

Anine's synopsis

(8. februar 2024)

Arbejdstitel:

Undersøgelse af områder i mit arbejde (som psykoterapeut og underviser), som giver hjerteresonans, støttet af praksis.

Jeg er optaget af mødeøjeblikke i mit arbejdsrum. Der hvor mennesker går indad, ser/mærker sig i kontakt med mig. Lige der, er det som om, at noget åbner indad og udad på samme tid og det åbner ofte til en hjerteresonans i mig. Det er bevægende øjeblikke, der opleves som, at vi er fælles om "noget" og om at være mennesker - sammen.

Jeg vil give hjerterummet i mig selv mere nærvær, plads og stemme gennem praksis og gennem at skrive om de øjeblikke, hvor hjertefølelserne åbnes.

Intentionen er mere nærvær i mig, en undersøgelse af det særlige for mig i arbejdet med mennesker, og at kaste lys på forbundetheden.

Proces i projektet:

1. Fem minutter inden hver samtale vil jeg lave krone/rod – og måske også i starten af samtalen.
2. Efter samtaler, der står særligt frem for mig, tager jeg en note om øjeblikket med hjerteresonans og om følelsen.
3. En gang om ugen ser jeg mine noter igennem. Vælger en note, der stadig "svinger" i mig.
4. Sidder en halv periode og mediterer på hjertefølelsen og skriver efterfølgende om det i to timer.

Form i tekster/dokumentation:

Hvilken form teksterne skal have, vil jeg lade stå åbent lidt endnu... Det kan være lige fra blogindlæg til selvbiografisk resonans til poesi eller noget helt tredje. Det er en del af undersøgelsen.

Praksis:

Jeg holder fast i 30 min. morgenpraksis 5 dage om ugen.