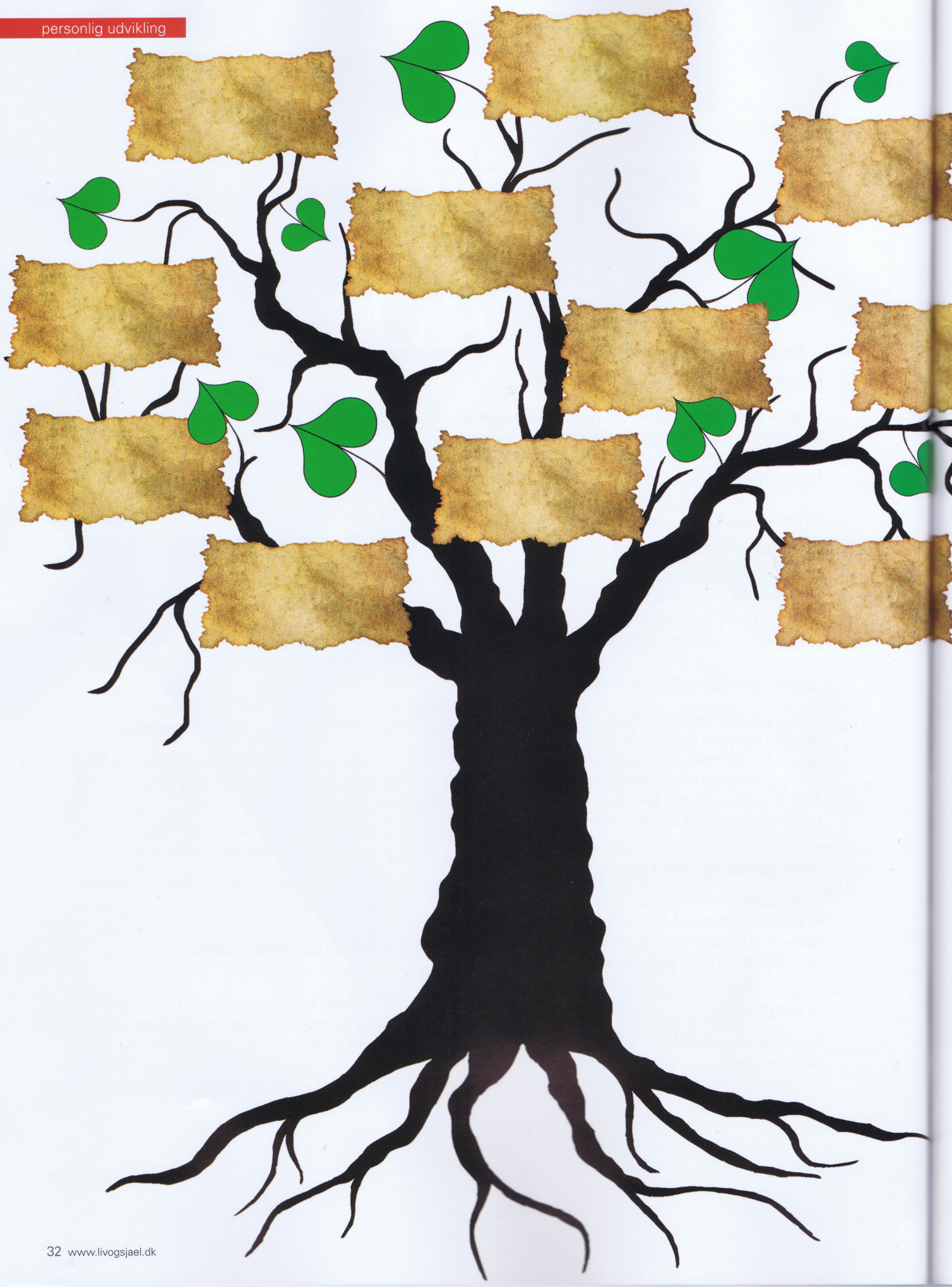

Når familiehistorien skaber ubalance i vores liv

De krogede grene i vores stamtræ kan gemme på tabuer og skjulte hemmeligheder.

Jeg kører gennem et morgensløvt Odense, som langsomt er ved at vågne. Morgendisen hænger lavt i Kongens Have, og jeg finder en parkeringsplads i nærheden af "Dronningegården". Udenfor står klynger af kvinder og småsnakker, mens jeg bliver budt varmt velkommen af Hanne og Thobias, som er facilitatorer på dagens opstillinger. Jeg kender Hanne, som i forvejen er min coach, så jeg føler mig tryg. Alligevel har jeg en klump i halsen, som trykker mit stemmebånd. Jeg har besluttet, at noget, der er svært for mig at tale om, skal frem i lyset i dag.

Stolene er arrangeret i en rundkreds i det hyggelige møderum, lyset er dæmpet, og der hersker en fortrolig stemning. Der er tændt levende lys rundt om i lokalet, og på borde og stole ligger puder og tæpper. Det virker meget trygt og hyggeligt, og jeg finder en ledig stol blandt de andre deltagere.

Mens vi introducerer os selv, har jeg det, som om jeg skal ud at køre i rutsjebane. Jeg er på én gang nervøs og spændt og har en fornemmelse af, at "turen" gennem en familieopstillingsproces vil vende alting på hovedet og ryste mit verdensbillede godt og grundigt ...

Mine tanker strejfer de seneste par år af mit voksne liv, der har budt på overvældende oplevelser i forbindelse med en bitter skilsmisse, et voldeligt familiemedlem, og flere jobansættelser med dårlig ledelse og daglige frustrationer i et dårligt arbejdsmiljø. Alle hændelser, der tilsammen udgør det hul, jeg er havnet i. Jeg har nærmest været en støvsuger for uretfærdigheder.

Et coachforløb med Hanne fik mig til at se mig selv i øjnene, og gjorde mig bevidst om de ting i mit liv, som jeg havde forsøgt at flygte fra. Rent fysisk var jeg jo flyttet så langt væk fra mit barndomshjem som muligt, men alligevel bed mine gamle adfærdsmønstre mig i haserne, uanset hvor jeg var. Jeg blev nemt både meget ked af det og oprørt, når en situation bød på modstand, og uanset hvilke kampe jeg valgte, kunne jeg sammen med min coach sætte den samme etiket på: Fordi det var uretfærdigt! Jeg var ekstra sensitiv og blev meget ked af det, når tingene var uretfærdige, og jeg følte mig forpligtet til at kæmpe og rette op på uretfærdigheden!

> *Jeg har en klump i halsen, som trykker mit stemmebånd. Jeg har besluttet, at noget, der er svært for mig at tale om, skal frem i lyset i dag.* ▷

Som tilskuer er det hårdt at se sig selv. De følelser, som min repræsentant på gulvet beskriver, rammer lige plet, når hun fortæller, at hun er forstenet og ikke kan bevæge sig. Det er præcis sådan, jeg ofte har det!

Men hvad var det, der drev mig til at vælge alle disse kampe? Hvorfor havde jeg så stærkt et behov for at rette op på ulighederne omkring mig?

Jeg blev mere og mere utilfreds med mig selv og mine "kampreaktioner". Jeg var begyndt at overveje, om jeg selv indbød mine omgivelser til at behandle mig uretfærdigt? Var jeg selv ude om det? Kampene virkede forgæves – jeg kom jo ingen vegne. Det påvirkede i den grad mit selvværd og min tro på mig selv.

Jeg ønskede at vide, hvorfor jeg reagerede, som jeg gjorde, og blev præsenteret for muligheden for familieopstilling af min coach, som talte varmt om metoden.

Så er det min tur

Tilbage i kursuslokalet er det blevet min tur, hvor jeg har et håb om, at opstillingen vil hjælpe mig til at finde mere ro og hvile i mig selv. Min opstilling tager udgangspunkt i forholdet til min mor. En klassiker, tænker jeg ved mig selv, og ryster lidt på hovedet indvendigt. Er vi mødre virkelig så dårlige til at se vores børn, som de virkelig er? Hvad mon mine egne døtre vil sige om mig? Får de også behov for at sidde her en dag?

Jeg udpeger en kvinde i kredsen til at være mig. Hun minder mig måske mere om min søster af udseende, men noget i mig vil gerne have hende som repræsentant. Hun skal være mig, i denne opstilling. Min coach, Hanne, siger, man ikke kan "vælge forkert", og at enhver repræsentant vil give de informationer, der er nødvendige for processen og helheden. Jeg udpeger en anden til at være min mor. Opstillingen tager form, og repræsentanterne agerer ud fra det, de sanser og opfanger af energier i rummet. "Lad kroppen og sanserne fortælle historien," siger Hanne til repræsentanterne.

Som tilskuer er det hårdt at se sig selv. De følelser, som min repræsentant på gulvet beskriver, rammer lige plet, når hun fortæller, at hun er forstenet og ikke kan bevæge sig. Det er præcis sådan, jeg ofte har det! På gulvet foran mig kommer flere familiemedlemmer til, og Hanne styrer retningen, med udgangspunkt i mit tema. Hun spørger jævnligt ind til repræsentanternes oplevelser. Hvem er de som personer? Hvad føler de? Hvilke relationer har de til hinanden? Har de nogen impulser af nogen art? Repræsentanterne bliver også bedt om at sige sætninger, der virker meget forløsende og afspændende. Og selv om repræsentanterne ikke kender hverken mig eller min familie, er deres respons og beskrivelser rammende. Dynamikkerne i mig selv og min familie bliver så klare, mens jeg sidder her og kigger på. Et tabu – i form af en repræsentant, der har lagt sig som en "klump" på gulvet – spærrer vejen og blokerer relationen til min mor. Det kender jeg også – en følelse af ikke at kunne få ordentlig kontakt med min mor. Som om jeg ikke har kunnet "mærke" hende. "Klumpen" viser sig at repræsentere nogle mønstre og holdninger, som min mor har fået fra sine forældre og igen givet videre til mig. Måden at håndtere kriser på. Måden at lukke ned for følelser på og "lade sig nøjes med". Det viser sig, at min mor også har følt sig uretfærdigt behandlet, men har taklet det på en anden måde end mig.

Opstillingen ender med, at jeg kommer ind og repræsenterer mig selv, og her tager alle mine familiemedlemmer ansvar for sig selv og deres egen skæbne og historie – det er ikke længere mit ansvar. Det er meget healende og forløsende, og jeg oplever at blive set og anerkendt af mine forældre. De siger: "Vi ser dig. Det er godt nok, det, du gør." Det hele synes pludselig så enkelt. Jeg kan nu slippe nogle byrder, jeg har båret på alt for længe. Det er forløsende at kunne se en "løsning" visualiseret i form af repræsentanterne. Jeg føler mig som en brugt karklud, da jeg tørrer tårerne væk. Det har været en intens rejse, men jeg føler mig helt rolig nu. Klumpen i halsen er væk – det hele var alligevel ikke så farligt at få frem i lyset. Men jeg er træt og godt brugt – og meget taknemmelig for "turen".

Da dagen er omme, holder bilen stadig, hvor jeg parkerede den, og folk går forbi på gaden, som om intet var hændt. Intet i verden er forandret, mens jeg har været væk, men jeg ser på

Da dagen er omme, holder bilen stadig, hvor jeg parkerede den, og folk går forbi på gaden, som om intet var hændt. Intet i verden er forandret, mens jeg har været væk, men jeg ser på verden anderledes nu....

verden anderledes nu ... og jeg mærker en ro indeni og en ny forståelse for, at negative handlemønstre kan nedarves ... og nu hvor jeg har set det, kan jeg endelig blive fri og skabe min egen måde at se verden på.

Tiden efter

Efter familieopstillingen var der nogle ting, jeg havde brug for at tage op til revision. Først og fremmest var jeg nødt til at se på mig selv i rollen som mor.

Som mor har jeg tidligere brugt en del tid på at "slå mig selv i hovedet", når jeg har reageret "forkert" over for mine børn – jeg havde en fornemmelse af, hvad jeg burde have gjort, men brugte i stedet mine gamle handlemønstre og det, jeg kendte fra min egen opvækst.

Her halvanden måned efter min opstilling er ting begyndt at falde på plads inden i mig, på en ny måde. Jeg føler mig mere i balance med mig selv og har fået et langt mere afslappet forhold til min familie – og ikke mindst mig selv! Førhen var der for meget plads til frustrationer, men nu er der kommet en ro inden i mig, som har givet plads til anerkendelse og overskud.

Jeg er blevet meget bevidst om, at jeg ikke skal tage andres "kampe" ned i min egen rygsæk ... jeg kan agere støtte, når andre har det svært, men jeg skal ikke kæmpe deres kamp, og jeg behøver ikke at "støvsuge" mine omgivelser for alverdens uretfærdigheder. Og faktisk er jeg blevet positivt opmærksom på, at jeg er omgivet af en hel masse mennesker, som gerne vil hjælpe mig, hvis jeg bare spørger. Jeg behøver ikke længere at stå alene,

Konfrontationen med min mor

Jeg følte et behov for at få afsluttet de ting, som dukkede op under familieopstillingen. Hvad var det for en "klump", der blokerede relationen mellem min mor og mig? Hvorfor skulle det være så svært at nå hinanden?

Vi aftalte derfor at mødes, så jeg kunne fortælle om nogle af de ting, jeg havde oplevet under opstillingen og få det afklaret. Desværre blev vores aftale aflyst i sidste øjeblik, men ud fra de brudstykker, jeg fik gennem telefonen, kunne jeg mærke, at jeg berørte nogle emner, som var meget svære for min mor at tale om. Hun var ikke klar.

Tidligere ville jeg have følt mig afvist og blevet meget ked af det, men jeg har det faktisk forbavsende o.k. med det. Jeg er overrasket over, at jeg ikke føler mig fravalgt, men i stedet har jeg overskud til at tænke, at hun må vende tilbage, når hun bliver klar til det. Og det er præcis det overskud, jeg altid har ønsket mig! Og den ro og balance inden i mig, som rejsen med familieopstillingen har givet mig, som er kommet for at blive.

Hvad kan familieopstilling gøre for dig?

6 gode grunde til at vælge familieopstilling

1. *Hvis du døjer med stress, angst, tristhed, negative tanker, dårligt selvværd, ensomhed, skyldfølelse, mangel på succes i livet m.m. kan familieopstilling kaste nyt lys på disse temaer.*
2. *Du kan frigøre dig fra uhensigtsmæssige og uforståelige reaktioner, som plager og forstyrrer dig og forhindrer din livsudfoldelse i privatlivet eller arbejdslivet.*
3. *Du vil opleve en følelsesmæssig forløsning i forhold til et tema, du arbejder med.*
4. *Du vil få en stor forståelse for, hvordan vi alle er et produkt af vores families historie og skæbne, og hvordan dette kan styre os.*
5. *Du får mulighed for at heale evt. brudte relationer, tilgive og forholde dig på nye måder til dem, der betyder noget for dig. Få f.eks. fred med dine forældre eller kom tættere på din søn/datter.*
6. *Det vil øge din generelle forståelse for andre mennesker, og du vil få lettere ved at holde hjertet åbent i kontakten med andre.*

For at blive klogere på familieopstilling og effekterne af denne terapiform er vi taget på besøg hos psykoterapeut Hanne Pedersen, som er facilitator i familieopstilling ved "Center for Livskunst" i Odense. Vi har stillet hende nogle spørgsmål, som kan være med til at kaste lys over, hvordan og hvorfor man kan rette op på sin egen balance og personlige udfordringer, ved at kigge bagud i stamtræets krogede historie. ▷

Hvordan kan min familiehistorie kædes sammen med mine personlige udfordringer?

"Begivenheder i dit eget liv og de begivenheder, der er sket i tidligere generationer af din familieslægt, påvirker din personlighed og dit liv i dag. Man har forsket i emnet, og resultaterne viser, at minder, traumer og adfærd fra tidligere generationer nedarves. Det vil sige, at hvis din oldefar har været udsat for en traumatisk oplevelse, så kan du som efterkommer være bange for noget, der har med hans oplevelse at gøre," fortæller Hanne. "For få generationer tilbage var krigsoplevelser, fattigdom og tidlig død almindelige påvirkninger i livet i Danmark. Hvis der dengang ikke har været støtte fra omgivelserne og personlige ressourcer nok til at håndtere situationen, så vil følelserne være forblevet uforløste, og der vil opstå overlevelsesreaktioner i form af vrede, tilbagetrækning eller ligegyldighed over for livet og over for andre, som vil dominere den ramte og dennes slægt."

Vil det sige, at traumerne er noget, der ligger i vores gener?

Hanne uddyber: "En bedstemor, der som barn har mistet sin mor eller har været udsat for overgreb og ikke fået hjælp til at bearbejde disse oplevelser, vil have meget stress i sit nervesystem i form af mistillid, sorg, hjælpeløshed – men på et kropsligt og ubevidst plan. Senere i livet vil denne bedstemor have svært ved at være ordentligt til stede og nærværende med sin egen datter, fordi hun er 'optaget af noget andet', og derfor kan datteren komme til at opleve sig betydningsløs eller få en følelse af at være forkert og ikke god nok. Denne datter vil sandsynligvis, på et ubevidst plan, komme til at give dette mønster med manglende tilknytning og dårligt selvværd videre til sine egne børn, også selvom hun elsker dem højt – og så er vi fremme ved nutiden."

Hvad hvis man nu har et godt forhold til sine forældre?

"Mange mennesker er jo heldigvis vokset op i en tryg og kærlig familie og fortsætter i voksenlivet med at have et godt forhold til deres forældre. Selv når man har en god relation til sine forældre, kan der ligge ting i ens ubevidste, der kan styre ens handlinger og tro på sig selv," siger Hanne.

"Oplevelser fra vores forfædre lægger sig som tidligere nævnt i genetikken. Vi kan altså 'arve' oplevelser, følelser og reaktioner fra vores forfædre. Disse oplevelser vil være meget ubevidste for os og vil være knyttet til vores implicitte og kropslige hukommelse. Derfor kan vi komme til at slås med noget, vi ikke selv har oplevet, og som slet ikke er aktuelt længere. På et dybt og instinktivt plan vil vi opleve, at der er 'fare på færde', selvom truslen for længst er ovre – måske for flere generationer siden."

Hvordan foregår en familieopstilling?

"I familieopstilling 'stiller' man sit tema op, og via stedfortrædere oversættes vores indre til noget ydre. Det er næsten som at sidde i en biograf og kigge på en film om sine familiemedlemmer. Man undersøger: Hvordan har det været at være barn i den familie, man voksede op i? Hvordan var det med kærligheden? Var der megen vrede, frygt eller manglede der nærvær? Hvordan tog man sig af vigtige relationer i tidligere generationer? Hvilke sårbarheder og spor har det sat sig i vores egen krop og psyke?" forklarer Hanne.

"De ubevidste billeder fortæller, hvordan vores familie og familieskæbne lever inden i os. Disse billeder er ofte meget mere sigende end ord. Pludselig får man øje på mønstre, der ligger så dybt i en, at man ikke har haft en chance for at kunne se sammenhængen. Via familieopstillingen eller den systemiske opstilling, som vi også kalder det, kan vi belyse de komplekse sammenhænge, fordi vi netop har helheden med."

"Når vi i familieopstillingen kommer i kontakt med de ubevidste minder, der er lagret i os, får vi muligheden for at forstå og 'opløse' de negative automatiske reaktioner i os. Der kan være mange grunde til at vælge en familieopstilling, og nogle af de temaer og udfordringer, vi typisk arbejder med, er stress, angst, ensomhed, mindreværd og vrede, eller hvis man har det svært i sit parforhold. Men der kan også være andre udfordringer, som vi kan få løst op for med familieopstillingen."

Det kan vel ofte være en søgen efter svar eller et ønske om at genoprette balancen i en selv, der får folk til at prøve denne terapiform. Men hvad kan man egentlig forvente efter en familieopstilling?

> *Mange mennesker er jo heldigvis vokset op i en tryg og kærlig familie og fortsætter med at have et godt forhold til deres forældre. Selv når man har en god relation til sine forældre, kan der ligge ting i ens ubevidste, der kan styre ens handlinger og tro på sig selv.*

"I familieopstilling forsøger man at regulere og genoprette balancen i familiesystemet og i ens eget indre. Det er ikke altid muligt at arbejde direkte med vores relation til f.eks. mor eller far. Det kan være, at de ikke lever længere, eller at de vil være afvisende og uforstående over for en samtale. Men ofte vil en familieopstillingsproces alligevel bane vejen for en forandret relation eller en ny måde at forholde sig til en forælder på. Ligesom tilfældet er med den ovennævnte case."

"Som oftest udfolder processen sig og arbejder videre i op til ½-1 år efter opstillingen. Man opdager, at man reagerer anderledes end tidligere. Nogle vil opleve, at familien omkring dem på forunderlig vis også forandrer sig. Når de gamle bindinger slipper, vil man ikke længere føle sig begrænset af fortiden og familiens skygge. I stedet vil man kunne få en oplevelse af at blive fri til at gå sine egne veje og udfolde sine potentialer. Andre gange virker en opstilling meget prompte. Vi har adskillige gange oplevet, hvordan en forælder, der har virket utilnærmelig, åbner op for kontakt få timer efter en opstilling. Jeg husker en mandlig deltager med et besværligt forhold til sin mor, der fortalte, at hans mor havde ringet samme aften og sagt, at hun savnede ham og syntes, at de skulle være mere sammen. Det er jo fantastisk, når det sker," smiler Hanne.

Bliver man et bedre og mere tolerant menneske af at være med i en opstilling?

"Familieopstilling handler ikke kun om os selv og vores egen personlige udvikling. Når man har deltaget i og overværet flere opstillinger, begynder man at forstå mennesker på dybere planer. Man forstår pludselig, hvorfor en mor – helt stivnet af sorg – ikke har været i stand til at vise sin datter kærlighed. Førhen var man måske fordømmende, men nu har man fået forståelse og medfølelse for, hvorfor et familiemedlem har handlet, som han/hun har gjort. Vi oplever gang på gang på vores opstillingsweekender, at der i løbet af weekenden udvikler sig en kærlig åbenhed og samhørighed mellem deltagerne, når de deler deres temaer og historier med hinanden. En samhørighed, som de i den grad har længtes efter. Det er meget berigende og livsbekræftende at opleve, hvordan opstillingsmetoden i den grad er med til at skabe kontakt mellem mennesker," konkluderer Hanne.

Om Hanne Pedersen

Hanne Pedersen har siden 2005 arbejdet som psykoterapeut, coach og underviser. Hun driver idag Center for Livskunst, som er en klinik for psykoterapi, coaching og parterapi. Hun arrangerer desuden kursusforløb for både private og for virksomheder. Hendes klinik ligger i hjertet af Odense i kontorfællesskabet "Dronningegården". Hanne er oprindelig uddannet som sygeplejerske og har arbejdet indenfor det offentlige sundhedsvæsen i 17 år. Privat er Hanne gift med Thobias og har 2 voksne sønner.

Hanne har arbejdet med personlig udvikling, terapi og coaching siden 1993. Efter endt uddannelse til psykoterapeut har hun taget en 1 -årig efteruddanelse i chok og traume terapi og stresshåndtering, samt et 2-årigt træningsforløb i familieopstilling. Hun udbygger kontinuerligt sin terapeutiske grunduddannelse i gennem kurser og supervision. I øjeblikket modtager hun løbende supervision hos psykolog Ruth Skovgaard og psykoterapeut Liv Dhanyo Thommesen.