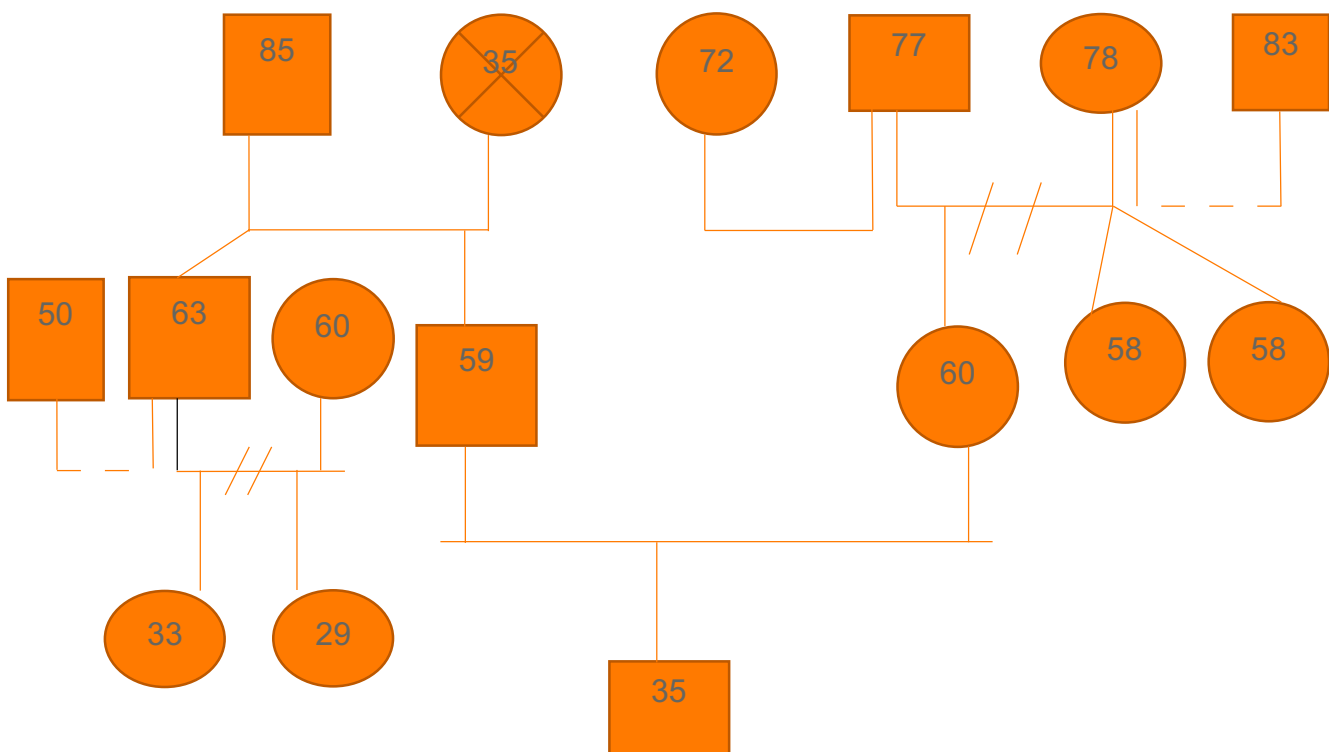


# Familjerekonstruktion

## Ursprungsfamiljen, där definitionen av dig själv börjar.

Familjen och framförallt ursprungsfamiljen är källan till alla våra resurser, egenskaper och även en stor potential till stress (McGoldrick, 2011). Att utforska sitt eget liv och de mönster man lever genom familjerelationer ger en god start till förståelse och därmed också en god öppning till förändring. Familjerekonstruktion är en familjeterapeutisk psykoterapimodell i grupp som ger möjlighet till dessa insikter om sitt och andras liv i ett familjeperspektiv.

Exempel på ett genogram:



## Struktur kring Familjerekonstruktion:

- Leds av **legitimerad psykoterapeut inom familjeterapi**.
- Utgår från **32 psykoterapitimmar**. Förslagsvis uppdelat på två pass (t.ex. två helger) och det kan med fördel hållas i internatform.
- Grupp som antingen känner varandra sen innan t.ex. en studiegrupp eller några som är helt okända för varandra eller en familj. Med andra ord är det såväl en egenerapimodell för såväl studenter som personer utan kunskap om psykoterapi.
- Gruppen skall vara lätthanterlig för deltagarna och familjerekonstruktören (familjeterapeuten). **Fyra till sex personer** i gruppen kan vara lämpligt. Särskilt viktigt är att framförallt varje deltagare skall få "egen terapeutisk tid".
- Bygger på ett **tregenerationsperspektiv** där varje deltagare skall ha ritat sitt eget **genogram** (familjekarta) i tre generationer. Med sig själv underst och följaktligen föräldrar, syskon och mor-/farföräldrar ovanför sig själv på kartan.
- Familjerekonstruktören leder terapin och börjar med att intervjua kring genogrammet.
- Man utgår ifrån **varje deltagares egen familjeberättelse och familjemönster**.
- Deltagarna får, en i taget, sitta i "**stjärnans stol**", den som har "**huvudrollen**".
- De **övriga deltagarna får bistå den som har "huvudrollen"** genom att vara med i skulpturer, hjälpa till att gestalta samt att visa upp något i ett drama eller genom att reflektera.

**Metoder och teorier i familjerekonstruktionen:** Familjerekonstruktion bygger på systemteori, kommunikationsteori och rollteori. Kontextuell familjeterapi, Ivan Boszormenyi-Nagy, har också haft ett stort inflyttande av modellens uppbyggande. Man kan kortfattat säga att modellen för övrigt fokuserar på kommunikation, mönster och hur en kongruent kommunikation blir viktigt för den personliga friheten (Bloomfield & Örnemark, 2015). Förgrundsgestalter för familjerekonstruktionen är bl.a. Virginia Satir.

Man använder sig av psykodrama, gestaltning familjeskulptur och till viss del även iscensättning. Familjerekonstruktören har stort handlingsutrymme att använda flera kreativa metoder i terapin.

Att vara deltagare i en familjerekonstruktion kan vara ett gott sätt att få möjligheten till att sätta sig in i och leva sig in i hur en annan människa har det. Dels genom att man får tillgång till sin egen familjs olika medlemmars eventuella känslor, tankar och sårbarhet men även som deltagare. Det ger en god möjlighet att sätta sig in i andras livsperspektiv och sitt eget och andras intrapsykiska.

En grannliga uppgift för familjerekonstruktören är att skapa en trygghet i gruppen för att få ut mesta möjliga dynamik.

**Slutligen:** Upplevelser i familjerekonstruktionen kan vara av en "aha-upplevelse-karaktär" där känslor som kärlek, empati och medmänsklighet inte alls är överflödiga (Bloomfield & Örnemark, 2015). Vi har alla önskan att vara förstådda och finnas i en gemenskap med andra t.ex. med hjälp av ett igenkännande och att få bli berörda känslomässigt tillsammans.

## Referenser:

Bloomfield, S. & Örnemark, C., (2015). *Från huvudroll till statist. Om konsten att spela roll i någon annans familj. En reflekterande studie om familjerekonstruktion.*  
Psykioterapeutexamensuppsats, Lunds universitet, Institutionen för psykologi.

McGoldrick, M., (2011). *The Genogram Journey. Reconnecting with your family.* New York, London: W.W. Norton & Company.

---

Cecilia Örnemark

aukt. socionom, aukt. familjerådgivare, leg. psykoterapeut o handledare

[cecilia@ornemark.info](mailto:cecilia@ornemark.info)

0767-78 11 15