaa asiaansa ja ottaa siitä mukaansa se, minkä on valmis ottamaan. Usein konstellaatio loppuu jonkinlaiseen ratkaisuun ja siten rauhaan. Toisinaan ratkaisua ei löydy, vaan asia jää kesken, jättäen työskentelyn tai selvittämisen mahdollisuuden. Silloinkin on tavallaan onnistuttu. Sisäinen prosessi on edennyt. Kaikkea tuota on välillä vaikea ymmärtää tai arvioida. Paljon tapahtuu alitajuisesti. (Roman, 2016a, s. 74.) Kaikille työskentelytapa ei sovi. Asioita ei kyetä syystä tai toisesta näkemään tai käsittelemään. Arvion konstellaatioon lähdöstä tai keskeyttämisestä tekee ohjaaja. Konstellaatio-ohjaaja tarvitsee koulutuksen ja omien asioiden työstämisen sekä kokemusta konstellaatiosta oppiakseen ohjaamaan. Osalla osallistujista konstellaatiotyöskentelyä tukee oma terapia. Terapia ei kuitenkaan ole edellytys konstellaatiolle.

Kyky havainnoida itseään on ratkaiseva traumaattisten muistojen eheyttäjä (Van der Kolk, 2019, s. 269). Halu tietää ja ymmärtää auttaa ihmistä henkiseen kasvuun psyykkisestä kivusta huolimatta (Keski-Luopa, 2001, s. 245). Tunteiden tiedostaminen ja käsittely tuovat usein rauhaa, kiitollisuutta ja iloa. Trauma voi parantua, kun kokemuksia työstää. Tunteilla, ajatuksilla ja mielikuvilla on iso merkitys henkiseen kasvuun ja tasapainoon. (Hyyppä ym., 2010, s. 39, 68.) Toipuminen tapahtuu useimmiten toisten ihmisten parissa (Van der Kolk, 2019, s. 257). Ryhmä luo uudelleen kokemuksen kuulumisesta johonkin. Keskinäinen myötätunto on vahvin lääke traumaattisesta kokemuksesta toipumiseen. (Salakari, 2021a.) Kyse on yhdessä kokemisesta tavalla, johon sanat eivät riitä. Ymmärrys, syvemmän näkemyksen syntyminen voi muuttaa näkökulmaa pysyvällä tavalla. (Roman, 2016b, s. 12, 44.)

Ammatillisesti konstellaation kautta syntyvä näkemyksen muutos on valtava. Tulee ymmärrys ihmissuhteisiin, koulutuksen ja konstellaatioiden myötä näkemys siitä, mihin olen sidoksissa, mihin muut ovat sidoksissa ja onko lojaliteetti terve vai onko tarve tehdä jotain. Tämä ymmärrys ihmisyydestä, mielenterveydestä voi

olla merkittävää auttamista nähden ylisukupolvisuuden. (Sirpa Tuominen, konstellaatiokouluttaja, henkilökohtainen tiedonanto 8.3.2021.) Ollaan juurisyiden äärellä. Tämä olisi usein muutoksen mahdollistava, tärkeä lähtökohta myös sosiaalityössä. Osalle sosiaalityön haastavimmista asiakaista, joille huono-osaisuus kasautuu ja monista tukitoimista huolimatta muutosta parempaa ei näy, on usein myös ylisukupolvisia taakkoja ja traumoja. Ylisukupolvisuuden tiedostaminen asioissa voi olla merkittävä helpotus niin ihmiselle itselleen kuin heidän kanssaan työtätekeville. Työn kuormitusta on helpompi sietää, kun löytää asioille selityksen ja syyn. Konstellaatio voisi olla mahdollistamassa ja auttamassa uuteen alkuun.

Konstellaatiossa puhe ja puiminen jätetään sivuun ja asiat ikään kuin tapahtuvat itsestään. Aistihavainnot muuttuvat niin että, niistä voi tulla vähitellen tietoista ajattelua (Hyypä ym., 2010, s. 41). Tämä on helpottava asia monille, erityisesti nuorille. Konstellaation on koettu auttavan monia, joilta muut terapia eivät tunnu auttavan (Roman, 2016b, s. 43). Kaikille kokemuksille ei myöskään löydy sanoja. Konstellaatio onkin pelkästään asiakasta varten. Mikäli työskentelyä tehdään lastensuojelun sijaishuollon nuorten kanssa, voi mukana tukihenkilönä oleva työntekijä saada välineitä myös muuhun työhön (Juopperi lida, sosionomi, henkilökohtainen tiedonanto, 20.5.2019). Pohjustuksena voi olla sukupuutyöskentely, jossa Hellingerin periaatteet ovat mukana. Sukupuutyöskentely voi toimia tiedostamisen lähtökohtana. Erityisen tärkeänä tiedostaminen voi näyttäytyä sijaishuollosta itsenäistyvien nuorten elämän polun ja omien valintojen tiedostamisen tukena. Parhaimmillaan sukupuu avaa ja tukee tietoisuutta omasta historiasta ja auttaa tekemään tietoisia valintoja ja siten ehkäisee huono-osaisuuden kierrettä.

Perhekonstellaatio kykenee näyttämään perheen sisäiset rakenteet tuomitsematta ja peittelemättä sellaisenaan kuin ne ovat. Samalla vastuut menevät omille paikoilleen. Jokaisella on paikkansa perheessä. (Katso lisää periaatteista, luku 6.) Konstellaatio ei etsi syyllistä. Tässä on monille myös lohdullisuus. Äärimmillään konstellaatio näyttää, että vanhemmiltaan sai elämän ja se riittää. Perhekonstellaation tavoite on parantava mielenliike, ei ratkaisun hakeminen. Rakkauuden ja kiitollisuuden liike ovat vaikuttavimpia voimia konstellaatiossa. Konstellaatio auttaa ymmärtämään nykyhetken ongelmia laajemmasta näkökulmasta, kohdaten niitä sekä integroimaan suvun käsittelemättömiä tunteita, jolloin voi

vapautua ja alkaa elää omaa elämää (Roman, 2016a, s. 37). Ohjaaja ei myöskään tiedä etukäteen, mitä on tulossa. Konstellaatio on aina ihme. Sama avoin, välittävä asenne on tärkeä lähtökohta kaikessa ihmisten kanssa työskentelyssä, erityisesti kun työskennellään kaikkein haavoittuvimpien, haastavissa elämäntilanteissa elävien ihmisten kanssa.

Kysyin muutamalta konstellaatio-ohjaajalta, joilla kaikilla on sosiaali- tai terveysalan koulutus, mikä merkitys konstellaatiolla on heille ja heidän työlleen. ”Konstellaatio on tuonut ymmärrystä ja myötätuntoa katsoa, miten kaikella on syynsä” (Juopperi Iida, konstellaatio-ohjaaja, henkilökohtainen tiedonanto 26.2.2021). ”Se on tuonut ymmärrystä, miten kuulun sukuun. Se auttaa näkemään ylisukupolvisia ketjuja” (Tuija Kosonen, konstellaatio-ohjaaja, 23.2.2021). ”Konstellaatio on tiivistänyt kaiken: mitä tapahtuu, miten tavoitetaan tarina ja ylisukupolvisuus” (Raija Rantola, konstellaatio-ohjaaja, henkilökohtainen tiedonanto 22.2.2021). Ammatillisesti ymmärrys tuo syvyyttä tavoittaa ja ymmärtää kaikkein vaikeimmissa tilanteissa elävien ihmisten elämää. Voin ymmärryksen kautta olla läsnä, säilyttäen välittävän asenteen yhdessä katsoa sitä, mikä on.



## 10 POHDINTA

Konstellaatio on mysteeri, kuin pysähtymistä salaisuuksien äärelle. Samaan aikaan niin kovin tuttuja asioita ja uusi näkökulma niihin. Ylisukupolvisuus on avautunut uudella kiehtovalla tavalla niin konstellaatiossa kuin tätä kirjoitusta tehdessä. Oma suhteeni perheeseeni on muuttunut rakkaudellisemmaksi, syvällä tasolla lempeämmäksi. Samalla on tullut systeemistä ymmärrystä ylisukupolvisuuteen ja siihen, miten kuulun sukuuni. Perhekonstellaation kautta löysin vielä uutta kuin rauhallisen tuulahduksen katsoa rakkaudella sitä, mikä oli. En ole halunnut analysoida tuota kaikkea. Niin etten analysoidessani kadottaisi kaikkein arvokkainta. Konstellaatiolla on mahdollisuus tehdä oivalluksia suhteessa lapsuuden perheeseen, parisuhteeseen, omiin lapsiin tai vaikkapa työvalintoihin saaden laajempaa näkökulmaa ja ymmärrystä, miten kaikella on syynsä ja miten kaikki ei välttämättä ole sidottu tähän hetkeen. Oivalluksilla ja hyväksynnällä voi olla iso merkitys hyvinvointiin niin itselle kuin läheisille. Armollisuus ja hyväksyntä voi lisääntyä. Koen perhekonstellaation merkittävimmäksi konstellaation muodoksi, siksi että se vie tärkeiden ja henkilökohtaisten kysymysten äärelle. Samalla ajattelen sen olevan tärkeä, merkittävä väline juurisyihin ja muutoksiin liittyen sosiaalityön välineenä.

Ymmärrys ihmiseen vaikuttavista systeemisistä voimista syntyy pikkuhiljaa tekemällä konstellaatioita ja olemalla mukana niissä vuosien myötä. Teoria on omalta osaltaan tuonut syvyyttä lisää käytäntöön. Olen oppinut myös hieman luottamaan ohjaamiseen: kaikki tarvittava on edessäni. Tuolla tiellä haluan jatkaa. Tässä on kiitollisuus tästä oppimisen matkasta. Vaikuttavuus on kokemuksellisuudessa. Tuo kaikki on tuonut eheytymistä, rauhaa elämässä niin suhteessa töihin kuin omaan elämään. Ammatillisuus siis lisääntyy, kun on rauha oman elämän asioiden kanssa. Työnohjauksella ja omalla terapialla sekä konstellaation tekemisellä voikin olla ratkaiseva merkitys ammatillisuudelle ja työssä jaksamiselle. Ammatillisesti konstellaatiot auttavat näkemään, ymmärtämään, tunnistamaan ja etsimään ylisukupolvisia siirtymiä niin sosiaalityön, terveydenhuollon kuin psykiatrian kentällä. Konstellaatio tuo työvälineitä ihmisten kanssa työskentelyyn ja kysymään rohkeammin mistä mikäkin tulee sekä näkemään ylisukupolvisen

ulottuvuuden. Samalla monien ihmisten elämänkululle tulee mieli ja merkitys – parhaimmillaan myös helpotus ja uusi alku. Ylisukupolvisten taakkasiirtymien ja perheen lojaliteettien näkeminen on entisestään vahvistunut tämän opinnäytetyön tekemisen kautta tehden asiasta puhumisen entistä helpompaa ja siten työvälineen hahmottaa vastaantulevia haasteellisia elämäntarinoita ammatillisesti.

Ajattelen, että tässä tavassa katsoa on jotain, minkä soisi olevan jokaisen taakkoja kantavan tai niissä mukana kulkevan ulottuvilla. Uuden ymmärryksen kautta voimme suhtautua toisiimme aidommin ja arvostavammin. Kaiken pohjalla on ymmärryksen lisääntyminen meihin vaikuttavista asioista systeemissä, jossa elämme, josta tulemme. Konstellaation kautta syntyvä ymmärrys on merkittävää niin itselle kuin asiakkaalle sosiaalityönkentässä. Ammatillisuuden lisääntyminen on lisääntynyt niin konstellaatioiden kuin tämän kirjoituksen tekemisen myötä. Ymmärryksen lisääntyminen tuo rakkautta, kiitollisuutta ja rauhaa.

## LÄHTEET

- Ahlström, N. (2015). *Kiintymyssuhteen merkitys trauman siirtymisessä yli sukupolven.* (1. p. s. 184–198) Teoksessa Suokas -Cunlife, A. (toim.) *Häpeästä myötätuntoon. Näkökulmia vakavaan traumatisoitumiseen.* Traumaterapiakeskus ry.
- Ali-Marttila, A. (2019). *Miksi kyyhkynen löytää kotiin ja tuhansien lintuparvi pysyy muodossaan?* Saatavilla 8.2.2021: <https://rauha.rocks/blogi/morfinen-kentta-ja-biokentta/>
- Burnham, J. (1986). *Family Therapy.* Tavinstock Publications Ltd.
- Canault, N. (2007). *Vaietut virheet jälkipolvien taakkana. Ylisukupolvinen tiedostamaton.* Eveil -kustannus.
- Cohen, D. (2006). *Family Constellations: An Innovative Systemic Phenomenological Group Process From Germany.* Saatavilla 21.11.20: [https://www.researchgate.net/publication/247763470\\_Family\\_Constellations\\_An\\_Innovative\\_Systemic\\_Phenomenological\\_Group\\_Process\\_From\\_Germany](https://www.researchgate.net/publication/247763470_Family_Constellations_An_Innovative_Systemic_Phenomenological_Group_Process_From_Germany)
- Gladwell, M. (2005). *Välähdys. Alitajuisen ajattelun voima.* Wsoy.
- Hellinger, B. (2007). *No Waves Without the Ocean. Experiences and Thoughts.* Carl-Auer.
- Hellinger, B. (2009). *Pysyvä onni.* Sari Hanhikoski omakustanne.
- Hellinger, B. (i.a.). Saatavilla 21.11.2020: [www.hellinger.com](http://www.hellinger.com)
- Hoffman, L., & Kyyrönen, K. (1985). *Perheterapia. Systeeminen näkemys.* Weilin Göös.
- Hyyppä, H., Karjalainen, K., & Keski-Luopa, L. (2010). *Ihminen ja energettäisyys.* Metanoia Instituutti.
- Karjalainen, K., & Totto, T. (2008). *Näkyvään kätkeytynyt.* Metanoia Instituutti.
- Keski-Luopa, L. (2001). *Työnohjaus vai superviisaus. Työnohjausprosessin filosofisten ja kehityspsykologisten perusteiden tarkastelua.* Metanoia Instituutti.

- Kosonen, T. (2021). *Perhekonstellaatio luento 7.2.2021 Saatavilla 8.2.2021*:  
[https://www.youtube.com/watch?v=OCdgiV\\_6d24&fbclid=IwAR1nQDPxYAwIz-NRJSz08IPn4pKxzsl\\_Pg3ws7\\_C\\_LjRGRak9j8rW6g\\_vnm8](https://www.youtube.com/watch?v=OCdgiV_6d24&fbclid=IwAR1nQDPxYAwIz-NRJSz08IPn4pKxzsl_Pg3ws7_C_LjRGRak9j8rW6g_vnm8)
- Koppa, (i.a.). Saatavilla 10.1.2021: <https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/menetelmapolkuja/menetelmapolku/tieteenfilosofiset-suuntaukset/fenomenologia>
- Levine, P., & Frederick, A. (1997). *Kun tiikeri herää. Trauma ja toipuminen*. (5. p.) Traumaterapiakeskus Oy
- Roman, J. (2016a). *Systeeminen konstellaatio Ihmisyhteisöjen näkymättömät voimat*. Book on Demand.
- Roman, J. (2016b). *Ikkuna näkymättömään. Systeeminen konstellaatio ja systeeminen ymmärrys*. Book on Demand.
- Roman, J. (2012). *Systeeminen konstellaatio muuttaa syvällä tasolla*. Saatavilla 24.1.2019: [https://www.suomentyonohjaajat.fi/sites/default/files/kotisivut/osviitta/artikkelit/pages\\_from\\_osviitta\\_2\\_12.pdf](https://www.suomentyonohjaajat.fi/sites/default/files/kotisivut/osviitta/artikkelit/pages_from_osviitta_2_12.pdf)
- Saari, J., Eskelinen, N., & Björklund, L. (2020). *Raskas perintö. Ylisukupolvinen huono-osaisuus Suomessa*. Gaudeamus.
- Salakari, H. (2021a). *Väkivallan perintö*. Radio Yle 1 dokumentti. Saatavilla 25.2.2021: <https://areena.yle.fi/audio/1-2931290#autoplay=true>
- Salakari, H. (2021b). *Ylisukupolvinen-trauma-voi-yltaa-neljanteen-polveen-asti*. Saatavilla 12.2.2021: [https://yle.fi/aihe/artikkeli/2021/02/12/ylisukupolvinen-trauma-voi-yltaa-neljanteen-polveen-asti?fbclid=IwAR1CsZ1i\\_pd0s-zFuari7GdFDJkk\\_BBUMBKQTS\\_Vya6wcWOvXI0EWT0IZ2I](https://yle.fi/aihe/artikkeli/2021/02/12/ylisukupolvinen-trauma-voi-yltaa-neljanteen-polveen-asti?fbclid=IwAR1CsZ1i_pd0s-zFuari7GdFDJkk_BBUMBKQTS_Vya6wcWOvXI0EWT0IZ2I)
- Schneider, J. (2007). *Family Constellations. Basic Principles and Procedures*. Carl-Auer.
- Siltala, P. (2016). *Taakkasiirtymä. Trauman siirto yli sukupolvien*. (2. p.) Terapia-säätiö.
- Sosiaalinen tekijä (2021). Saatavilla 20.3.2021: <https://sosiaalinentekija.wordpress.com/tausta/>

- Sosped-säätiö, (i.a.). *Sosiaalinen toimintakyky*. Saatavilla 24.3.21: <https://sosped.fi/toiminta/toimintakyky/#:~:text=Mit%C3%A4%20on%20sosiaalinen%20toimintakyky?%20Sosiaalinen%20toimintakyky%20tar koittaa%20ihmisen,k%C3%A4site%20ei%20ole%20yksil%C3%B6%C3%B6n%20sidottu%20ominaisuus,%20vaan%20suhdek%C3%A4site>.
- Terveiden ja hyvinvoinnin laitos, (i.a.). *Huono-osaisuuden ylisukupolvisuus*. Saatavilla 16.3.2021: [https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/tyon\\_tueksi/nuorten-syrjailyminen/huono-osaisuuden-ylisukupolvisuus](https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/tyon_tueksi/nuorten-syrjailyminen/huono-osaisuuden-ylisukupolvisuus)
- Tuhkasaari, P. (2013). *Ylisukupolvisuus – Integraatioprosessi psykoanalyttisessä psykoterapiassa*. Therapie -säätiö.
- Tuimakka, (i.a.). *Fantomi*. Saatavilla 28.9.20: <https://www.tuimakka.fi/fantomi>
- Van der Kolk, B. (2019). *Jäljet kehossa. Trauman parantaminen aivojen, mielen ja kehon avulla*. (5. p.) Viisas Elämä Oy.
- Vilki, S. (27.3.2021). *Kenen taakkaa kannat?* Sosiaalinen tekijä. Saatavilla 27.3.2021: <https://sosiaalinentekija.wordpress.com/2021/03/27/kenen-taakkaa-kannat/>
- Volkan, V. (2020). *Natsismin perintö. Tallentaminen, ylisukupolvisuus, dissosiaatio ja toiminnan kautta muistaminen*. Therapie-säätiö.

## LIITE 1. Artikkelin blogiin: Kenen taakkaa kannat?

**Perhekonstellaatio** antaa mahdollisuuden katsoa ja tutkia oman elämän haasteita sivusta katsoen. Kuvia ei puhuta auki tai analysoida. Jokainen saa ottaa mukaansa tilanteesta, sen mitä oivaltaa.

Viisitoistavuotias tyttö miettii kokemustaan siitä, ettei isä ole hänestä kiinnostunut. Tuo kokemus tuo hänet konstellaatioon lastensuojelulaitoksessa. Isä on nyt 65-vuotias. Konstellaatiossa tulee näkyviin isän isä, ukki, joka oli isän syntymän aikaan kaukopartiomies sodassa. Ukki oli lisäksi isän kanssa samanikäinen tullessaan isäksi. Isän kokemus omasta isästään oli se, ettei oma isä ollut kiinnostunut hänestä, vaan oli poissaoleva ja kiinni sodassa. Systemisesti tilanteen voi nähdä toistuvan.

### Taakkasiirtymä?

Toisinaan myös asiakkaiden asiat menevät ihon alle ja alkavat liittyä omaan taustaan tai suvun historiaan. Se mitä suvussa ja perheessä on tapahtunut, siirtyy nykytutkimuksen mukaan solutasolle ja muuttaa tapaamme elää, siirtyen myös sukupolvelta toiselle. Mielikuvat on ikään kuin siirretty tiedostamatta lapsen mieleen.

Kyse voi olla myös samaistumisesta vanhempaan. Ihminen sulautuu toiseen ja kokee samanlaisia tunteita. Kyse voi olla liian keskeneräisestä jäänteestä, oman kehitysvaiheen kanssa sekoittuneesta asiasta. Vanhemman voi olla vaikea erottaa omaa ja lapsen todellisuutta. Usein vanhemmat pelaavat samaa peliä omista syistään kätkien molemmat omat traumansa. Trauma asiasta tulee, kun systeemi on ylikuormittunut, eikä se kykene enää palaamaan alkuperäiseen voimaansa.

Liian ahdistavat tunteet ja kokemukset voivat tulla säilötyiksi ja tukahdetetuiksi, ilmeten sairautena. Usein lasten häiriöiden taustalla on tiedostamattomia ylisukupolvisia siirtymiä, jopa kymmenen sukupolven takaa. Usein vasta kolmannessa tai neljännessä sukupolvessa on mahdollista käsitellä asioita.

Oleellista etenemistä on se, mikä edistää omaa itseymmärrystä ja eheytymistä. Taakka on viesti kasvun mahdollisuudesta. On osattava luopua, saadakseen uuden mahdollisuuden. Asian hävittämiseen riittää se, että asiasta puhutaan vaikeamisen sijaan.

*Konstellaatio* on mahdollisuus hankalien, keskeneräisten, vaikeasti tunnistettavien haasteiden käsittelyyn. **Matti Siiralan** sanoin: ”Se, mikä ei tule yhdessä jae- tuksi, tulee jonkun kannettavaksi – taakkasiirtymäksi”.

### **Ole hetken minä**

Perhekonstellaatio on **Bert Hellingerin** kehittämä terapeutti- nen ryhmämetodi. Hän oli saksalainen pappi, psyko- ja perheterapeutti.

Menetelmä perustuu *intuition käyttöön, systeemisyyteen ja fenomenologiaan*, jossa *kokemus* korostuu. Jokainen meistä on osa suurempaa kokonaisuutta, osa perhesysteemiään. Siinä meillä kaikilla on luovuttamaton paikka, vaikka ei olisi- kaan perheen kanssa tekemisissä tai vaikka joku olisi kuollut. Hellinger työsketeli kuusitoista vuotta Afrikassa. Menetelmässä on vaikutteita zulu- jen yhteisöllisyydestä ja aiempien sukupolvien arvostamisesta. Vähimmilläänkin ihminen on sa- annut elämän, sen suurimman lahjan, mitä saada voi.

Hellinger on todennut, että valtaosa ongelmistamme johtuu systeemisistä syistä, eivätkä ne siis ole vain yksilön ongelmia. Päihde- ja mielenterveysongelmat eivät siis useimmiten synny siinä sukupolvessa, jossa ne ilmenevät.

Konstellaatio tehdään useimmiten ryhmässä. Työskentely alkaa asiakkaan kysy- myksestä. Hyvä kysymys on polttava, tärkeä, ikään kuin elämän ja kuoleman ky- symys.

Konstellaatiossa katsotaan vain perheen ja suvun todellisia asioita. Sen selkeyt- tämiseksi voi ohjaaja kysyä tunteita. Ohjaaja pyytää asiakasta valitsemaan ryh- mästään edustajia kysymyksen kannalta tarvittavia elämän asioita, perheen jäseni- ään ja itseään. Usein asiakas asettaa edustajat paikoilleen. Hetken edustajat kuuntelevat tuntemuksiaan ja alkavat reagoida.

Kyse ei siis ole näyttelemisestä, vaan intuition käyttämisestä. Tavoitteena on katsoa ja kokea, ei ratkoa. Työskentely näyttää usein löytävän ylisukupolvisen kokemuksen ja yhteyden.

Kyse on intuition käytöstä. Ihmisen mieli rakentaa olennaiset havainnot ja ratkaisut tilanteessa, jossa ihmisen mieli on liian hidas työkalu. Täysin ei osata selittää, miten on mahdollista, että edustajat konstellaatiossa alkavat tuntea edustamiensa henkilöiden tunteita tai käyttäytyä samoin.

Usein ymmärrys tulee konstellaatiossa mukana olosta. Sanat eivät riitä kertomaan kaikkea. Tarkoituksena on löytää uudelleen menetettyjä yhteyksiä. Lopulta tämä kaikki tuo usein rauhaa ja rakkautta. Asiakas ottaa konstellaatiosta, sen mihin on valmis. Myöhemmin voin huomata jonkin muuttuneen elämässään. Oivalus voi olla suuri varsinkin, jos on kantanut omien vanhempien tai isovanhempien taakkaa.

### **Rakkauden lait**

Konstellaatio perustuu rakkauden lakeihin: Kuuluminen, järjestys, tasapaino ja hyväksyntä. Meillä on jokaisella oikeus kuulua perheeseen. Meillä on oma korvaamaton paikka perheessä, niin että se, joka tuli ensin on ensin. Usein siitä tulee ylimääräistä hankaluutta, jos ei ole paikallaan.

Antamisen ja saamisen tasapaino on meihin syvälle sisäänrakennettu. Usein on helppo hahmottaa, kun saa on tarve antaa takaisin. Mitä enemmän antaa ja ottaa vastaan, sitä lujempi sidos. Rakkaudella ja kiitollisuudella rakennetaan tasapainoa.

Neljäntenä rakkauden lain periaatteena on todellisuuden kunnioittaminen: hyväksyntä eli se mikä on, on. Toisen kanssa asioiden jakaminen on askel kohti purkua ja eheytymistä. Konstellaation teko nopeuttaa prosessia. Hyvä askel tiedostamiseen on myös sukupuun tekeminen.



Tietoisena siitä, ettei tätä kaikkea ole helppo ymmärtää ilman kokemusta, olen halunnut yrittää avata konstellaatiota. Ajattelen, että tässä tavassa katsoa on jotain, minkä soisi olevan jokaisen taakkoja kantavan tai niissä mukana kulkevan ulottuvilla.

Uuden ymmärryksen kautta voimme suhtautua toisiimme aidommin ja arvostavammin. Kaiken pohjalla on ymmärryksen lisääntyminen meihin vaikuttavista asioista systeemissä, jossa elämme, josta tulemme.

Sosiaalialalla työtä tekevän sanoin: ”Konstellaatio tuo ymmärrystä, myötätuntoa katsoa, miten kaikella on syynsä. Se on tuonut ymmärrystä, miten kuulun sukuun. Se auttaa näkemään ylisukupolvisia ketjuja. Konstellaatio on tiivistänyt kaiken: mitä tapahtuu, miten tavoitetaan tarina ja ylisukupolvisuus. Se on tuonut työkaluja.”

Satu Vilkki

Artikkeli perustuu Satu Vilkin Diakiin tehtyyn lopputyöhön Konstellaatio avaa ylisukupolvisuuden. Artikkeli on julkaistu Sosiaalinen tekijä blogissa 27.3.2021.