

”Rejsen” – healing af indre børn – inspireret af Mathew Tierney

Inden processen kan starte forsvarligt bør du have gennemgået de første trin i den terapeutiske proces; afklaring, adskillelse af mønster/identitet samt etik og evnen til at møde mønstret med hjertet samt etik/økologi og parathed til at slippe mønstrene.

Hav også gerne på forhånd udpeget to sider af klienten som kan sidde på hver side af ham/hende i biografen og være hjælpere til at tage de indre børn hjem.

Her er en trin for trin-guide til processen. En trin for trin guide vil altid kun være en krøkke/en struktur og opstår der temaer og modstand imod at tage en yngre del hjem, må dette respekteres og processen bør så møde modstanden og med en ny afklaring, adskillelse mv.

●Tranceinduktion

- Før klienten ind i biografen der har det antal rækker som klienten er i alder + en mere som du kan sidde på

- Før klienten ned på sin plads midt på rækken og lad hjælpere sætte sig på hver side af hende/ham. Du sætter dig bagved klienten

- På alle rækkerne foran ser du en yngre dig for hvert af dine aldre, således at den dig der er et år yngre end du er nu, sidder lige foran dig, hende der er to år yngre sidder på næste række og helt nede på første række ligger eller sidder den et-årige/eller nyfødte dig - Den to-årige bagved hende/ham og så videre.

- Guid klienten til at starte filmen (ex. Du ser nu gardinerne foran lærredet lige så langsomt begynde at rulle fra. På lærredet ser du....Osv) –Lad filmen starte på tidspunktet for undfangelsen.... Lad den køre ligeså stille indtil der opstår en situation, hvor den yngre dig bliver såret og har brug for din hjælp. Sæt da filmen på pause og fortæl om hende/der har brug for hjælp?

- Når du oplever at klienten er klar til det kan du spørge om det ville være okay at gå ned til den pågældende række og redde hende/ham? Tag evt. hjælpere med derved. Bevidstgør hvad den yngre del har brug for fra den voksne? Og hvilke kerne-kvaliteter som den voksne bliver genforenet med, når han/hun tager den yngre del hjem igen? Hvis det fx er en femårig, der skal tages hjem lader I også den 1,2,3 og 4-årige følge med op og sætte sig på klientens række, der er lang nok til at rumme alle yngre dele plus de to hjælpere.

- Giv tilladelse til at starte filmen igen og fortsæt på denne måde indtil i når klientens nuværende alder.

- Spørg klienten om hun/han har lyst til at samle alle sine yngre dele samt sine to hjælpere og integrere dem dybt i hjertet eller kernen igen? Hvis ja, lad det ske og hjælp klienten til integration x2. Man kan også lave den 1. integration integration løbende, når klienten er nede for at hente sine yngre dele. Og inden man så forlader biografen sammen, kan man hjælpe klienten til at mærke; hvem er jeg nu, når jeg igen er forenet med alle mine ressourcer og kvaliteter? Hvad kan jeg? Hvad vil jeg i mit liv? Måske skal alle de yngre dele integreres i hjerte og krop.

Rejsen, kan godt deles op over flere sessioner. Således at man aftaler med klienten at arbejde med den tidlige barndom 1. gang, den sene barndom 2. gang, teenageårene osv. osv.

God fornøjelse

Lene & Tobias-Skolen