

Kærlighedens skjulte symmetri



**Weekendkursus i familieopstilling
med psykoterapeut
Micha Lindner**

**2. til 4. marts 2012
"Huset Innanna"
Nordre Frihavns­gade 17D
2100 København Ø**

Kærlighedens skjulte symmetri

Titlen til denne gruppe har jeg lånt af en bog af Bert Hellinger som har udviklet en metode indenfor systemisk psykoterapi som kaldes "familieopstilling".

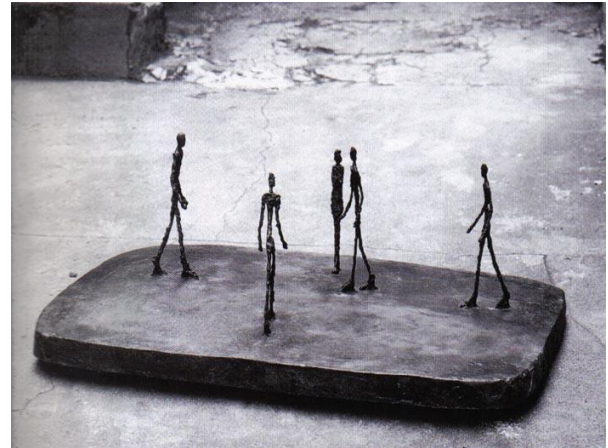
Vi indgår i mere eller mindre tætte familie-relationer som ofte strækker sig over flere generationer, fra vores bedsteforældre over vores forældre og evt. egne børn og børnebørn. Denne familie udgør et dynamisk system hvor der virker skjulte, ubevidste kræfter. Vi er en del af dette system, om vi vil eller ej og bliver påvirket af det livet igennem.

Dette system er sjældent afbalanceret hvilket gør at dets medlemmer ikke kan udfolde sig frit og på egne præmisser i forhold til hinanden. Man ser fx ofte at rollerne mellem børn og forældre er byttet om, forstået på den måde at det pludseligt er børnene som må vise forældrene kærlighed på en måde at forældrene kan føle sig elsket. Fordi forældrene ikke kan udfylde deres plads i familiesystemet på relevant vis og give hinanden den kærlighed som er fundament i en familie, bliver det børnenes ansvar at opretholde systemet igennem deres ubetingede (og afhængige) kærlighed til forældrene. Også afdøde og udstødte familiemedlemmer kan have stor indflydelse på den nuværende familie. Ofte er der et medlem som "bærer deres byrder" fordi de ikke har deres relevante plads i det nuværende system.

Et familiesystem har en vis indbygget orden. Når denne orden er forstyrret, de enkelte medlemmer ikke har den plads og den rolle som tilkommer dem, bliver systemet stivnet og låst. Vi kan ofte observere dette fænomen igennem iagttagelsen af (som regel uhensigtsmæssige, livshæmmende) adfærdsmønstre som gives videre fra generation til generation. På denne måde er vi ikke frie individer i et harmonisk og dynamisk flydende familiesystem mere, men derimod fanget i fastlåste roller i forhold til hinanden.

I en familieopstilling synliggøres de skjulte systemiske kræfter i en familie ved at frembringe et psykisk-energetisk billede af familien. Dette sker ved at du som deltager

vælger nogle andre til at repræsentere medlemmerne af din familie og dig selv og placerer dem i rummet i forhold til hinanden ud fra din indre oplevelse af din familie og din stilling i den.



Repræsentanterne for de enkelte familiedlemmer gå ind i den rolle som du har tildelt dem og melder tilbage om deres indre oplevelser som fremkaldes af deres placering i familiesystemet. Du træder derved ligesom udenfor din familie og får muligheden for at se hvordan skjulte dynamikker påvirker dig og din familie. Denne opstilling, som grundlæggende er en energikonstellation kan efterfølgende forandres i dialogen mellem repræsentanterne og mig for at finde løsninger på de konflikter som påvirker familien i det skjulte. Systemet afbalanceres ved at flytte medlemmerne i forhold til hinanden hvor repræsentanterne melder løbende tilbage om forandringerne og derved finder deres "rette plads" i systemet. Du kan således opleve veje til løsningen af konflikterne i din familie ved at følge forandringen af det psykisk-energetisk billede som du har skabt i starten. Det væsentlige ved denne fremgangsmåde er - ligesom i mit oplevelsesorienterede arbejde i øvrigt - at forandringen skabes direkte igennem din og de andres tilstedeværelse i processen, i stedet for at prøve at finde løsninger igennem fortolkninger og analyser. Energien som skabes og forandres i den konstellation som du har skabt er selve vejen til løsningen. Vi lader denne bevægelse gøre sit arbejde uden at (efter)rationalisere den. Det giver muligheden at forandringen kan nå så dybt ned i dig som muligt. Vi sætter altså bevægelse og for-

andring mod fastlåsthed og stivnethed. Og kærligheden som familiens bærende kraft kan flyde mere frit igen.



Denne gruppe vil således adskille sig fra andre grupper som jeg laver ved, at arbejdet med selve familieopstillingerne står i centrum. Udover dem vil jeg selvfølgelig bruge andre metoder fra det oplevelsesmæssige arbejde i det omfang som det er nødvendigt og der er tid, for at komme rundt om de ting som opstår i gruppen, på så omfattende og relevant vis som muligt.

Afslutningsvis vil jeg give et citat fra Michael Barnett i min oversættelse med på vej:

“Det største problem med kommunikation er illusionen om at den har fundet sted.”

Det gælder ikke mindst i den grad for langt de fleste familier. På denne gruppe vil vi så kommunikere med familien på en ny, meget direkte måde udenom dennes forsvarsværker, for netop at komme ud af illusionen.

Generelle betragtninger

Enhver psykisk vækstproces kræver at du som klient er motiveret og har modet til at se dig selv i øjne. I dette arbejde er der et ord, som er meget vigtigt: **JA**. For at kunne trænge igennem dine egne forsvarsværker er det vigtigt at du kan sige helhjertet ja til at gå ind i denne proces. Dermed siger du faktisk ja til dig selv og alt hvad du indebærer. Den eneste som du kan møde når du søger indad, er dig selv! Og netop dette kan ofte være ret så angstprovokerende fordi vi er opdraget til at tro, at der kommer uhyggelige og skadelige ting frem når vi

blot er os selv. Det er derfor at det kræver mod af dig at gå ind i denne proces og se på dig selv. Og i en gruppeproces, som du bliver involveret i på et kursus i psykisk vækst, kræver det selvsagt også at du har modet til at lade dig se af andre. Det er igennem mødet med andre at indsigterne om os selv bliver levende. Først ved at dele os selv med andre begynder vi at høste fra arbejdet med at søge ind ad.

Det er dette mod og evnen til at sige ja til dig selv, som jeg prøver at fremme i mit arbejde. I processen vil jeg støtte dig på din egen vej. Kun hvis du finder og går din vej selv, vil dine erkendelser blive til dine egne og kunne komme til udfoldelse igennem dig selv i dit eget liv. Det ville ikke være til gavn hvis jeg prøvede at udpege en vej for dig, det ville blot føre til endnu en form for opdragelse. Som jeg ofte siger det lidt i spøg om mit arbejde, men som faktisk rummer en væsentlig kerne: “Jeg har ingen svar, men masser af gode spørgsmål.” Og her er det igen dig, som er krævet, at du tør at stille spørgsmål til/ved dig selv og at du har udholdenhed til at være sammen med dine spørgsmål indtil du har fundet svarene. Derved er det ofte ret så væsentligt at du har tålmodighed til at svarene kommer til dig, frem for at du søger dem. Søgen efter svar foregår som oftest kun i vores sind og disse tænkte svar bliver ikke levende. Har du derimod modet og tålmodighed til at opleve og mærke dine svar, vil de sætte sig inde i dig på en dyb plan og befrugte dit liv derfra. Du vil vide at du har fundet dit svar når spørgsmålet er forsvundet. Det er simpelthen ikke relevant at stille længere.

Det er en udfordrende proces, jeg øver mig selv i den hver dag og vil med glæde være ved din side og støtte og opmuntre dig på din vej så længe du føler behov for det. Det vil jeg gøre med hele mit hjerte indtil du ikke har brug for “mine gode spørgsmål” mere.

Du er velkommen til at læse mere om hvordan jeg arbejder på min hjemmeside:

<http://mischalindner.dk/site/content/view/21/50/>

Micha Lindner
September 2009

Praktiske oplysninger



- TID:** **Fredag, 2. marts 2012 kl. 18 til søndag, 4. marts 2012 kl. 20.**
(fredag kl. 18 til 22, lørdag + søndag kl. 10 til 20)
Kurset er på 25 lektioner og uden overnatning.
- STED:** Huset Innanna
Nordre Frihavsgade 17D
2100 København Ø
- PRIS:** **Kr. 2500**
Du skal selv medbringe mad og drikke, der er et køkken hvor der kan tilberedes mad og laves te eller kaffe.
Bindende tilmelding senest onsdag, den 22. februar 2012 ved at indbetale beløbet på min konto:
Fælleskassen: reg.-nr. 8411, konto-nr. 4139032
- Deltagerantallet er begrænset til max. 9!**
Din tilmelding sker derfor efter "først-til-mølle-princippet" og er først gældende i det øjeblik hvor du har indbetalt beløbet. Skulle der være alt optaget på tidspunktet for din indbetaling vil beløbet blive refunderet ubeskåret.
- GÆST:** Der er plads til 5 "gæster" som kan deltage på gruppen uden at lave en egen opstilling men blot deltager i de andres. På denne måde kan man nærme sig denne metode lidt mere forsigtigt og samtidigt stadigvæk lære en masse.
PRIS: Kr. 1250
- MEDBRING:** Mad og drikke
Behageligt siddende løst tøj
Meditationspude/tæppe
Indendørs sko/tykke sokker
Notesbog/skrive- + evt. tegnegrej
- INFO + TILMELDING:** Micha Lindner
tel: +45 60604854
mail: michalindner.dk@gmail.com
web: www.michalindner.dk

Ansvar for dit psykiske helbred er til enhver tid dit!