

FAMILIEOPSTILLING

Opstillingsmetoden ser på helheder og sammenhænge. I stedet for blot at forstå og arbejde med en klient ud fra deres egen historie og individuelle forklaring, ser vi deres tematikker som symptomer på forudgående begivenheder i familien, som skal ses, anerkendes og forløses. Når dette sker, bliver familiemedlemmer og hermed klienten, friset og kan mere åbent og helhjertet forholde sig konstruktivt, ressourceorienteret og empatiske til livets udfordringer.

Netop da metoden er systemisk følger her en mere reflekterende øvelse, hvor du skal se på hvor mange forskellige systemer eller kontekster, som du indgår i.

Øvelse: At afdække sine egne systemer

Brug lidt tid til at reflektere over, hvor mange forskellige systemer, du indgår i. Lad det være fra både de konkrete systemer til de mere værdibaserede.

- Hvordan er dine familiemæssige relationer og hvor mange forskellige systemer indgår du i?
- Hvor mange forskellige parforhold har du indgået i? Hvem har du været gift med?
- Hvilke sociale grupper er du en del af?
- Hvilke grupper identificerer du dig med?
- Hvordan er du flettet ind i forskellige arbejdsmæssige grupper?

Dette er blot til inspiration.

Reflekter over, hvordan du indgår i en mangfoldighed af forskellige systemer, som fx:

- Familieære
- Spirituelle
- Relationelle
- Arbejdsmæssige
- Politiske
- Sociale
- Interessemæssige
- Kulturelle
- Nationale
- Mv...

Teorierne i Familieopstilling

Her følger en kort gennemgang af de centrale hypoteser og teorier i Familieopstilling. Foruden viden fra forskellige filosofiske og psykologiske traditioner, er disse grundlæggende antagelser opstået ud fra erfaringer og empirisk materiale.

De adskiller sig fra almindelige teorier, da der i dem også findes elementer fra Hellingers egne og dybt eksistentielle oplevelser som tysk fange under 2. verdenskrig, fra feltarbejdet som præst i et kriseramt og fattigt Sydafrika samt fra sit arbejde med mange tusinde mennesker fra hele verden.

For at komme til bunds i dette komplekse verdenssyn er det selvfølgelig nødvendigt at læse relevant litteratur om emnet.

Samvittighed og at høre til

Begrebet samvittighed er helt centralt for opstillingsmetoden og Hellinger har stor indsigt i, hvordan driften mod at høre til, påvirker vores måde at være i livet på.

Som små er vores overlevelse afhængig af dette tilhør og barnet kan ikke andet end at regulere sig mod tilhør og tryghed. Alt andet vil true dets eksistens.

Denne regulering i forhold til familien med dens normer og mønstre, bliver siden hen den skabelon, vi former os efter.

Skam, skyld og samvittighed er således med til at afstemme vores udtryk og handlinger, så vi gør det rigtige i henhold til familiens normer. Børn har på denne måde en dyb loyalitet i forhold til de normer, som hersker.

På samme måde er reaktionen hos barnet at tage skylden på sig, for at sikre familiens trivsel. Når mor og far skændes, gør barnet det til sit ansvar, da det oplever en frygt for opløsning og hermed evt. udslettelse.

Efterhånden som vi vokser op og begynder at bevæge os ud over familiens normer starter udfordringerne.

Hellinger taler om 'blind' kærlighed, når vi forbliver som det forventes af os og måske endda må gå på kompromis med vores egen sandhed eller livsvalg.

Når mennesker bryder ud af familiens normer (eller for den sags skyld andre grupper vi indgår i) kommer den dårlige samvittighed. Skyld og skam nager og man forsøger måske at indordne sig, undskylde, skamme sig, for på den måde at regulere sig på plads, så man igen kan høre til. Rejsen mod at blive sig selv og blive voksen handler derfor om, at vi kan bære og rumme den dårlige samvittighed, så vi ikke blindt følger skyldfølelsen.

Samvittighed er som et overjeg, der oftest er implicit og uerkendt, men som ikke desto

mindre styrer os og påvirker vores valg og handlinger i livet.

I opstillingsarbejdet skelner vi mellem den personlige samvittighed, som vi mærker i egen krop, og den systemiske samvittighed, som er de normer, vi mere eller mindre er underlagte i en given gruppe. Sidst findes en integral samvittighed, som er den større helhed, som alt er en del af. Et niveau, som ligger langt ud over dualitet og vurdering, men som inkluderer alt.

Den personlige samvittighed

Alle systemer, om end det drejer sig om familier, arbejdsgrupper, etc., er sammensat af mere eller mindre udtalte regler og normer.

Disse regler og normer fungerer som et slags styringssystem i grupperingerne. Disse styresystemer består af, hvad der er rigtigt og hvad der er forkert. De kan være bevidste og ekspliciteret i en gruppe, men er oftest helt ubevidste.

Når vi er i overensstemmelse med det, som er 'rigtigt' i forhold til en given gruppe, kan vi være rolige, da vores tilhørsforhold er sikret.

Opfører vi os derimod på måder, som kan opfattes som 'forkerte' i forhold til gruppens regler, er vores tilhørsforhold truet. Vi kan mærke det i kroppen, når vi gør noget forkert, og vi kan se det i ansigterne og reaktioner hos de øvrige medlemmer af gruppen.

Helt galt bliver det, når to systemer med forskellige normer er nærværende på samme tid. Som fx til en julemiddag, hvor et ungt par er sammen med både forældre og svigerforældre. Hvilke regler og normer er nu de gældende. Hvem skal man være loyal overfor, hvis der opstår gnidninger?

I den personlige samvittighed hersker konstruktioner og begreber som 'rigtigt' og 'forkert', 'godt og ondt', 'inde og ude'.

Her kan man med 'god' samvittighed ekskludere andre og i værste fald slå ihjel, som vi oplever det i dag, når forskellige trosretninger kæmper mod hinanden. "Retfærdigheden skal ske fyldest" og terrorister oplever sig selv som frihedskæmpere og vice versa.

Familien har på samme måde sine normer og i parforholdet og på arbejdspladsen er det både de klart udtalte spilleregler, men også den underliggende stemning, som vi påvirkes af. Sladder i kopirummet, mobning, pege fingre af, eksklusion, bagtaleri osv. siver ud fra dette niveau.

Den personlige samvittighed er, det som Hellinger kalder 'blind', da vi er helt underlagt de normer, som hersker. At bryde ud eller gå imod normerne kan give voldsomme reaktioner og i visse tilfælde føre til eksklusion fra gruppen. Barnet i os frygter denne ekskludering, der opleves som lig med udslettelse.

Vi skal således kunne bære vores skyld, skam og dårlige samvittighed, når vi træder ind i det som føles sandt og rigtigt for os. Dette kalder Hellinger for 'oplyst' kærlighed.

Hvad kendetegner sunde systemer?

Helt kort er man inden for Familieopstilling og Systemisk opstilling opmærksom på især tre underliggende vilkår:

Tilhør

Balance

Hierarki

I forhold til tilhør, så er retten til at høre til og være en del af et system afstemt og på plads. Der er ingen eksklusion og man kan være den rolle, funktion eller person, man nu engang er.

Hvad angår balance, så giver man hverken mere eller mindre end hvad der er i overensstemmelse med ens rolle, funktion eller person. Der forventes på samme måde heller ikke mere af medlemmerne.

Med hensyn til hierarki, så har man sin rette placering. I familier betyder det, at børn er børn og forældre bærer det ansvar som nu engang hører til at være forældre. Hvad de end måtte have med sig i bagagen, formår de at bære selv, så børnene ikke 'overtager' det.

Den systemiske/kollektive samvittighed

Dette niveau kan beskrives som en gruppes kollektive samvittighed. De krav, forventninger, normer og regler, som findes på dette niveau er ubevidste, men strækker sig over et større felt end den personlige samvittighed.

Den kollektive samvittighed sætter familien eller gruppen før den personlige samvittighed. Den fungerer som systemets integritet og inkluderer det, som den personlige samvittighed ekskluderer.

Ekskluderede personer i familiehistorien, som ud fra den personlige samvittighed har opført sig forkert eller upassende, kan ikke ekskluderes af den systemiske samvittighed. De hører til, da det har haft en indvirkning på systemet, at de blev udelukket.

Hellinger kalder ofte dette niveau for 'den store sjæl', som rummer og husker alt. Uafsluttede og uforsonede begivenheder i familien kan ikke blot fortrænges, men skal på dette niveau ses, anerkendes og inkluderes.

Vi er hermed forbundet med alle, både nuværende og tidligere medlemmer af systemet. I denne optik hører således både ofre og bøddler til, og man kan ikke gøre sig mere eller mindre fortjent til at være en del af systemet. I den systemiske samvittighed har alle lige meget ret til at høre til. Harmoni og balance indfinder sig, når alle kan have hinanden i hjertet uden at være fanget i rigtigt og forkert.

Her anerkender man dem, som kom før én og som dermed har sikret, at livet er gået videre, uanset de konsekvenser man har måtte betale.

Uanset om hierarkiet er ude af balance og børn har båret et alt for stort ansvar, er de stadig

kun børn og deres forældre er uanset den misrøgt der måtte have været, de eneste rigtig forældre for barnet.

I den systemiske samvittighed findes der ikke nogen moral, som man ser i den personlige samvittighed, men derimod erkendelsen af en eksistentiel virkelighed - hvor ubærlig og smertefuld den end måtte være.

Opstillingsprocesserne handler derfor om at bevæge sig fra det personlige til det systemiske niveau.

Metoden er eksistentiel erkendelsesbaseret og arbejder frem mod at finde sin styrke i at alt er, som det skal være, og at enhver ud fra sine forudsætninger må få det bedste ud af livet.

Kun derigennem kan man hæve sig over begrænsningerne fra den personlige samvittighed og en helt anden slags frihed kan tage over.

Den integrale samvittighed

I Opstillingsmetoderne refereres der til tider også til en større eller integral (åndelig) samvittighed.

På dette niveau findes ingen fordømmelse overhovedet. Det er den alt-inkluderende værems-dimension. Her er vi i enhed med alt.

Der er hverken inde eller ude, godt eller ondt, rigtigt eller forkert. Det svarer til Tao, non-dualitet, Gud, etc.

I Opstillinger ses dette niveau som en slags sublimeret kraft, som skaber bevægelser hinsides personlighedens og systemets normer om rigtig og forkert.

Øvelse: At gå på opdagelse i samvittighed og behov

Hvornår, i både din nuværende familie og oprindelsesfamilie bliver du kapret af reaktive mønstre? Tænk på et par konkrete eksempler.

- Hvem i din familie ligner du i disse situationer eller hvem ønsker du ikke at ligne?
- Hvor gammel føler du dig?
- Hvad minder situationen dig om?
- Hvad udløste situationen?
- Hvad så, hørte, følte du, som satte din reaktion i gang?
- Hvad føler du i situationen?
- Hvem fra din familie bliver du eventuelt til, i disse situationer?

- Hvad er det du forsøger at opnå?
- Hvad er det du forsøger at undgå?

Gå endnu dybere, så du kan få øje på nogle mere grundlæggende mønstre og ønsker. (Eksempelvis kan det at ønske frihed være en reaktion på, at det har været smertefuldt at være i kontakt og dybere nede ligger stadig et ønske om at blive elsket og føle tryk i kontakt).

- Hvad forestiller du, at det vil give dig, at opnå eller undgå dette?
- Hvad er gevinsten?
- Hvad er prisen?
- Hvilke omkostninger har det?
- Hvordan har du kompenseret for dette mønster senere i dit liv?
- Hvordan har det præget dine valg i livet?
- Hvordan påvirker det dine relationer?
- Hvordan har det påvirket opdragelsen af dine børn?
- Hvordan er din samvittighed/skyld?
- Hvordan kommer det til udtryk?
- Hvilken mønster skal du bryde med, for at ændre dette?
- Hvad forestiller du at det kan give dig?
- Hvad vil herefter være muligt for dig?

Kærlighedens orden

Livet er i en konstant bevægelse mellem orden og kaos og selvom naturen på mange måder lider, indfinder der sig altid en form for orden og balance.

På samme måde har Hellinger været optaget af, at der findes en særlig orden i relationelle systemer. Det skal mere forstås som systemiske principper end billeder på den 'rigtige' virkelighed. Det handler på en måde om vigtigheden i anerkendelsen af bidrag, betydning og eksistentiel erfaring.

Flere opstillere har valgt at give disse principper nye navne, for at tydeliggøre den dynamik, de refererer til.

Eksempelvis kalder den tyske opstiller, Albrecht Mahr, det for Orders of Survival, hvilket refererer til, at det handler om, hvad der nærer og sikrer opretholdelsen og overlevelsen af et system.

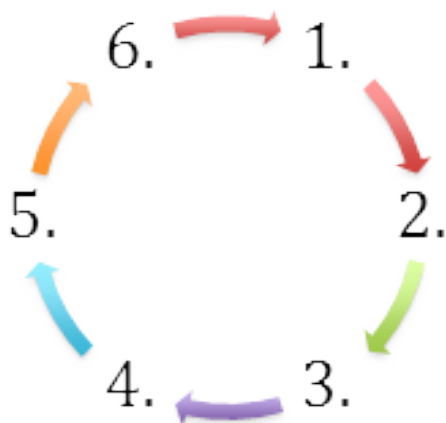
I opstillinger kan man anvende principperne fra Kærlighedens orden til at læse og forstå en klients opstillede billede såvel som den dynamik, som bliver tydelig gennem repræsentanterne.

Ifølge Hellinger er kærlighedens orden følgende:

Alle medlemmer af familien har lige meget ret til at høre til og skal respekteres ligeligt, uanset kvaliteter eller særlige tilbøjeligheder. Dette tilhørsforhold er helt uafhængigt af talenter og livsvalg, handicap, psykisk sygdom eller seksuel orientering. Hvis de er døde tidligt i livet eller har begået selvmord er de ligeledes en del af familien. Her skelnes ikke mellem ofre eller bødler, så alle hører med andre ord til.

Der er et naturligt hierarki, som følger den kronologiske rækkefølge, hvorved fx familiemedlemmet blev en del af systemet. En ældre bror kommer før en yngre søster. En første partner eller ægtefælle kommer før den næste. Man kan kalde det en slags rangorden, som er orienteret efter tid.

Nedenstående er et diagram over eksempelvis en søskendeflok på 6 - set ud fra kærlighedens orden.



Helt konkret visuelt følger denne orden uret, dog uden at noget familiemedlem er hverken mere eller mindre respekteret som følge af rækkefølgen.

Denne rækkefølge er som en slags arketypisk struktur, hvor man har vedkommende, der kom før én ved sin højre hånd og op den måde giver dem anerkendelse og en position, som en der kom før.

Hvert medlem i familien har sin egen skæbne uanset hvor smertefuld og frygtelig den måtte være. Hvert medlem i familien må bære sin egen skæbne, med alt hvad det indebærer.

På samme måde skal alle familiemedlemmer kunne bære konsekvensen af de valg, de har truffet i livet og som har haft indflydelse på ikke blot deres eget liv, men også på de mennesker, som har været påvirket af disse valg.

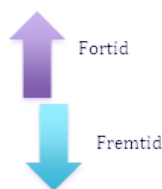
Tidsperspektivet

Der er også en slags arketypisk orientering i forhold til fortid, nutid og fremtid.

I en opstilling vil man ofte bevæge sig tilbage til fortiden, da nogen tilbage i familiedynamikken kan have fået en for betydningsfuld plads i nutiden.

Når alt som skal ses og anerkendes, som er sket i fortiden, kan man konkret i en opstilling markere dette ved at placere det i fortiden.

Altså bag det nutidige, som herved kommer i forgrunden. Klienten kan måske her selv komme ind i opstillingen og vende sig mod fremtiden og eventuelt sine egne børn.



Ovenstående diagram viser en retning mod fortiden og en retning mod nutiden.

Det er altid interessant at se, hvilken vej repræsentanterne vender og bruge det som information i forhold til dynamikken i en familie.

Efterhånden som processen skrider frem kan facilitatoren begynde at intervenere efter denne struktur.

Øvelse: At eksperimentere med kærlighedens orden

Find sammen i grupper på 3, hvor I på skift udforsker kærlighedens orden i jeres familie.

I er på en af gangen med klient, terapeut og observatør. I skal gøre følgende:

1. Klienten vælger filtstykker for sine forældre og for sig selv, som de lægger op, så det afspejler et billede af deres oplevelse af dynamikken mellem dem selv og deres forældre.
2. Klienten skal nu træde ind i filtstykkerne, for at mærke, hvordan de enkelte familiemedlemmer har det. Sørg for at komme ned i kroppen og lad oplevelsen være sansede og konkret. Det er ikke meningen at der skal lægges tolkninger ned over, men blot en åben nysgerrighed overfor hvordan dem er at være henholdsvis dem selv, far og mor.
3. Følg eventuelt de enkelte familiemedlemmers impulserne, når klienten står på

filtstykkerne. Lad også klienten undersøge hvad det gør ved de øvrige familiemedlemmer, når impulserne følges.

4. Eksperimenter nu med at flytte filtstykkene, så de ligger i forhold til Kærlighedens orden. Undersøg det ved at klienten igen stiller sig op på dem selv, deres far og mor. Eksperimenter frit med det. Der er intet rigtig eller forkert.

Herefter bytter I rundt, så alle kommer igennem øvelsen.

Vigtigt! I det egentlige klientarbejde bør en klient *kun* træde i en andens sted, hvis klienten er så bearbejdet i sit stof, at dette kan gøres med åbenhed, uden fordom og med ren nysgerrighed. Nøjagtig ligesom vi i "positionsarbejdet" må sørge for at klienten er hjemme i sin første position før vi inviterer ham/hende i 2. position. Tages der ikke højde for denne parathed i klienten, risikerer man at oplevelsen og indsigterne blot bliver projektioner og dermed en fastholdelse af klientens nuværende perspektiv. (tilføjet af Lene Ince)

Primære og sekundære følelser og handlinger

I Familieopstilling og Systemisk Opstilling navigerer vi efter to grundlæggende bevægelser i livet: De oprindelige svigt, traumer, manglende tilknytning, etc. (*oprindelige såringer og deres utilsørede følelser/ red. Lene*) samt de strategier vi har tilegnet os, for at håndtere dem (*Forsvar red. Lene*).

I opstillingsoptikken ser vi på de primære følelser som emotioner og handlinger, som stammer fra underliggende og ofte dybe oplevelser tidligere i livet.

De sekundære følelser og handlinger er coping-strategier, vi har udviklet for at håndtere de primære følelser og handlinger.

For bedst muligt at understøtte nye skridt, frigørelse og forandring, forsøger vi i processerne at skabe bevægelsen fra det sekundære mod det primære.

Vi opfatter, at det ikke handler om at bearbejde coping-strategierne, men derimod at få fat på de underlæggende mønstre, som de er et svar på. Der dvæles derfor yderst sjældent ved vrede, had, forurettelse, selvmedlidenhed, gamle fortællinger, etc.

Kendetegn for de PRIMÆRE følelser er:

De er kongruente med situationen.

De har et naturligt forløb fra start og slut.

De kommer med et 'ja' og tjener livet, hvilket fører til nærvær, møde og kontakt.

De er i overensstemmelse med selvopfattelsen.

De er spontane og styrkende.

Der er kontakt.

Primære følelser kommer med primære bevægelser.

Primære bevægelser er ikke et mønster, men er spontane og altid nye.

Kendetegn for de SEKUNDÆRE følelser er:

De mismatcher situationen.

De kommer med tilbagetrækning og har et 'nej' i sig.

De er strategier, som blev udviklet, hvor primære følelser og bevægelse enten ikke var mulige eller blev anerkendte.

De var engang den mest hensigtsmæssige reaktion i den oprindelige situation... men ikke længere.

Deres udtryk modsvarer den tid i ens liv, hvor de blev indlært.

Sekundære følelser og bevægelser bliver en del af 'jeg'et' (*personligheden og egoet red. Lene*) og som udgangspunkt vanskeligt for vedkommende at gennemskue.

De virker ikke sande.

Øvelse: At undersøge de primære og sekundære følelser i en relation

Find sammen i grupper på 3 personer, hvor I vælger hvem der er facilitator, klient og observatør. Facilitatoren fører klienten gennem følgende proces:

1. Beskriv en relation, som på en eller anden måde er udfordrende for dig, som klient? Facilitator spørger ind for at få en fornemmelse af mønstret og egne sansninger omkring det, klienten deler.
2. Klienten vælger et stykke filt for sig selv, den anden part i relationen, et stykke for de sekundære følelser og handlinger samt de primære følelser og handlinger. Altså fire stykker fil i alt. Filtstykkerne lægges herefter ud på gulvet på en måde, som giver mening for klienten.
3. Facilitator guider herefter klienten ind i filtstykket med god tid til, at klienten kan komme ind i en sanse-baseret oplevelse af, hvordan det er at være i forhold til den anden person i opstillingen.
4. Herefter træder klienten ind på det stykke filt, som repræsenterer de sekundære følelser og handlinger. Her er det igen vigtigt, at klienten får tid til at mærke, hvordan udtrykket er fra dette sted. Hvordan er verdensbilledet og hvilken strategier er aktive i forhold til relationen?

Det er som tidligere nævnt vigtigt, at det bliver en konkret og sansebaseret oplevelse, så klienten kommer godt ind i disse dybe underliggende dynamikker.

Primære og sekundære følelser

Forståelsen af de primære og sekundære følelser og handlinger peger på, at vi har udviklet et forsvar og overlevelsestrategier, som er det sekundære, til at håndtere vores vanskelige, smertefulde og måske endda traumatiske oplevelser med, som er det primære.

De primære og sekundære følelser er et af de væsentlige barometre, vi navigerer efter i en opstilling.

Når klienten kommer ned i de dybere følelseslag, som gemmer sig under vores strategier, begynder opstillingen at åbne sig op.

Der sker et skift i processen og et særligt nærvær og åbenhed indfinder sig. Der kan være modstand mod at komme herhen, hvilket de sekundære strategier tager sig af, men når klienten giver efter, opleves det som et slip i feltet.

Hvis man arbejder med gruppe-opstilling, kan det være her, at klienten selv kan komme ind i opstillingen. Vi får nemlig fat i det "egentlige", bag forsvarets støj, som repræsentanten har banet vej hen til for klienten.

Som facilitator kan det være en stor støtte at begynde at tænke i og reflektere over, hvad der gemmer sig under menneskers forskelligartede strategier.

Den næste øvelse er af reflekterende karakter, så I kan træne det at forstå det primære og sekundære omkring følelser.

Øvelse: At navigere efter primære og sekundære følelser.

Sæt jer sammen i grupper på 3-4 personer og reflekter i fællesskab over følgende udsagn:

- At leve betyder at dø.
- Spørger jeg, får jeg det ikke, spørger jeg ikke, får jeg det heller ikke.
- Giv mig, hvad jeg behøver og jeg skal vise dig, at du tager fejl.
- Giv mig, hvad jeg behøver og jeg er skyldig.
- Jeg er nødt til at gå, for hvis jeg åbner jeg op, bliver jeg svigtet igen.
- Hvis jeg viser, hvem jeg virkelig er, bliver jeg ydmyget.
- Hvis jeg kommer ud med mig selv, bliver jeg forkastet.
- Falder jeg i livet, er der ingen hjælp at hente.
- Jeg kan klare og gøre det bedre end andre.

Hvilke er de primære og sekundære følelser, handlinger og overbevisninger i ovenstående udsagn?

... og hvad skal der stå, hvis det er dig, det handler om? Snak herefter sammen om følgende: Hvilke sekundære strategier var du nødt til at udvikle i din barndom?

- Hvad var de primære følelser bag?
- Hvordan hænger det sammen med dynamikken i din familie?
- Hvad har konsekvensen været for dig at bruge disse strategier?
- Hvordan er de aktive i dit liv i dag?

- Hvordan aktiveres de i denne gruppe (den store)?

Øvelse: At opdage og opleve ud fra det sekundære og primære

Sæt jer sammen i grupper på 4-5 og reflekter i fællesskab over følgende:

1. Hvad menes der med kærlighedens orden?
2. Hvilke hierarkier er i spil i familier?
3. Hvordan forholder man sig til et ekskluderet eller glemt familiemedlem?
4. Hvad er de primære følelser og handlinger?
5. Hvad er de sekundære følelser og handlinger?
6. Hvad er forskel på den personlige og systemiske samvittighed?
7. Er det i den personlige eller den systemiske samvittighed, man finder forviklingerne?

Opstillingsmetoden i den individuelle kontekst

Opstillingsmetoden kan overraskende let omsættes i den individuelle kontekst, hvor kun facilitator og klient er til stede i rummet.

I stedet for at have repræsentanter i form af personer, kan vi anvende fx gulvmarkører, figurer, sten og tegninger.

Selv om det er samme metode i forhold til teori, interventionsformer og grundantagelser, vi arbejder ud fra, er der alligevel forskel på formen. En klar fordel ved det individuelle arbejde er muligheden for at danne sig et hurtigt overblik over systemet og det opstillede.

Vi ser på en måde opstillingen fra helikopterperspektiv sammen med klienten. Vi ser således den samme virkelighed, som klienten giver udtryk for.

Når vi bruger gulvmarkører, er der desuden mulighed for at klienten kan træde ind og ud af i de forskellige repræsentationer.

Herved kan klienten direkte opleve, hvordan det er at være i de forskellige positioner, som fx klienten selv, far og mor etc.

Husk her, at klienten skal være så "ren" eller bearbejdet, at vedkommende uden fordom og med åbenhed og nysgerrighed er i stand til at udforske en andens felt. I modsat fald bliver oplevelsen en projektion. Tilføjet af Lene.

Klienten kan med andre ord associeres ind i, hvordan det opleves af være i verden fra et andet perspektiv end sit eget. Dette med hjælp af din guidning.

Dette kan lave en tilpas 'forstyrrelse', da egne forestillinger om den anden som oftest er anderledes end virkeligheden. Man skal selv- følgelig sikre sig, at klienten kommer ind i en sansende oplevelse, så det ikke bliver styret af egne forestillinger og evt. projektioner om, hvordan det er at være fx sin egen mor.

Facilitator skal samtidig være opmærksom på, at klienten skal være parat til og åben for at træde ind i de øvrige familiemedlemmer.

Ved svigt og fx angst kan klienten muligvis have brug for at skabe større distance, før vedkommende er klar til det, hvilket muligvis kan tage flere sessioner at komme til.

Ved figurer og sten er fordelene at klienten kan blive siddende og på den måde eksternalisere familien og skabe endnu mere helikopterperspektiv, end ved brug af gulvmarkører.

Samtidig kan klienten også tage de forskellige repræsenterede dele op i hånden og let flytte rundt på dem.

Facilitators rolle i det individuelle rum

Når vi arbejder individuelt med en klient, er det vigtigt, at kontakten mellem Facilitator og klient er nærværende, levende og vedkommende.

Fra tidligere i uddannelsen har du været igennem øvelser, hvor du har arbejdet med evnen til at rette bevidsthed og nærvær mod dig selv og klienten samtidig.

Den form for nærvær er også optimal i opstillingsmetoden.

Jo oftere man praktiserer nærværsovelser, jo mere styrker man sin egen fænomenologiske åbenhed, som er en afgørende indstilling for en Facilitator.

Nedenstående øvelse er endnu et eksempel på, hvordan man kan træne at komme ind i en åben og nærværende tilstand i rollen som Facilitator.

1. Start med at sætte dig godt til rette, så du kan finde ro. Det er især befordrende at sidde med ryggen ret og kunne hvile i opstillingen.
2. Tag et par dybe indåndinger og mærk hvordan, du for hver indånding synker dybere og dybere ned i en afspændt og åben tilstand.
3. Forestil dig, at hjernen er en muskel og at du kan afspænde denne muskel og overgive dig mere og mere til indre stilhed.
4. Mærk hvordan du ved hjælp af din udånding kan give slip på dine spændinger, dine tanker og hvordan hver eneste celle i din krop kan give efter og synke ind i øjeblikket.

5. Se, fornem og sans, at du nu kan opleve to forskellige dimensioner af bevidsthed. Den første er en baggrundsvågenhed, som er en alt-inkluderende vågenhed, som er aktiv fra du vågner om morgenen til du falder i søvn om aftenen. Den er helt fri for vurderinger, sammenligninger og kommentarer. Den kendes fra østen som 'vidnet', da dens karakteristika er neutrale.
6. Den anden bevidsthedsdimension kendetegner sig ved at være rettet mod noget. Hvor ens opmærksomhed er, kan man genkende den. Det kan være tanker, selvsnak, en indre kommentator eller indre dialoger.
7. Når du har siddet i ca. 10-20. minutter runder du denne lille egen-fænomenologiske øvelse af.

Interventioner i opstillingsarbejdet

Opstillingsmetoden er en meget konkret og lavpraktisk måde at gå på opdagelse i menneskelige relationer.

Nok skal vi høre om og spørge ind til klientens oplevelse af de temaer, der bringes på banen, men vi må være opmærksomme på, at der er lige så mange virkeligheder, som der er familiemedlemmer.

Vi kan ikke tale om én enkelt sandhed, men multiple og subjektive oplevelser af, hvordan det er at være en del af familien. Vi må også være opmærksomme på, at alle de forskellige oplevelser hører til det samlede billede.

For at skabe bevægelse, dynamik og indsigt bruger vi forskellige elementer i opstillingsmetoden. Med disse elementer laver vi interventioner, som vil sige at gribe ind i en bestemt udvikling eller logik.

Disse er bl.a.:

Eksternalisering

Vi laver et ydre psyko-geografisk billede af en indre virkelighed.

Afstand

Vi bruger afstand og flytter repræsentanterne enten tættere på eller længere væk.

Retning:

Vi bruger repræsentanternes retning og afstand for at beskrive dynamikken.

Udvidelse

Vi tilføjer en eller flere repræsentanter for at få et større billede.

Placering af ansvar

Vi bruger en sten eller taske for at vise, hvem der bærer på ansvar.

Adskillelse af kontekster

Vi bruger eksempelvis et tørklæde for at tydeliggøre de forskellige systemer.

Klienten som repræsentant i sin egen opstilling

Når man i det individuelle rum vurderer, at det vil give mening at arbejde med gulvmarkører, ser man først på det eksternaliserede billede.

- Hvordan har klienten valgt at lægge de forskellige opstillede elementer, i forhold til hinanden.
- Hvordan er retningen, afstanden og eventuel sammenblanding af forskellige kontekster?

Herefter kan klienten træde ind i de forskellige elementer. Det er en god ide, at klienten altid starter med sig selv.

Vedkommende træder ind på papiret, filtstykket, etc. og står et øjeblik og mærker, hvordan det opleves at være trådt ind i - og associeret med - 'systemet' eller mønsteret.

Facilitators opgave er at styre tempo og at sikre, at det ikke blot bliver en fortælling, men en konkret sansende og følelse oplevelse.

Man kan eksempelvis spørge ind til:

- Hvad sanser du?
- Hvor i kroppen mærker du det?
- Hvilke følelser/stemninger kommer du i kontakt med?
- Hvilke impulser mærker du?

Med andre ord er det meget konkrete spørgsmål.

Det handler ikke om at gå ind og fortælle de gamle historier, som er med til at fastholde tematikken, men at mærke, hvordan det konkret opleves.

Herefter går klienten ind i de øvrige opstillede elementer, helt på samme og konkret sansende måde.

At bruge figurer, kopper, sten mv. i en opstilling

Noget af det særlige ved opstillingsmetoden er selve eksternaliseringen.

Når man beder et menneske om at lave et ydre billede af et indre tema, bliver man lukket ind i den subjektive indre oplevelse.

Hvis det er parforholdet vedkommende opstiller, så bliver det den indre oplevelse af, hvordan klienten og kæresten har det med hinanden. Det samme vil gøre sig gældende i en arbejdsrelation eller i familieforholdet.

Dette ydre billede bliver en slags psykogeografi, som man nu kan spørge ind til, undersøge, 'forstyrre' og intervenere i forhold til ved fx at tilføje flere figurer eller flytte rundt på de opstillede elementer.

Øvelse: At eksternalisere et indre tema

Find sammen to og to, hvor I vælger, hvem der først skal igennem nedenstående punkter.

1. Start ved hjælp af figurer at opstille dynamikken i din barndomsfamilie. Du skal vælge figurer for dig selv, dine biologiske forældre og dine søskende. Brug gerne retning og afstand for at tydeliggøre det relationelle mønster. Se sammen på det opstillede psykogeografiske billede.
2. Brug ca. 10 minutter til at beskrive, hvorfor du har valgt netop at stille disse figurer op i forhold til hinanden.
3. Tag herefter tilsvarende antal filtstykker, som du har opstillet med figurer og læg det samme billede ud på gulvet. Træd herefter ind, i hvert enkelt filtstykke og mærk, hvordan det er at være associeret ind i alle medlemmer af din familie - inklusiv dig selv. Start med at træde ind i dig selv. Brug et par minutter i hver repræsentation, så du kommer godt ind i oplevelsen.
4. Du skal især være opmærksom på sansninger, så du ikke er for farvet af dine egne forestillinger om de øvrige familiemedlemmer.
5. Snak sammen om oplevelsen og byt herefter rundt.

Øvelse: At intervenere i en Opstilling

Find sammen to og to, hvor I vælger, hvem der først skal igennem nedenstående punkter. I skal bruge filtstykker eller papir til denne øvelse.

1. Klienten stiller sig selv og sine biologiske forældre op. Facilitator og klient ser sammen på det opstillede billede.
2. Klienten guides herefter ind i sig selv først, og herefter forældrene en ad gangen. Som facilitator skal du sørge for, at det bliver en sansebaseret og 'ned i kroppen' oplevelse for klienten, så vær forsigtig med, hvordan du spørger ind. Klienten skal her ind i afprøvningen af de forskellige interventionsformer, som beskrevet tidligere.

Vær opmærksom på at bruge dem, som giver mening. Vær også opmærksom på et roligt tempo, så klienten rent følelsesmæssigt kan følge med.

3. Brug ca. ½ time og rund herefter af med at tale om, hvordan de forskellige interventionsformer virkede.

Ressourcer i en Opstilling

Der er på en måde ingen grænser for, hvad man kan opstille, blot man som Facilitator er helt klar på formålet med sine interventioner.

Man kan eksempelvis forstærke ved at rykke en problematisk relation tættere på, for herved at tydeliggøre et tema, og man kan selvfølgelig gøre det modsatte.

Ind imellem vil det give mening at tilføje en ressource. Det kan fx være godt, hvis det er en klient, som er meget trængt, presset, kæmper med lavt selvværd, etc.

Ressourcen er ofte bedst, når det er tydeligt hvad den repræsenterer.

Man har derfor enten tidligere sørget for at afdække klientens ressourcer i forbindelse med interviewhjulet eller man tjekker lige med klienten, hvilke ressourcer de har - eller har haft - i livet.

Nogle gange vil det give mening, at det er et menneske fra klientens fortid eller nutid, andre gange kan det være naturen, Gud eller andet, som er betydningsfuldt for vedkommende.

Med nogle klienter giver det slet ikke mening at gå ind i det tunge, svære, blokerede og måske depressive og angstfulde tilstande.

Det kan være klienter, som generelt er udfordrede og den svære historie fylder så godt som alt. At give dem en oplevelse af at bryde identifikationen med denne historie, kan være den mest konstruktive vej at gå.

Det kan også være, at man arbejder med børn eller unge mennesker, hvor der også er brug for ressourcefuld, konstruktiv og fremadrettet fokus, da hjernen stadig er i en modningsproces.

Den næste øvelse kan bruges som inspiration til at indføre ressourcer i en sådan opstilling.

Øvelse: At bruge ressourcer i en vanskelig relation

Til denne øvelse skal I arbejde med filt. Find sammen I grupper på 3 personer, hvor I er henholdsvis facilitator, klient og observatør.

1. Klienten vælger en vanskelig relation eller situation og vælger et stykke filt for sig selv og relationen/situationen. Placer filtet på gulvet på en måde, så I kan forholde jer til situationen. Hvor skal man være placeret for at bevare en nogenlunde god egentilstand?
2. Herefter vælger klienten en ressource. Det kan være fx en person, en oplevelse, en følelse, et talent, en evne, etc.
3. Klienten placerer nu også ressourcen i opstillingen i forhold til sig selv og den vanskelige relation / situation.
4. Guid nu klienten ind på filtstykket, som repræsenterede vedkommende selv og

udforsk med klienten, hvordan det føles at være sig selv nu i den oprindelige vanskelige situation / relation?

5. Rund øvelsen af og del kort oplevelsen med hinanden inden i bytter rundt, så alle kommer igennem øvelsen.

Øvelse: At inddrage ressourcer i en opstilling

Gå sammen i grupper på 3 personer, hvor I skiftevis er klient, facilitator og observatør. Som klient skal vedkommende finde en udfordrende relation, han eller hun ønsker at udforske.

OBS: Som facilitator må du gerne minde dig selv om, at du intet skal fikse, men blot stille dit engagement, empati og nærvær til rådighed.

Find som Facilitator også gerne selv ressourcer i dit liv, som du inkluderer i din bevidsthed, så du er bedst mulig i overensstemmelse med 'walk the talk'.

1. Start med at arrangere stolene, så facilitator og klient sidder godt og behageligt i forhold til hinanden.
2. Herefter beskriver klienten sit tema og facilitator indtager en lyttende og undersøgende position.
3. Klienten vælger filtstykker for alle de implicerede personer og lægger dem herefter ud på gulvet, så det illustrerer udfordringen. Brug retning og afstand til at illustrere det.
4. Klienten træder ind på sit eget filtstykke og mærker, hvordan det kropsligt og sansende er at stå i sig selv.
5. Undersøg om klientens filtstykke skal flyttes længere væk eller tættere på?
6. Når den rigtige afstand er fundet, træder klienten igen ud af opstillingen og ser på helheden.
7. Klient og facilitator snakker herefter om ressourcer i klientens liv. Undersøg især personer, steder og relationelle ressourcer. Hvis nødvendigt kan I også gå på opdagelse i øvrige ressourcer hos klienten, som fx:
 - a. Kropslige ressourcer
 - b. Humor
 - c. Intelligens og viden
 - d. Bedrift i livet
 - e. Spiritualitet og empati
8. Klienten vælger herefter filt for ressourcerne. Lad det højst være 3 stykker filt og gerne færre.
9. Klienten træder igen ind på sit eget filtstykke. Stille og roligt lægger facilitator filtstykker om bag klienten, så denne får tid til at mærke virkningen for hver enkelt stykke.

10. Undersøg også gerne, hvor de skal ligge i forhold til klienten – om det skal være foran, til siden, etc.
11. Spørg som facilitator også ind til, hvordan det for hvert filstykke påvirker den oprindelige vanskelige relation for klienten?

Rund herefter sessionen af, lav en kort evaluering og byt rundt.

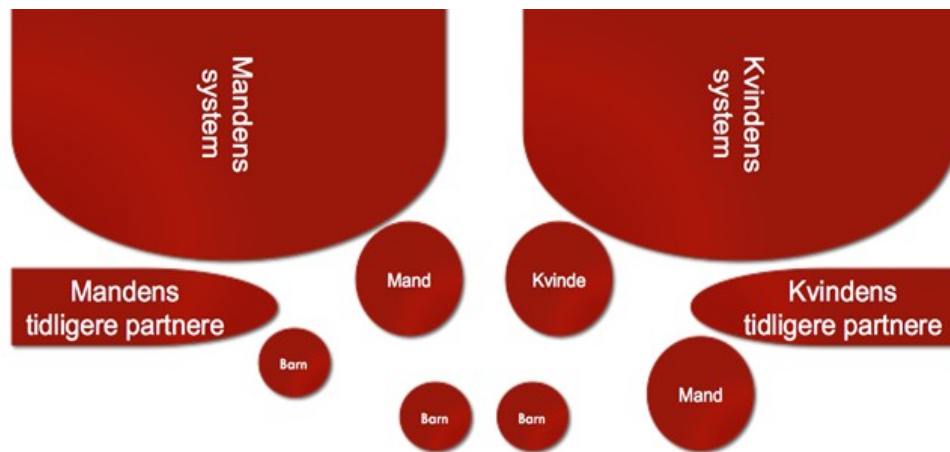
Øvelse: At facilitere og være repræsentant

Find sammen 2 og 2, hvor I på skift guider hinanden igennem nedenstående trin:

1. Klienten vælger et stykke filt for sig selv og et stykke filt for moderen. Herefter placeres de to stykker filt i forhold til hinanden, således at relationen og dynamikken bliver tydelig.
2. Klienten træder ind i sig selv og mærker, hvordan det er at være i relationen med sin mor. Facilitator spørger ind til, hvordan det opleves kropsligt og sansebaseret, samt om det følelsesmæssige landskab.
3. Facilitator træder nu ind som repræsentant for moderen og bruger det tonefald, kropssprog og den repræsentation, som klienten kan associere med i forhold til sin mor. (Når du er inde i mor, så brug gerne et lidt anderledes tonefald, så klienten kan associere tonaliteten med repræsentationen.) Sæt ord på hvad du oplever, mærker og føler som repræsentant for moderen.
4. Hvis du har brug for at tjekke ud med klienten, så træd ud af repræsentationen, brug dit eget tonefald og spørg klienten, hvad der sker og fornemmes hos klienten.
5. Træd herefter ind i repræsentationen igen og bemærk, hvad der giver mening for klienten. Fortsæt med dette til det giver mening at afslutte.
6. Eksperimenter herefter med at lave forskellige typer af interventioner for at undersøge, hvordan det påvirker klienten. Facilitator træder om nødvendigt ind i repræsentationen for mor for at se, hvordan interventionerne påvirker klienten.
7. Nå opstillingen kommer til et ressourcefuldt sted, så rund sessionen af og del kort oplevelserne med hinanden.

Byt herefter rundt, så alle i gruppen får oplevelsen.

Sammenblanding af kontekster



Hvis man skal trække essensen ud af Familieopstilling, så handler det som at adskille kontekster.

Erfaringer, oplevelser, traumer og smerte, som hører andre sammenhænge til, bliver trukket med videre i livet. Det kan dels være fra vores eget liv, men også transgenerationelle mønstre, som er gået igennem generationer, så vi ser på relationer og situationer med fortidens briller.

Vi har med andre ord forestillinger, som stiller sig i vejen for at vi kan se på virkeligheden, som den nu engang er. Vi kommer derfor til at reagere 'ude af kontekst'.

En af de klassiske 'sammenblandinger' er, at vi reagerer overfor vores partner, på måder som stammer fra relationen til vores forældre. Det er også kaldet projektioner.

Disse projektioner kan være af både positiv og negativ karakter. Eksempelvis ønsker vi noget fra vores partner, som vi skulle have haft fra vores mor, som fx ubetinget kærlighed. Måske var hun syg og havde ikke mulighed for at stå til rådighed for os i det omfang vi havde brug for.

Som voksen vil vi søge dette gennem vores partner.

Et andet eksempel er relationen til vores far, som måske var præget af kontrol og kritik. I vores parforhold bliver overfølsomme og hører alting som kritik.

Vi opdager sjældent at vi har fortidens 'briller' på.

I Familieopstilling vil vi sige, at vores far og mor 'står i vejen', så vi har forestillinger om vores partner, men ikke ser vedkommende som sig selv.

Nedenstående øvelse forsøger at give en oplevelse af, hvad der sker, når disse kontekster adskilles og udfordringerne bliver placeret der, hvor de hører hjemme.

Øvelse 3 Systemer og subsystemer

I Opstillingerne ses individet som værende en del af et langt større system eller helhed.

Disse systemer overlapper ofte hinanden, indgår i hinanden eller inkluderer hinanden.

Når vi faciliterer opstillingsprocesserne er det oftest relevant at være opmærksom på, hvilket system klientens tema er en del af. Alle systemer er sammensat af tilhørsforhold, normer og regler.

Nedenstående billede viser, hvor mange systemer der kan være på spil.

Prøv for sjovs skyld at tælle, hvor mange systemer, der er i billedet.

Systemisk afgrænsning og åbenhed

Parforholdet – lukket system

Forældreskabet – semi-åbent system

Søskende

Den nuværende familie

Oprindelses familien

Arbejdsteam

Virksomhed

Lokalmiljø, interessegrupper, samfund, etc.

Øvelse: At adskille kontekster i parforholdet

Find sammen i grupper på 5. Vælg hvem der skal være henholdsvis facilitator, klient, samt 3 repræsentanter. Facilitator guider klienten gennem nedenstående punkter:

1. Klienten vælger filtstykker for hhv. partner, far og mor.
2. Facilitator lægger nu filtstykkerne for klienten og partneren med en passende afstand overfor hinanden. Klienten træder ind på filtstykket for sig selv. Facilitator spørger herefter ind til, hvordan det opleves.
3. Facilitator lægger herefter filtstykkerne for far og mor ind under filtstykket for partneren, på en måde så klienten ikke kan se dem. Meget langsomt trækker Facilitator en af forældrene ud, samtidig med at man siger noget i retning af: "Nu trækker jeg din far ud af din partner, så du ikke længere ser på din partner gennem et filter, som hører til i din relation til din far."
4. Træk far så tilpas langt væk fra partneren og italesæt, at han hører til et det oprindelige familiesystem. At han ikke er en del af parforholdssystemet. Facilitator spørger igen ind til, hvordan det er for klienten og for partneren.
5. Gentag nu trin 2, hvor det er mor, som 'trækkes ud' af partneren. Når klienten har mærket, hvordan det er, at være i relation med sin partner uden at se dem gennem fortidens filter, runder I opstillingen af.
6. Del processen med hinanden inden i giver feedback til Facilitator. Herefter bytter I rundt, så den næste i gruppen har mulighed for at træne facilitatorrollen.

Når livet har sat sig på tværs

Det er vigtigt at have et basalt kendskab til, hvad traumer er og have lidt kendskab til, hvordan man skal møde mennesker, som er ramt af disse udfordringer.

Den helt korte definition på et traume er, at et menneske har været i en eller flere situationer i livet, hvor truslen var større end de ressourcer man havde til rådighed, til at håndtere disse udfordringer med. De signaler, som fra nervesystemet er blevet sendt til kroppen, for at man kan handle på truslen, er kortslettet og man er fanget i en aktivering af to modsatrettede impulser: Kæmp/flygt og frys/paralysering. De dele af hjernen, som sætter tingene ind i et tidsperspektiv, lukker ned og nervesystemet er ikke klar over, at hændelsen er overstået. Oplevelsen bliver måske splittet fra og erindringen lever på sit eget autonome liv. De selv samme voldsomme reaktioner genaktiveres i uventede og uhensigtsmæssige situationer. Hvis det drejer sig om, at man faldt på cyklen, fordi en gående hun løb efter en, vil nervesystemet med impulser sendt fra hjernen, automatisk reagerer på hunde, og den oprindelige reaktion bliver vakt til live. Man får hjertebanken, går i panik. Stivner måske, overreagerer, etc.

Arbejder man med opstillinger er det vigtigt, at man er opmærksom på, hvis og når mennesker bevæger sig ind i, hvad man kalder en traumehvirvel. En stor del af at kunne foregribe dette eller få mennesker ud af en aktivering handler om at vide noget om hvad traumer er og hvad der konkret sker i hjernen. Det anbefales at læse "Kroppen Husker", af Barbet Rotschild der virkelig klart, kortfattet og konkret beskriver emnet.

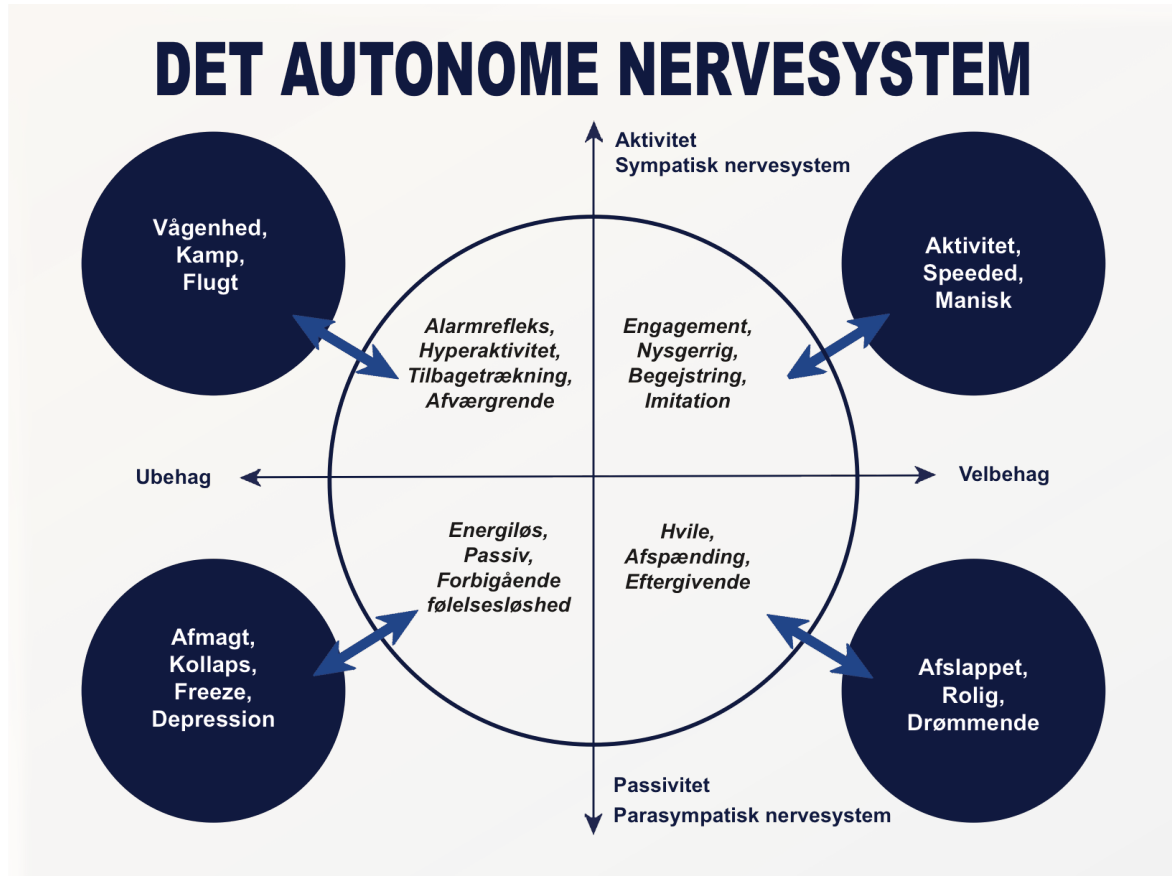
Ressourcer og traumer

En sikker vej, når man arbejder med mennesker der har traumer i deres liv, er en mere ressourceorienteret tilgang. Amygdala, som sidder i det limbiske system i hjernen, er tæt forbundet med det autonome nervesystem og skanner mange gange i sekundet for "er jeg sikker, har jeg betydning". Amygdala sender disse informationer videre til det sympatiske og parasympatiske nervesystem, som sidder i reptilhjernen. Det er herfra den implicite og hel autonome kæmp/flygt og frys/paralysering kommer fra. Neocortex, som er den tænkende og reflekterende del af hjernen, som kun mennesker har udviklet, er helt eller delvis deaktiveret, når vi er inde i traumeresponser. Det er ikke tid til at tænke, vi er gået i overlevelsesmode og der skal handlet hurtigt!! Der behøver med andre ord ikke at være noget bevidsthed eller kendskab til årsagen bag en aktivering af det autonome nervesystem. En lyd, farve, duft, etc. kan være nok til, at vi reagerer ved hjertebanken, handlingslammelse eller går i panik. Måske stammer oplevelsen tilbage fra vi var bare 6 år gammel og vi har ikke nogen kognitiv bevidsthed om hændelsen. Kroppen husker det hele for os!

Amygdala arbejder konstant og sender signaler hvis der er den mindste fare på færde. Ved traume er denne reaktion ofte oversensitiv, således at vores respons er mere kraftigere end den trussel vi oplever at stå overfor. Hunden gøede godt nok af os, men er omme bag en låge. Kroppen går med andre ord helt af sig selv ind i en traumerespons. Ved at arbejde med ressourcer vil man indirekte lære hjernen, at reagere anderledes. Man laver processer, hvor klienter kommer ud af traumet, da kroppen helt automatisk bevæger sig ind i det.

Traume og Stress barometer

Dette skema giver et overblik over hvordan det autonome nervesystem reagerer. Det er inspireret af Marianne Benzen og Susan Hart, som har lavet et kæmpe stykke arbejde med deres neuroaffektive tilgang til traumer, som er en brugbar vejledning til at genkende traumerespons og få mennesker ud af den.



Øvelse: At afdække ressourcer

Den ressourceorienterede tilgang er næsten ubegrænset stor. Man kan gå på opdagelse i menneskers resurser i mange forskellige sammenhænge. Nedenstående er et eksempel på nogle af disse områder. Find gerne selv på flere fra eget liv. Det er dog af betydning, at der i arbejdet med traumer ikke kun er fokus på en mere mental og tænkende afdækning af ressourcer. Lad klienten MÆRKE BETYDNINGEN i kroppen samt hvordan det er for dem, at være fokuseret på deres ressourcer. Det er ikke et arbejde der skal overstås, for at komme videre til noget andet. Det er et betydningsfuldt arbejde i sig selv.

Brug lidt tid til at reflektere over, hvilke ressourcer du har i dit liv indenfor følgende punkter. Lad det også være en mere kropslig oplevelse ved at mærke, hvordan det helt konkret sanses i kroppen, at tune ind på de forskellige ressourceområder.

Relationer, både nulevende og afdøde. Det kan være fra dit nutidige liv eller fra din barndom. Kropslige. Hvad kan din krop gøre for dig og hvad er du god til rent kropsligt?

Følelsesmæssige. Hvordan kan dine følelser være en støtte for dig og hvordan kan du bruge dem?

Mentale. Hvordan kan du bruge dit sind til at afbalancere dig

Steder. Hvilke steder i din tidligere eller nutidige liv, har bragt dig ro.

Naturen. Hvordan kan du bruge naturen til at skabe en oplevelse af ro, styrke, mening, etc.

Spirituelle. Hvordan er din tro en støtte i dit liv og hvordan sanses det at være åben i denne

kanal.

Kreativitet. Hvilken rolle spiller kreativitet i dit liv og hvordan er det en støtte for dig?

Øvelse: At finde vejen ud

Peter Levine er en banebrydende traumehealer, som bl.a. arbejder med, hvad han kalder pendulering. Det betyder, at man så snart at man kommer i kontakt med en traumerespons, skal bevæge sig ud af det. Enten mod en ressource eller noget neutralt. Man kan lave nedenstående øvelse eller bare bruge denne viden når man sidder med en klient. Kommer de ind i en traumehvirvel, så få dem stille, men bestemt til at fokusere på noget andet.

Find sammen i grupper på 4, hvor der er en Facilitator, en klient og 1 observatør.

1. Klienten fortæller kort Facilitator om et traume, de ønsker at arbejde med. Facilitator bruger herefter tid på at afdække, hvilke ressourcer klienten har i sit liv. Det kan være en god ide, at klienten mærker betydningen af de forskellige ressourcer, som modvægt til lige kort at have talt om traumet.
2. Klienten vælger nu filtstykker for henholdsvis traumet og for ressourcerne. De lægges op så de er ca. 3-5 meter fra hinanden. Facilitator guider nu klienten ind i filtstykkerne og lader hende/ham stå et øjeblik i hvert, inden man spørger ind til, hvordan det opleves. Hvis klienten har brug for at flytte sig en anelse for at stå godt i forhold til ressourcerne, kan det gøres. Vær dog opmærksom på at fokus skal være i den sansebaseerede oplevelse af at mærke relationen til ressourcerne og hvor det er godt for dem at stå i forhold til dem.

Klienten skal nu langsomt stille sig over på filtstykket, som repræsenterer traumet og så snart der er den mindste oplevelse af uro, ubehag, frygt, etc., skal han/hun straks skynde sig over på filtstykket, som repræsenterer ressourcerne. Hvis det ikke er nok modvægt til traumet, kan man lægge flere filtstykker op for ressourcer. Når klienten har fundet roen igen, bevæger de sig igen langsomt over mod traumet, men i det øjeblik der kommer ubehag, kropsreaktioner, etc., skynder de sig igen over på filtstykkerne for ressourcerne. Denne proces fortsætter så mange gange der er brug for det. Formålet er at reaktiverer en ren impulstyret bevægelse, der fører klienten ud af traumet og hen mod en rolig og mere ressourcestærk indre oplevelse.

Rund herefter processen af, så alle kommer igennem øvelsen.

OBS: Denne måde at arbejde på, er ment som inspiration til måder at arbejde med klienter, hvis der bliver aktiveret traumestof og kan også indgå i en større opstillingsproces.

Integration af Opstillingsmetoden

At mestre opstillingsprocessen betyder på mange måder, at det går fra at være en metode til en mere åben måde, at være i livet på. At komme dertil kræver træning, træning og atter træning. Det kræver at man tør at kaste sig ud i det og langsomt finder ud af, at det ikke handler om at være sikker og undgå fejl, men at det er en mere fænomenologisk og åben måde, at være i livet på. Man kender aldrig det næste skridt, men finder en ro og centrering i sig selv, som man kan hvile sig ind i. Interventioner er som svar på de sansninger, intuitioner

og impulser, som dukker op i en når man faciliterer processerne.

For at sikre et rum, hvor man kan endevende sine hypoteser, afprøve selv de vildeste interventioner og ikke behøver at passe på klientens tilstand er sikret i nedenstående øvelse, da det blot er en case taget fra en anden sammenhæng. Meningen er at teste og få erfaringer, så man får en slags feedback på de valg og interventioner man vælger at følge.

Øvelse: Rendyrket refleksionsøvelse

Find sammen i grupper på 5-6, hvor I på skift er Facilitator og repræsentanter.

Som alle efterhånden nok er blevet klar over, er der i opstillinger ofte mange veje at gå. Det betyder dog ikke, at alle veje er lige præcise. I denne øvelse er der mulighed for, at man uhæmmet kan diskutere hvad man kan gøre, da casen er konstrueret og derfor ikke personlig sårbar for nogen af jer.

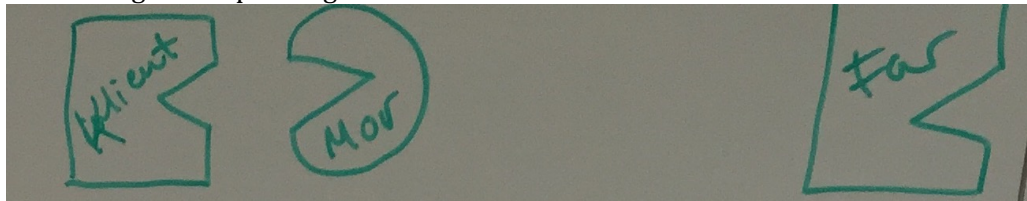
Case:

Klienten historie: Far forlod mor, da klient var 4 år gammel. Mor gik ned med en depression og klienten tog sig af mor og blev hendes "lille mand".

Klientens tema: Tør ikke sige fra overfor kvinder.

Klientens ønske: Vil gerne skabe et ligeværdigt forhold til kvinder.

Klientens grund-Opstilling:



Proces:

Læg filtstykker på for ovenstående dynamik. Tre af gruppemedlemmerne stiller sig nu ind på filtstykkerne for de 3 repræsentanter: klient, far og mor i casen. Facilitator tjekker feltet ud ved at spørger ind som I en almindelig opstilling.

Time-out:

Lav ofte time-out, hvor repræsentanterne træder ud af filtstykkerne. I snakker sammen om hypoteser og mulige interventioner. Afprøv dem som I mener kunne have mest betydning og give mest mening. I skal skiftes til at være Facilitator og repræsentanter. Brug ca. 45. minutter til dette og rund herefter af.

Refleksion:

Snak sammen om hvad der især virkede, hvor der skete et skift fra det sekundære til det primære og hvor I bevægede jer fra det personlige til det systemiske niveau.

NB. Denne øvelse kan med fordel laves til færdighedstræning. Altså, at man kort beskriver sin klients tema, hvorefter man sammen med sin observatør og endnu en medstuderende lægger det op, som man naturligt ville lægge op i det individuelle arbejde med en klient. Resten af arbejdet foregår som beskrevet ovenfor i øvelsen. Tilføjet af Lene.

Oversigt over en fuld Opstillingsproces:

Tema

- Der skal være en tematik – et problem
- Der skal været en klarhed om klientens ønskede udfald
- Spørg ind til familiehistorie FAKTA!!!
- (udarbejd evt. et genogram)
- Hvilke hypoteser får du ud af ovenstående?

Opstillingen

- Hvad skal Opstilles ud fra klientens problemstilling? HOLD DET ENKELT!!!
- Klienten lægger det op
- "Spacereading" – se på det opstillede
- Hvilke hypoteser kan du få ud fra det opstillede?

Undersøgelsen

- Klienten træder ind på filtstykkerne. De starter med sig selv og fortsætter der hvor der er mest energi.
- Undersøg helheden før interventionerne.
- Hvilke hypoteser kan du nu danne dig. Hænger de sammen med de foregående hypoteser?

Interventionerne

- Afstand – flyt filtstykkerne tættere på eller længere væk.
- Retning – drej filtstykkerne, så de vender i andre retninger.
- Tilføje - udbyg systemet ved at føre andre repræsentanter ind.
- Adskille - brug et tørklæde til at skabe adskillelse mellem systemerne eller "træk ud" for eks. at tydeliggøre, at partner ikke er far.
- Ansvar – brug en symbolsk byrde eller

Fortsæt med interventionerne DOG IKKE FOR MANGE indtil der er kommet en forløsning for klienten.

Afrunding

Klienten skal altid ende med at stå i sig selv, inden de trækkes ud af opstillingen og processen rundes af.

Reflekter evt. over processen. Vær opmærksom på, at det ikke skal for meget op i hovedet, da forandringsprocessen er af en mere følelsesmæssig karakter.