

Familierelationer

Forfædrene i vores bevidsthed – underbevidsthed.

Gennem vores familie-relationer lærer vi, hvad der er rigtigt eller forkert, godt eller dårligt, passende eller upassende o.s.v.

Vi lærer en måde at være på, opføre os på, som sikrer os kærlighed og accept. Vi har brug for et tilhørsforhold, kærlighed og sikkerhed.

Så for at sikre, at disse behov bliver opfyldt, indkoperer vi overbevisninger, værdier, evner og adfærd og en identitetsfølelse der på bedste måde, og i den allerhøjeste hensigt hjælper os til at nå vores mål: **At høre til.**

Den tyske Familierapeut, Bert Hellinger (1925 -2019), har iagttaget, i hvor høj grad tidligere familiemedlemmers skæbne påvirker dem, som kommer efter. I realiteten styres alle familier af et sæt normer – en orden – der oftest er skjult for dem selv.

Bert Hellinger har udviklet med meget respektfuld version af Familie-opstillinger, som er en teknik, der på en meget simpel måde, synliggør de skjulte mønstre, som enhver familie er i besiddelse af.

I teknikken er der 3 principper:

1. Der er plads til alle (ex'er, døde, adoptivbørn, biologiske forældre)
2. Skab hierarki (respekt og ansvar vender den rigtige vej)
3. Skab balance.

Det andet princip, **skab hierarki**, fortjener lidt mere forklaring. Med hierarki mener man, at man som forælder er den givende part, og derfor ikke kan kræve "noget" fra sit barn, men at man kan forvente respekt og taknemmelighed, fra sit barn, fordi man har fået skænket livet.

Dette princip fører til det næste: **skab balance**, hvor forældre skal se og anerkende at deres barn er barn, og hvor barnet skal se og anerkende at forældrene er "større" end barnet.

