

Въпросник семейни констелации



Това е въпросник, който ще ви помогне при работата със семейни и фамилни констелации, както и с родовата система. Събитията, изброени в него са такива, които винаги пораждат тъй наречените “заплитания”- тоест събития, които се повтарят през поколенията за да се отработят на емоционално и енергийно ниво. Но не се притеснявайте дори и да имате положителен отговор и на всички въпроси, това не означава, че вашата душа ще отработва всички теми. Затова е самата семейна констелация, в нея се вижда по коя тема сме избрали да работим и коя не.

Задайте тези въпроси ако е възможно и на двамата си родителя поотделно. Поговорете с тях по тези теми и усетете къде има нещо, което им е неудобно да споделят или семейна тайна, къде е леко да се говори по темата, къде няма никаква информация. Това също е много важно. Всичко има значение! Задайте тези въпроси и на

родинините си, особено на тези, които “знаят” всичко. В такива моменти ще са ви много полезни.

Дайте си време и вие да обработите информацията. Съветвам ви да си записвате всичко казано, понякога и малките детайли имат значение. Това ще ви свърже с темата и рода ви преди самата констелация и така ще подпомогнете процеса на лечение.

1. Имало ли е Ранна смърт в семейството:
 - дали някой е починал на възраст, по-ранна от 25 години?
 - дали някой е останал без родители преди 25-годишна възраст?
2. Имало ли е самоубийства или опити за самоубийства?
3. Имало ли е престъпления, най-вече убийства?
 - както и лишаване/ограничаване на свободата, без значение дали е било справедливо или не?
4. Някой бил ли е измамен, например с наследство?
5. Има ли хора от рода с тежка съдба или злополуки?
 - дали някой е оцелял или загинал в Холокоста или геноцид по друго време?
 - дали има роднини, които са били в робство или са били колониални владетели?
 - дали някой е изчезнал?
 - има ли жертви на природни или други бетствия?
 - физическо насилие?

- кръвосмешение/насилие- изнасилвания, блудство от баща към дъщеря, внучка или от майка към син, внук?
 - членове на семейството, на които не им е било позволено да се оженят/омъжат или да напуснат дома на родителите си?
6. Някой бил ли е заклеймен или отлъчен от семейството?
/отхвърлен, третиран с презрение, „черна овца”/
7. Някой е бил свещеник или монах или монахиня?
8. Мъртвородени деца или аборти- както спонтанни, така и планирани?
9. Дали някой е бил отделен от майка си на много ранна възраст?
- член от семейството, който е бил даден в ранна детска възраст в пансион без значение от причината?
10. Дали някой е преживял силно травматично събитие по време на детството си?
11. Преживяно животозастрашаващо събитие или инцидент?
12. Има ли починала жена при раждане на детето си?
- дали животът на някоя жена (майка, баба) е бил застрашен сериозно по време на раждане?
 - трудни раждания

13. Имало ли е извънбрачни деца или деца, които са били изоставени?
 - Осиновявания?
14. Някой участвал ли е във война или е имал преживявания на фронта?
15. Имало ли е тежки болести или инвалидности?
 - Умствени заболявания?
16. Някой бил ли е наркоман или е имал други пристрастявания?
17. Имало ли е деца заченати чрез изкуствено осеменяване, донорства или износени от сурогатни майки?
18. Имало ли е сексуално насилие или блудство?
19. Има ли родители от две националности или емигранти?
 - Някой бил ли е принуден да напускане на родната си страна?
20. Имало ли е предишни важни връзки на родителите? (брачни партньори, годеници, първи любови?)
 - Има ли е паралелни връзки на някой от семейството?

След като приключите задаването на въпросите, седнете известно време в тишина и подишайте дълбоко няколко пъти.