

## Familieopstilling

Jeg tilbyder weekendkurser i familieopstilling i København, du kan finde de planlagte kurser under menupunktet "kurser". Familieopstilling er en oplevelsesorienteret psykoterapeutisk metode som blev udviklet af Bert Hellinger, en tysk psykoterapeut med baggrund i Gestaltterapi. Han udviklede det vi i dag kalder systemisk psykoterapi med familieopstilling som det centrale redskab. 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 i opstillingen overtager dine familiemedlemmers energier og bevæger sig og agerer ud fra dem, så at billedet bliver dynamisk og bevæger sig mod en afbalancering af systemet. Du får et klart dynamisk billede af din familie igennem repræsentanternes tilbagemelding om deres oplevelser og impulser. Denne proces er i stand til at forløse nogle fastfrosne mønstre på et meget dybt plan.

Vi indgår i mere eller mindre tætte familierelationer 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 byrde" 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.