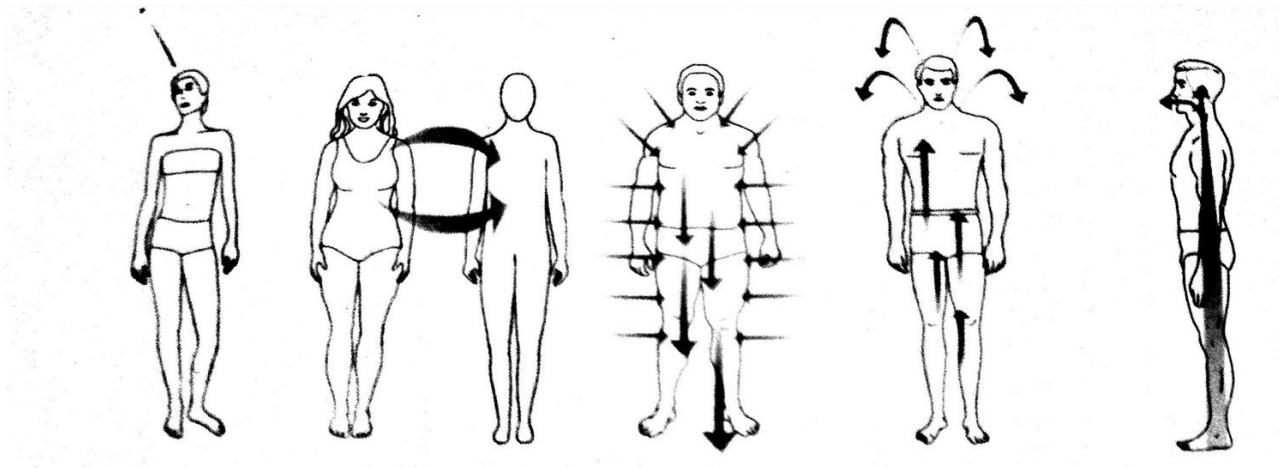


Personlighedens mønstre & kroppens form

de 5 forskellige forsvarsmønstre



Er du nysgerrig på at forstå de (forsvars)mønstre du oplever gang på gang blive aktiveret i spidsbelastnings situationer eller i dit daglige liv?

Du har sikkert arbejdet med det før, men mangler en brik til at forstå hvordan det kan være at den underlægningsmusik bliver ved med at vise sig i udvalgte situationer i dit liv!

Men selvom du lover dig selv at du ikke vil derhen igen, bliver det alligevel aktiveret når du er utryg. Og utryg er netop kodeordet, for forsvar er et forsøg på at bringe sikkerhed tilbage.

Det er mønstre der er grundlagt i opvæksten og som har dybe rødder i nogle behov der ikke blev mødt....og det lagde så grunden til dine "overlevelsesmekanismer" eller "forsvar".

Dengang var det den bedste måde at overleve på, men i dit voksne liv ser det ud som de mekanismer spænder ben for din fulde og frie deltagelse i livet.

De strategier bliver med tiden mere fastlåste til det vi kalder karakterstrukturer, dvs en fæstnet form der viser sig når vi kommer ind i en utryghed der aktiverer vores temaer.

Barnets overlevelsesstrategier udvikler sig typisk til den voksnes karakterstruktur.

En karakterstruktur er en genkendelig matrice der er bygget op over temaer i det at være menneske på, som de fleste vi kunne genkende og relatere til.

Hvis det siger dig noget er du måske interesseret til at dykke ind i at kortlægge/begribe og arbejde med dine egen mønstre og karakterstrukturer, såvel som opdage dine medmenneskers forsvarsstruktur.

At kunne møde dig selv og andre på en måde der kan hjælpe dig og dem ud af forsvaret igen.

Disse 5 "mønstre" kan både være en kæp i dit (og andres) hjul, men samtidigt med at du har lært fra barnsben at reagere og "overleve" på denne (u)konstruktive måde, er de også udtryk for nogle ressourcer som du har måttet systemudvikle.

Til hver struktur hører også en længsel og fremtidsdrift som det er vigtigt at lytte til og følge, og som sådan kan man sige at netop såret/forsvaret og peger hen på helingen og gaven i det.

På disse to weekender vil jeg både undervise i de forskellige strukturer

- hvor i barndommens udvikling de kommer fra,
- hvilke problemer og ressourcer/længsler de peger hen mod
- såvel som hvor pansringerne sidder i kroppen- og i personlighedens mønstre.

Jeg vil også invitere til at dykke dybt og lade dig berøre af det du lærer. Et terapeutisk rum.

Kurserne bliver en blanding af oplæg, øvelser og terapi, dels i mindre gruppe dels i plenum.

Formen er med afsæt i gestalt og kropsterapi.

Man kan kalde det et kort over det landskab der viser dig vej ud af det smertelige og tilbage til dit sande selv.

Kurset er også egnet for dig som arbejder professionelt med mennesker. At kunne begribe hvad der er på færde i et andet menneske der er "faldet" i mønster, og at kunne møde det med en mulig afmontering er en stor hjælp til at kunne komme ud af mønsteret.

Kurset henvender sig til dig der har arbejdet noget med sig selv i terapi, og som måske har en fornemmelse for de gentagne mønstre i dit liv.

Dig som har lyst til at få et "kort" over de veje og vildveje du oplever sig på.

Også for dig som vil begribe hvad der foregår i dig og i andre når I er "faldet" i mønster/forvar.

Et landkort der kan hjælpe dig til at gå til essensen af smerten hos dig og andre.

Det er vigtigt at denne kortlægning ikke bliver et stivnet system til at kategorisere, men snarere et kort og en forståelse for vores forskellighed og de veje og vildveje vi træder.

Brugt sådan kan det føre til en kærligt forståelse for os selv og vore medmennesker.

Det ligger mig på sinde at dette kursus har fokus på at forstå og møde sig selv og andre med en kærlig tilgang til karakterstrukturerne, og ikke som en klassificering/definering/sætten sig selv eller andre i bås.

Om mig:

Jeg er fra 1957 og er uddannet Organisk Psykoterapeut 1992 fra DIG, Dansk institut for Organisk Psykoterapi (krops og gestaltterapi - se mere på www.annemarietroelsen.dk). Jeg har gennem de sidste 25 år haft privatpraksis i Aarhus, hvor jeg arbejder både med individuelle og par, samt afholder både korte og længerevarende kursusforløb. Jeg arbejder meget kropsligt i mine sessioner og på mine kurser, og har gennem alle årene set den store kraft og værdi der ligger i kroppens visdom. Jeg har altid være taknemmelig for min træning i Karakterstrukturerne fordi det rummer et virkeligt godt grundværktøj og en forståelsesramme for den menneskelige udviklingsvej, og de mulige brud der er sket på



denne vej. Min passion for at lave dette kursus er, at jeg kan se hvordan det kan berige os alle at besidde denne indsigt, overblik og kærlige forståelse, som netop karakterstruktur-læren giver.

Du kan læse mere om mig på www.annemarietroelsen.dk

Tid: to forlængede weekender 5-8 nov og 3-6 dec 2020 begge gange fra kl 20-22 torsdag aften, Fre/lørdag 10-19 , og søndag kl 10-13.

Sted: Skovriddervej 22, 8000 Aarhus

pris: 5700kr for begge weekender, early bird inden 5. okt 5300 kr (rater er mulige)

Max deltagerantal: 14

Tilmelding sker ved at sende en mail til woman@post6.tele.dk og sætte dep 1500kr (eller hele beløbet) (restbeløb betales 1.marts som også er sidste afmeldingsfrist) ind på reg 3656 konto 8647887 .

Du er meget velkommen til at ringe for yderligere oplysninger 27287662