



Familjekonstellation med lera

Familjekonstellation

A. Gör en meditation där klienten får kontakt med sin pappa som det var när klienten växte upp.

Låt klienten göra en figur i lera som symboliserar pappa.

Frågor efter att figuren är klar:

Vad berättar din figur om din pappa?

Vad är barnets tankar och känslor om pappa?

Vad betydde han för dig när du var barn?

Vad betydde du för honom?

Minns du något som bara ni gjorde tillsammans? Vad väcker det för tankar och känslor?

Vilka egenskaper bär du med dig från pappa?

Hur ser du som vuxen på din pappa?

B. Gör en meditation där klienten får kontakt med sin mamma som det var när klienten växte upp.

Låt klienten göra en figur i lera som symboliserar mamma.

Frågor efter att figuren är klar:

Vad berättar din figur om din mamma?

Vad är barnets tankar och känslor om mamma?

Vad betydde hon för dig när du var barn?

Vad betydde du för henne?

Minns du något som bara ni gjorde tillsammans? Vad väcker det för tankar och känslor?

Vilka egenskaper bär du med dig från mamma?

Hur ser du som vuxen på din mamma?

C. Gör en meditation där klienten får kontakt med sig som det lilla barnet.

Låt klienten göra en figur i lera som symboliserar barnet.

Frågor efter att figuren är klar:

Vad berättar din figur om dig som barn?

Vilka känslor, tankar, intressen och kvalitéer hade barnet?

Vad behövde barnet? Fick det vad det behövde?

Vad känner du som vuxen för ditt barn?

Konstellation

Låt klienten ställa upp figurerna på en bricka. Låt avståndet mellan dem symbolisera hur det var i verkligheten för klienten. Låt figurerna tala till varandra om sina behov. Avluta med att fråga klienten vad hon behöver idag för att kunna acceptera och släppa det som en gång var.