

NUMMER. 4 - OKTOBER 2022

# PSYKOPRESS

EKSISTENS - PSYKOTERAPI - MENNESKE - RELATION - FAGLIGHED





MAGASINET PSYKOPRESS

**Redaktion**

**Redaktør**

Sanne E. Rimpler.

**Art direction**

David BR Camacho

**Skribenter**

Robert S. Ehlers

Mads Dahlgaard

Mads Vang Christensen

Sanne E. Rimpler

Ingrid Ann Watson

Birgith Broberg

**Korrektur**

Anette Bjerregaard

**Forside foto**

Inge Hülsen

**Foto**

Tom Funke

Sanne E. Rimpler

David BR Camacho

Inge Hülsen

Frank Jensen

**Digital redaktør**

Sanne E. Rimpler

**Ansvarshavende**

Sanne E. Rimpler

Mads Vang Christensen

**Tryk**

LaserTryk A/S

**Annonesalg**

David BR Camacho

dererjeg@gmail.com

**Kommunikation**

kommunikation@fadp.dk

**Kontakt**

2612 4308 - 3133 3744

**Distribution**

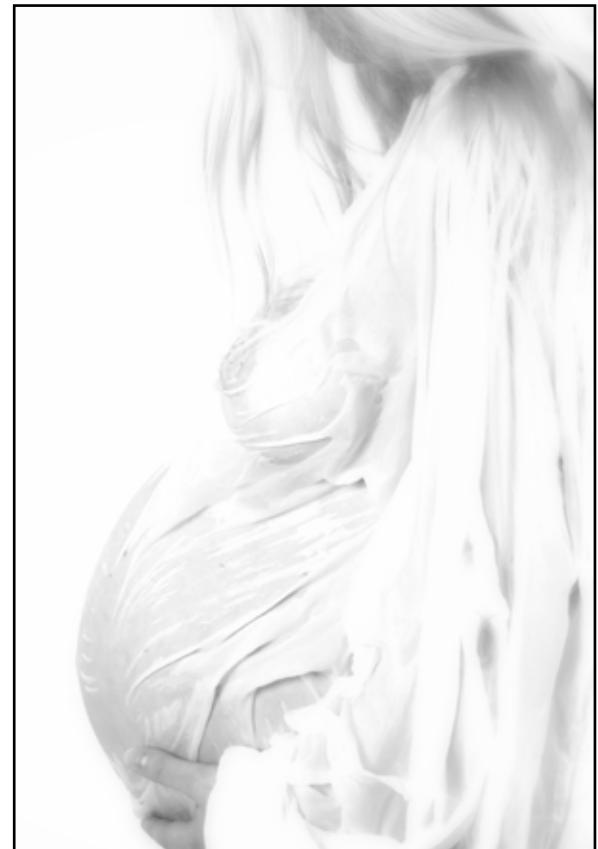
Flymachine

**Udgiver**

Foreningen af Danske

Psykoterapeuter

www.fadp.dk



# INDHOLD

**Side 2** Leder

**Side 4** Carl Rogers

**Side 7** Irvin Yalom

**Side 11** Samfundets skjulte psykoterapeuter

**Side 18** Billedeserie af Inge Hülsen

**Side 27** Registrerings-ordningen

**Side 29** Hvad er psykoterapi?

**Side 33** Militærpeut

**Side 45** Bagord fra formanden

# Den Tredje Kraft, humanisme & menneskemøder

Psykopress, dit fagblad, er endnu engang ankommet i din postkasse eller lige her for dine øjnes åsyn. Du kære læser og menneske med alt, hvad du indeholder og skaber af ringe i vandet på din vej i din livsverden. Denne livsverden vil nummeret her måske klinge ind i med nogle universelle, humanistiske betragtninger, som muligvis er nemme at relativere til – set ud fra vores fags essens. Forhåbentlig er du også, ligesom os på redaktionen, overordentligt optaget af livets menneske-møder. I dette nummer har vi trukket lidt inspirationsrødder fra humanismen. Vel at mærke den humanistiske psykoterapi, som er baseret på humanvidenskabelig psykologi, humanisme og eksistentiel filosofi.

Den humanistiske psykologi er en amerikansk retning fra 1950'erne og 1960'erne med kontinentale rødder, som opstod i opposition til de to retninger behaviorisme og psykoanalyse. Disse dominerede datidens amerikanske psykologi, og den humanistiske psykoterapi blev derfor også kaldt "den tredje kraft".

I et psykoterapeutisk humanistisk perspektiv undersøger vi menneskets oplevelser, værdier, meningssøgen, målstræben og fremtidsrettethed, autonomi og relative frihed til at danne sig selv, sin vækst og livslange udvikling samt de iboende potentialers selvaktualisering.

I dette nummer har vi derfor bl.a. portrætter af Carl Rogers, Irvin Yalom og en psykoterapeut, der gør tjeneste i det sundhedsfaglige virke; artikler om menneske-mødet – og nærværet i samtalen.

Dette nummers kunstner pryder både forside og midtersider med det menneskelige vækstkammer indeholdende liv under udvikling. Billederne skildrer på smukkeste vis det vilkår, at uden muligheden for disse biologiske vækstprocesser, var intet menneske at finde på jorden. En centreret, biologisk, psykosomatisk proces med mirakelmageri midt i eksistensens altomfavnende vilkår.

Livslang læring og iboende potentialer jonglerer danske psykoterapeuter, klienter og studerende rundt med i det ganske land, hvor vi er fanebærere for en helt særlig branche. Vi møder mennesker, vi gror mennesker og trækker fælles på den hammel, der har navnet psykoterapi. Derudover lover vi jer bogenmeldelser fra vores fag, annoncer fra vores kollegaer og skoler samt et bagord fra FaDP's formand, Ingrid Ann. September er over os og lad psykoterapien summe i dette blad som et efterårløvfald.

**Redaktør**

Sanne E. Rimpler



# Alt usagt binder energi i kroppen!

## INDIVIDUEL TERAPI – WORKSHOP – FOREDRAG – Ø-RETREAT

Tankefeltterapi – METAsundhed – traumeterapi – spædbarnsterapi  
– skygge coaching – naturen – meditation

## Ø-RETREAT PÅ ÆRØ I 2023

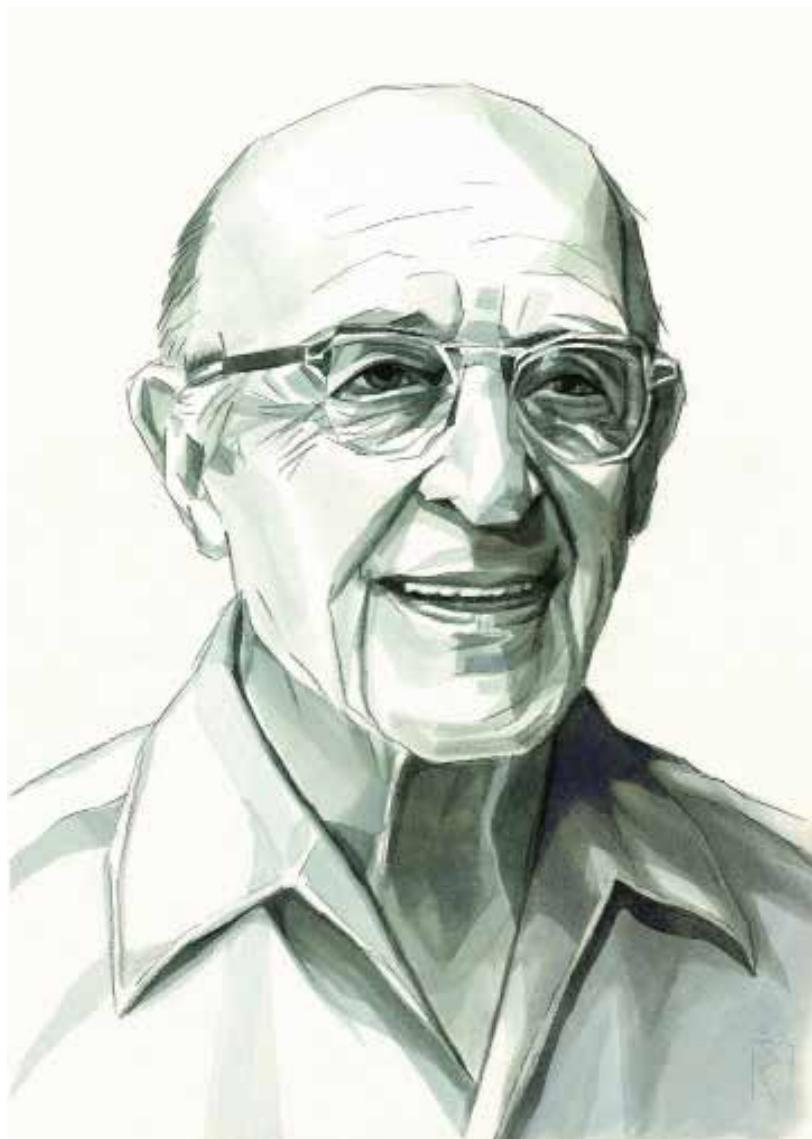
Deltageroplevelser og kommende datoer [www.halmoehus.com](http://www.halmoehus.com)



**Har du spørgsmål.**

Ring tlf. 4040 1147 eller skriv til  
ingehalmo@halmoehus.dk

**Inge Halmø**, Reg. Psykoterapeut,  
coach og socialrådgiver  
30 års professionel erfaring  
med mennesker i forandring.



# CARL ROGERS

- den moderne psykoterapis fader

Carl Rogers lagde med sin humanistiske tilgang grundspirer til den moderne psykoterapi. Hans idéer om, hvad der gør psykoterapien succesfuld, var mange år forud for hans samtid og understøttes i dag af nyere psykoterapiforskning. I Rogers' berømte artikel fra 1957, "The necessary and sufficient conditions of therapeutic personality change", formulerer han seks kernebetingelser, som han mener, er både nødvendige og tilstrækkelige for, at et psykoterapeutisk forløb bliver vellykket. I denne artikel vil jeg kort opridse de seks kernebetingelser for derefter at vise, hvordan Rogers er en kernefigur i den nyeste udvikling inden for psykoterapien.



## Kernebetingelserne for succesfuld psykoterapi

Med filosofisk præcision samt praktisk erfaring med hundredvis af klienter formulerer Rogers (1957) kernebetingelserne for succesfuld psykoterapi. Med 'succesfuld' henviser Rogers (1957) til, at klienten skal opleve positive forandringer i sin personlighed både på et synligt og et dyberliggende niveau: "... in a direction which clinicians would agree means greater integration, less internal conflict, more energy utilizable for effective living" (p. 1).

Rogers (1957) mener, at kernebetingelserne er nødvendige betingelser, dvs. hvis ikke alle seks betingelser er til stede i terapien, så vil terapien ikke blive succesfuld. Rogers (1957) mener samtidig, at alle seks kernebetingelser er tilstrækkelige, dvs. at man ikke behøver andet end blot de seks betingelser for, at klienterne oplever de ønskede forandringer.

Den første betingelse er, at der skal være en terapeutisk relation mellem en terapeut og (mindst) en klient; hvis ikke den er der, er det svært at forestille sig et terapeutisk forløb. Dette kan virke som en selvfolgelighed, men det vidner om, hvor grundlæggende og dybt Rogers (1957) reflekterede over dette. De øvrige fem terapeutiske kernebetingelser beskriver kvaliteten af den terapeutiske relation; nogle handler om klienten, andre om terapeuten. Kernebetingelse to og tre handler om, at klienten skal opleve en form for inkon-

gruens, et fremmedord, som henviser til en ubalance eller lidende tilstand, mens terapeuten skal være i en form for kongruent tilstand, hvilket for Rogers (1957) betyder, at terapeuten skal være ægte eller autentisk i relationen til klienten. Det er altså helt grundlæggende for Rogers, at der er en terapeutisk relation, hvor terapeuten har ryddet op i eget hus, før vedkommende hjælper andre.

Den fjerde og femte kernebetingelse henviser til, hvad Rogers (1957) mener, terapeuten skal gøre, nemlig være ubetinget positivt anerkendende og empatisk over for klienten. Ubetinget positiv anerkendelse henviser til, at terapeuten positivt anerkender, at der er en god grund til alle klientens tanker, følelser, handlinger og udsagn. Og empati henviser til, at terapeuten formår at forstå og leve sig ind i klientens indre verden samt at kommunikere denne tilbage til klienten.

Hvis terapeuten formår at være autentisk, empatisk og ubetinget positivt anerkendende, gør terapeuten sit for, at terapien kan blive succesfuld. Så mangler vi blot den sidste og sjette betingelse, nemlig at klienten også oplever terapeuten som autentisk, empatisk og ubetinget positivt anerkendende. For hvis ikke klienten oplever terapeuten som sådan, kan terapeuten i principippet gøre alt det rigtige, uden at det har nogen effekt. Det er ultimativt klientens oplevelse af terapien, som afgør udfaldet, og Rogers' (1957) terapeutiske tilgang kaldes derfor også for klientcentreret psykoterapi.

## Nyere psykoterapiforskning og kernebetingelserne

Nyere psykoterapiforskning har i den grad kunnet dokumentere, at den terapeutiske relation spiller en særlig rolle i forhold til det terapeutiske udbytte, også langt større end den metode, som terapeuterne benytter (Norcross & Lambert, 2019b; Norcross & Wampold, 2019; Wampold & Imel, 2015). Rogers (1957) var også spot on med de øvrige betingelser, hvor metaanalyser viser, at terapeutens ægthed eller autenticiteten har en betydning i forhold til det terapeutiske udbytte (Kolden, Wang, Austin, Chang, & Klein, 2018; Nienhuis et al., 2018) og ligeledes med ubetinget positiv anerkendelse (Farber, Suzuki, & Lynch, 2018) og empati (Elliott, Bohart, Watson, & Murphy, 2018; Nienhuis et al., 2018). Faktisk peger store metaanalyser på, at terapeutens empatiske kompetencer alene har en større betydning for det terapeutiske udbytte end den terapeutiske metode, terapeuten benytter, og hvor god terapeuten er til at praktisere ud fra metoden. Sidst, men ikke mindst viser forskellige typer af tests, at klienternes oplevelser af terapien er langt mere pålidelige til at forudsige det terapeutiske udbytte end terapeuternes oplevelse af terapien (Baldwin & Goldberg, 2021; Hougaard, 2019; Mcleod, Stiles, & Levitt, 2021; Norcross & Lambert, 2019a).

Psykoterapien har udviklet sig en del, siden Rogers (1957) formulerede sine tanker, og selvom kernebetingelsernes betydning for det terapeutiske udbytte er empirisk understøttet, er de formentlig ikke tilstrækkelige. Den terapeutiske alliance er eksempelvis ikke nævnt hos Rogers (1957), men anses i dag for at være en af mest betydningsfulde faktorer til at forudsige det terapeutiske udbytte (Baier, Kline, & Feeny, 2020; Bordin, 1979; Falkenström et al., 2013; Flückiger, Del Re, Wampold, & Horvath, 2018).

Hvad dette viser er, at selvom Rogers' antagelser ikke holder fuldstændig stik, var han forud for sin tid og havde fat i noget af det helt centrale inden for psykoterapien, som i dag mere end 50 år efter bygger på en stor grad af empirisk evidens. Men det stopper ikke der, for Rogers (1957) havde også en kontroversiel bemærkning i sin artikel, nemlig den, at man ikke bliver en bedre terapeut ved at tilegne sig viden inden for psykologien og psykoterapien: "Intellectual training and the acquiring of information has, I believe, many valuable results – but becoming a therapist is not one of those results." (p. 6). Og med den kommentar bevirger vi os ind i en af de nyeste bevægelser inden for psykoterapien.

## Rogers' betydning for udviklingen af psykoterapeutisk ekspertise

Meget tyder på, at Rogers havde ret; uddannelsesniveau eller uddannelse i det hele taget er ikke det, der gør terapeuter til gode terapeuter, og på samme måde er der ikke noget, der tyder på, at terapeuter bliver bedre pga. erfaring eller ved at få egenterapi eller ved at modtage supervision.

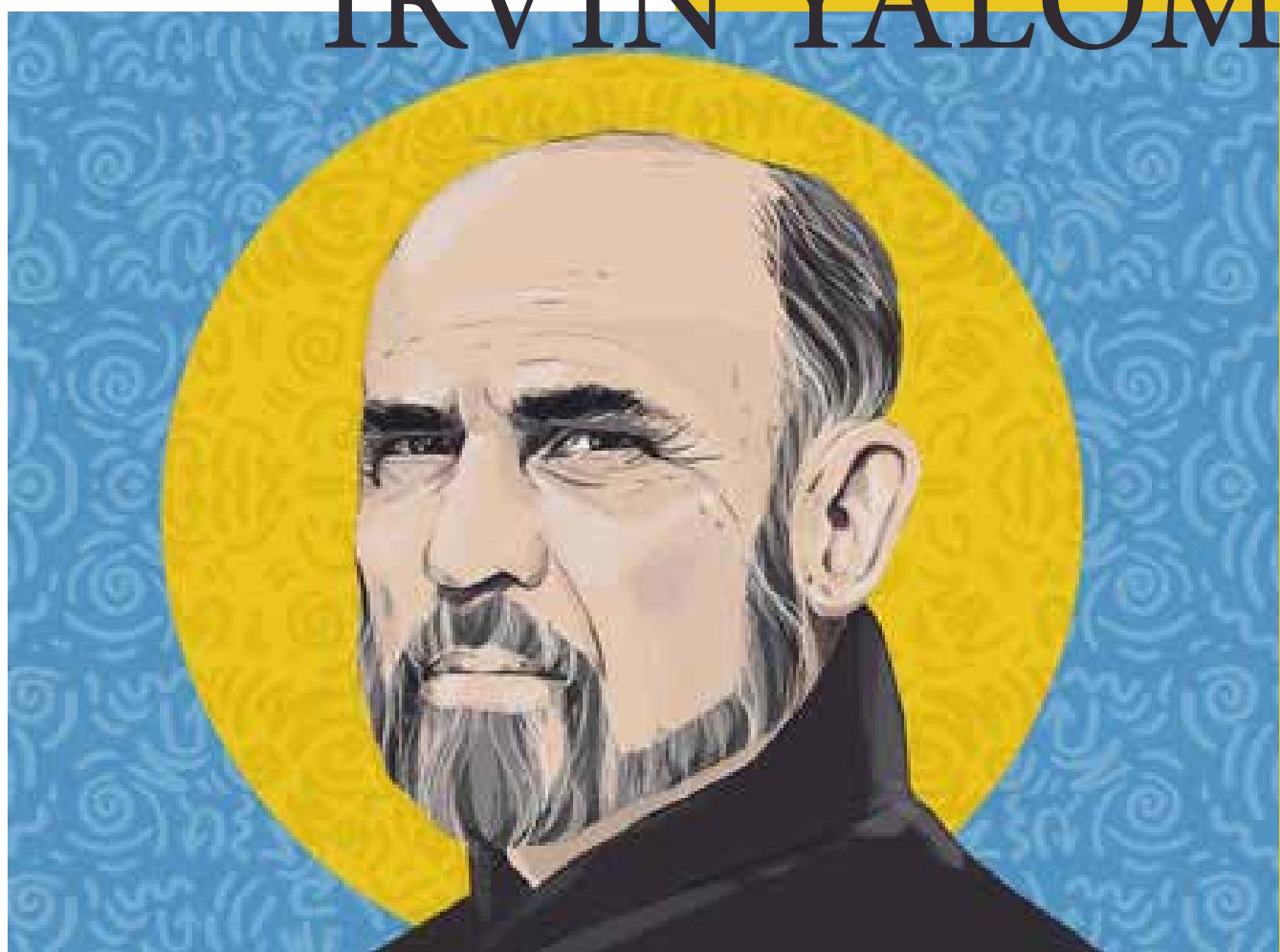
Ved at studere særligt effektive terapeuter har man fundet ud af, at det er deres interpersonelle færdigheder og kompetencer, som er de mest betydningsfulde faktorer til at forudsige det terapeutiske udbytte (Timothy Anderson, McClintock, Himawan, Song, & Patterson, 2016; Chow et al., 2015; Goldberg et al., 2016; S. D. Miller, Duncan, & Hubble, 2008; S. D. Miller, Hubble, & Duncan, 2007; W. R. Miller & Moyers, 2021; Wu & Levitt, 2020). Og det er netop interpersonelle færdigheder som terapeutisk empati, ubetinget positiv anerkendelse og terapeutens ægthed sammen med en lang række af andre interpersonelle færdigheder, som psykoterapiforskningen har kunnet dokumentere, der spiller en vigtig rolle i forhold til det terapeutiske udbytte (T. Anderson, Finkelstein, & Horvath, 2020; Norcross & Lambert, 2019a).

Det har sat gang i et nyt paradigme inden for udviklingen af psykoterapeutiske kompetencer, hvor de rogerianske kernebetingelser ofte spiller en central rolle (Chow et al., 2015; Scott D. Miller, Hubble, & Chow, 2020; Rousmaniere, 2016); et paradigme, hvor der er fokus på at træne og øve de færdigheder, som gør den største forskel for klienterne, eller de færdigheder, som en terapeut har særligt vanskeligt ved at levere på.

Dette er inden for de fleste andre fagområder måden, hvorpå man udvikler ekspertise inden for sit fag. Men inden for psykoterapien er det stadig et helt nyt felt, og der hverken er eller har været en kultur blandt terapeuter for systematisk at højne terapeutiske færdigheder gennem øvelse og træning. Nogle af de tidligste tilgange til at træne interpersonelle færdigheder finder vi hos Rogers selv (Elliot, Bohart, Watson, & Murphy, 2019), og selvom træningstilgangen dengang var mere primitiv end dem, vi benytter os af i dag, viser det endnu en gang, at Rogers var et geni, der var mere end 50 år forud for sin tid, både i forhold til hvad der er essentielt i forhold til det terapeutiske udbytte, samt at det er nødvendigt at have fokus på at højne terapeutiske færdigheder og kompetencer, hvis vi ønsker at hjælpe klienterne bedst muligt. Det er præcis det, vi ser, er ved at vinde frem.

Af: Mads Vang Christensen

# IRVIN YALOM



# Den amerikanske psykiater Irvin D. Yalom er en af verdens mest kendte terapeuter og har påvirket og givet psykoterapien et eksistentiel-fundament og en alfaderlig rolle for mange psykoterapeuter.

Irvin David Yalom blev født ind i en jødisk familie i 1931 i Washington DC.

Hans forældre kom fra Rusland og immigrerede til USA efter første verdenskrig.

Han voksede op i et barskt og fattigt arbejderkvarter i byen, hvor der generelt var stor usikkerhed og derved også et utrygt miljø for unge Irvin. Derfor tilbragte han det meste af sin barndom og ungdom med at låne bøger på biblioteket og læse derhjemme. Og når han ikke hjalp sin far i familiens købmandsbutik, så var biblioteket et godt tilflugtssted og en af de eneste udflugter, han brugte tid på.

Han læste bøger af alle slags, og i starten var det biografier, romaner og essays. Da han senere besluttede sig for at læse medicin på Boston Medical University, blev det psykiatri, som optog hans boglige studier.

For at forbedre sine færdigheder efter sin eksamen i 1956 fortsatte han sin praktik på Mount Sinai Hospital i New York og derefter på Phipps Clinic of Johns Hopkins Hospital i Baltimore indtil 1960.

Efter to års militærtjeneste på Tripler General Hospital i Honolulu, Hawaii, begyndte Dr. Yalom sin akademiske karriere på Stanford College. Han blev udnævnt til lektor i 1963, hvorefter han blev fastansat i 1968.

Han begyndte hurtigt at beskæftige sig med gruppeterapi for kræftsyge, hvilket gav ham en unik erfaring med livet på kanten af døden – eller døden på kanten af livet. For det var også gruppeterapi for terminalt syge, som var ved livets afslutning.

Det gav ham erfaringen til at udvikle sin teori om eksistentiel psykoterapi. I 1970 udgav Irvin bogen *Theory and Practice of Group Psychotherapy*. Den indeholdt studier og forskning i gruppepsykoterapi og socialpsykologi med fokus på, hvordan enkeltpersoner udfoldede sig i disse grupper, og hvordan de enkelte deltagere fik udbytte af gruppeterapi på trods af, at de stod over for døden.

I 1980 udkom hans store værk *Existential Psychotherapy* ("Eksistentiel psykoterapi"), som i den grad har haft sin indflydelse på psykoterapien. Og da den har rødder i både eksistentialismen, gestaltterapien og Freud, var den et værk, som blev taget godt imod af studierne for eksistentiel psykoterapi, som hermed fik en stærk reference for disse studier; men også generelt blev den godt modtaget af bl.a. udøvere af såkaldte humanistiske psykoterapeuter – såsom Sophia-analyse, transaktionsanalyse og gestaltterapeuterne.

## Eksistentiel psykoterapi

I bogen gennemgår Irvin Yalom, hvad han kalder ”De fire ultimative anliggender”, som regulerer og har eksistentiel betydning i menneskelivet: Angsten for døden, friheden, isolationen og meningsløsheden.

Irvin Yalom definerer den Eksistentielle Psykoterapi som en dynamisk tilgang til terapi, som stiller skarpt på problemstillinger, der bunder dybt i menneskets eksistens. Mennesket er konfronteret med nogle grundlæggende livsvilkår for menneskelig eksistens i verden.

Disse grundvilkår er på mange måder noget, vi godt kan forstå og forholde os til, og Irvin inviterer til at tage dem til sig i en dyb refleksion – at gå på opdagelse i dem og finde et fundamentalt tilhørsforhold til dem.

### Yaloms fire ultimative anliggender

**Døden:** Vi eksisterer nu, men en dag vil vi ophøre med at eksistere.

**Friheden:** Vi opfatter almindeligvis friheden som et entydigt positivt begreb, men frihed er også forbundet med rædsel og fraværet af ydre struktur. Med friheden følger nemlig bevidstheden om, at vi alle har vores eget individuelle og fulde ansvar for vores liv, vores livsmønstre, vores valg og handlinger.

**Den eksistentielle isolation:** Angsten for afskårethed, det at falde fra, at miste vores relationer og vores omverden. Uanset hvor tæt vi kommer på hinanden, vil der altid være et sidste, uoverstigeligt svælg; hver og én træder vi alene ind i livet og må forlade det alene.

**Meningsløshed:** Uanset hvad vi kan skabe og opnå i livet, så skal vi dø, så hvad er det hele værd, når vi mister alt, vi ejer og har, lever og tror på – hvad er da meningen med livet? Er det muligt på trods af det meningsløse at skabe mening og leve lykkeligt?

Disse eksistentielle og ultimative anliggender har både bevidste og ubevidste frygtforestillinger og bevæggrunde, som både skaber fremdrift og modstand. Og deri giver det god mening at gå på opdagelse – i disse skjulte dynamikker.

Bogen har haft stor indflydelse på psykoterapien, og Irvin Yalom var da også 10 år om at skrive den. Både denne bog og hans andre bøger har skabt en bredere og større forståelse hos både fagfolk og mennesker med generel nysgerrighed på liv og eksistens. Og det er der ikke noget at sige til, for der er noget helt særligt i hans skildring af hans eksistentialistiske menneskesyn, og det mest befrrende er hans tilgang til disse livstemaer, der belyses gennem personlige beretninger. Al hans litteratur er gennemgående en personlig skildring og erfarsingsbaserede historier. Hvilket også af-

spejles i hans forskelligartede udgivelser af både romaner, essays og faglitteratur.

Det hele bliver så nærværende i hans forfatterskab; vi kommer med ind på scenen i hans fortællinger. Vi bliver dus med hans klienter, og vi kommer med ind i hans tanker og refleksioner imellem ham og hans personer i bøgerne.

Irvin Yaloms univers er en rejse mellem psykoanalySEN og eksistentiel filosofi, og der er noget gennemgrindende genkendeligt, fordi det også er en rejse mellem teori og levet erfaring – tilsat refleksioner til læseren. Så man næsten føler sig privilegeret sidemandsoplært. Irvin Yalom er en Fortæller; han giver læseren en oplevelse af måden, han arbejder og måden, han ser verden på – og ikke mindst det at se klienterne med en ubrudt nysgerrighed og rummelighed, som er beundringsværdig.

Mit bud er, at mange psykoterapeuter kan finde sig selv og deres syn og praksis igennem hans prisme af fortællinger og hans formidling. En evne, som ikke handler om, hvad det er, han siger eller skriver, men om det som sker i én, mens man hører eller læser det, han skriver.

Det er her, magien bor – i mødet med fortællingerne. Fortælleren og klienten. Vi ser nemlig tingene på en anden måde gennem fortællingerne. Vi træder ind i fortællingerne og ser tingene fra en anden vinkel, og klienten træder også ud af sin egen fortælling for at lytte til en fortælling, som på alle måder er en fortælling om klienten selv bare igennem et andet stykke med andre statister.

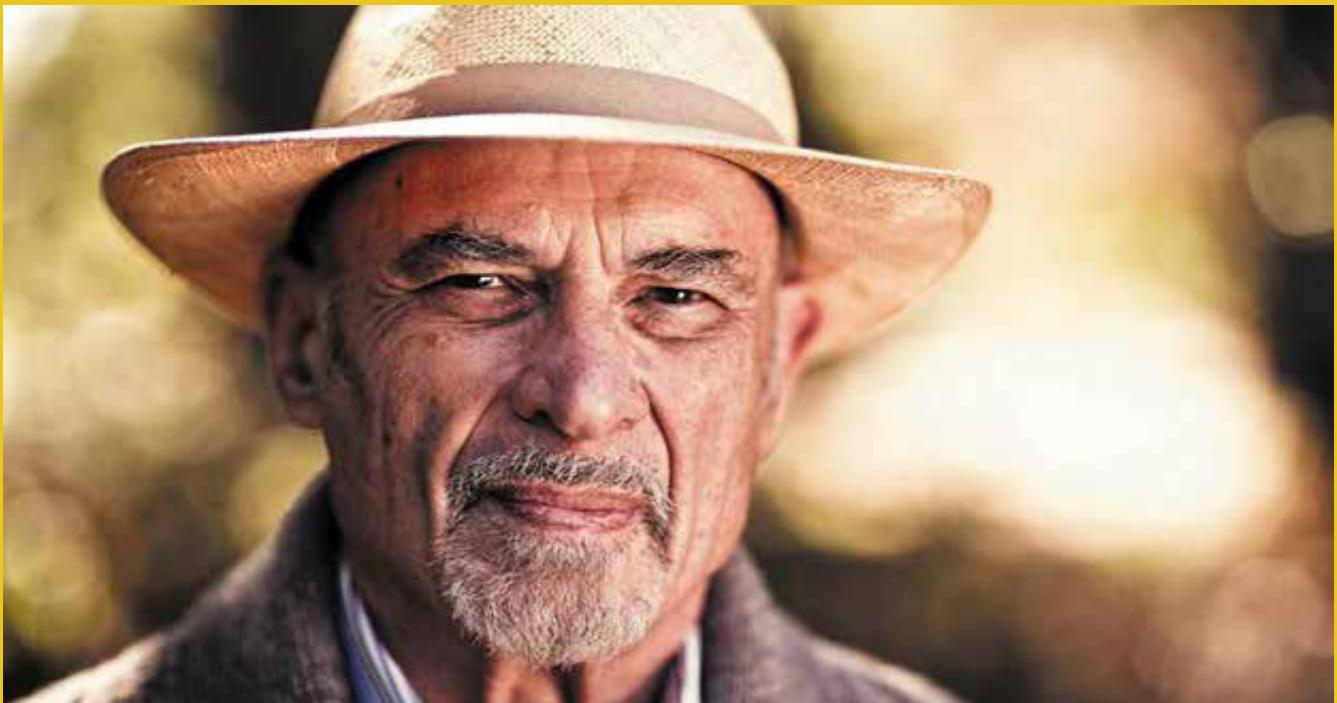
Så på alle måder er Irvin Yalom en magiker, der fører én ud af den blinde vinkel og ind som seer på det tema, det eksistentielle dilemma, som den enkelte stod over for.

Irvin Yalom udfører også denne magi igennem hans forfatterskab, som både er romaner, skildringer og efterskrifter samt forskrifter til os psykoterapeuter. Vi kommer med ind i fortællingerne, hvor vi kommer til at sidde i hans terapeutstol, og hans klienter bliver for en stund også vores klienter. Og samtidig får vi et blik på ham som terapeut, hans nænsomme greb om klientens smerte og bekymringer. Og vi bliver alle lidt klogere på livet og grundvilkårene samt den menneskelige side af det terapeutiske virke, ligesom vi opnår en større forståelse for klienternes perspektiv.

Irvin Yalom besidder en åbenhed og en ærlighed, og da han for et par år siden mistede sin elskede kone og følgesvend, var han meget åben og ærlig omkring sorgen, savnet og alt, hvad han oplevede omkring tabet af hende. På fineste måde bliver han igen en levende fortæller – og nærmere en åben beskrivelse af, hvad som er og sker.

# In order to love yourself, you must behave in ways that you admire.

- Irvin Yalom



## Terapiens Essens

Irvin Yalom er ubestridt en mester af psykoterapien, og en anden af hans bøger, *Terapiens Essens*, er skrevet til os psykoterapeuter som et efterskrift til os, der også er her efter ham. Her giver han nogle terapeutiske greb til det terapeutiske univers. Det er lidt magikerens værktøjskasse, dog uden at det bliver til værktøjer, men metoder til terapeuten til at stå til og stå ved klienterne.

Bevægende møder er også en bog af nyere dato, hvor Irvin Yalom vender blikket indad og beskriver sit liv og virke samt de relationer, som på vejen har været med at udvikle ham til at blive en verdenskendt terapeut.

Døgnfluernes dans – og andre psykoterapeutiske fortællinger er også en af de nyere bøger; en bog som skildrer hans terapeutiske virke i samspil med klienterne.

Som at se på solen er en bog med gode eksempler på, hvordan dødsangst kan være altødelæggende. Ting som depression, irritabilitet, voldelig adfærd og lignende kan alt sammen skyldes dødsangst,

men vi skal lære at se døden i øjnene og leve et bedre liv.

*A Matter of Death and Life* er fortællingen om Irvin og hans kone Marilyn Yaloms kamp mod hendes kræft, som hun døde af; det er deres fortællinger fra tiden igennem forløbet og også tiden efter hendes død.

*Becoming Myself* er Irvin Yaloms livsfortælling, som skildrer hans liv fra barndommen og op gennem livet – fortalt gennem refleksioner om liv og udvikling. Også her bliver det et spejl til os, læserne, med refleksioner over vores egen oprindelse, vores eget jeg og betydningen af vores liv.

Dette er blot et lille udpluk af hans bøger, og ingen af hans romaner er her nævnt, men alle hans bøger er bestemt enhver psykoterapeut et bekendtskab værd; jo mere man læser, jo mere klart står Irvin Yalom som en terapeutisk alfaderlig mand, som har noget på hjerte, og med hans bøger har han om nogen formået at give sit eftermæle videre til os.

# SAMFUNDETS SKJULTE PSYKOTERAPEUTER

## **Et portræt af en psykoterapeut i sundhedssektoren**

Jeg møder Connie i klinikken i Mejlgade i Aarhus C på denne varme sensommer-augustdag, hvor solen og varmen over Europa har valgt at sende blide kys ind over byens pulserende liv. I døråbningen til lokalet ser jeg Connie i gang med at skrive i en lille bog, der mest ligner en fysisk årskalender. Jeg hilser glad, og Connie ser op på mig med smil i hele ansigtet og byder mig begejstret velkommen. Vi giver hånd, og hendes smil smitter. Den blide sensommerbrise smyger sig ind ad det åbne vindue i kliniklokalet. Solen skinner ned i den lille tilhørende gård, der hører til lejemålet. Jeg betragter udsigten et øjeblik og nyder godt af brisen, der kysser mit ansigt. Jeg føler mig utrolig velkommen her og overvejer et øjeblik, om årsagen er brisen eller Connies varme smilende væsen – med furer og mimske træk fra et levet liv – der møder mig lige der i hjertet af Aarhus. Jeg vurderer, at det helt klart er begge dele, der giver anledning til denne positive stemning i mig.

Voresærinde på denne dag, hvor vi har sat hinanden stævne til dette interview, omhandler det at bruge den psykoterapeutiske erfaring og viden samt menneske-

synet ind i et sundhedsfagligt arbejde. Connie har arbejdet som sygeplejerske i næsten 40 år. Hun har de seneste mange år arbejdet på afdelingen for mave-/tarmcancer. Her har hun dagligt stået med mennesker, hvis eksistens var i totalt opbrud. Med store kontraster som liv og død, med patienter med dødsangst, identitetskrise, værdi-clash og ændring i hele menneskets livsverden. Når stomier skulle indopereres, eller cancerdiagnosen gav hårde odds for den nære fremtid. Pårørende, mødre og fædre med børn – eller børn med cancer og forældre til disse. Alt sammen en daglig eksponering for Connie i dette felt som sygeplejerske.

I 2009 startede hun på en uddannelse til psykoterapeut og stod i 2012 som færdiguddannet.

Artiklen her handler om de ”skjulte psykoterapeuter”, der arbejder i regionale eller kommunale stillinger ude i samfundet og bruger deres psykoterapeutiske kompetencer, dog uden at stillingsbetegnelsen bærer præg af det. Connie Skammelsen er en af dem. Hermed læser du således et portræt af psykoterapeuten, sygeplejersken og mennesket Connie.



## TEMAERNE ER LIV OG DØD

I forbindelse med psykoterapeutstudiet, samt efter endt uddannelse, oplevede Connie, at der skete en ændring i hendes måde at være i sig selv samt være med patienterne på. En udmærket velkendt oplevelse, som hører de fleste psykoterapeuter til. Det første, hun oplevede, var, at der var en anden oplevelse af forsvar og egne samt andres grænser. "Det var i hvert fald der, jeg fandt ud af, at jeg selv havde nogle udforandringer, da jeg tog basisåret," tilføjer Connie. "Det, at kunne gå ind med en anden viden om mig selv og en anden bevidsthed omkring egne skygger, det gjorde, at jeg tror, jeg blev mere autentisk i mødet med mennesker," fortæller Connie, mens hendes øjne ser ned mod hendes højre side. Connie ser igen op på mig og fortæller videre: "Det, at kunne stå bedre ved mig selv og passe på mig selv med min egen ærlighed, gav en bedre fundering. Måske har jeg aldrig rigtig før kunnet møde mennesker ud fra den her autenticitet og med en bedre forståelse af mig selv og i den ærlighed, virkelig være i stand til at have selve mødet med et andet menneske".

Connie fortæller om denne empatiske platform at møde mennesket ud fra; at denne empati også går indad og dermed også udad mod det andet menneske.

"Der er ligesom en, der flytter ind, der ikke har beboet stedet før," siger Connie om det at lære sig selv at kende gennem den psykoterapeutiske dannelsesrejse, der netop skaber denne omtalte platform af empati i mødet. På afdelingen brugte hun de psykoterapeutiske kompetencer på den måde, at hun specifikt arbejdede med de patienter, der havde særligt brug for en samtale om angst, sorg, identitetskrise eller andre temae og som måske havde gavn af lidt mere tid og af et menneske, der kunne stå i de intense følelser sammen med patienten. Det var en aftale, som både kollegaerne samt Connies leder arbejdede ud fra – at Connie, grundet den psykoterapeutiske kompetence, havde både de almene sygeplejeopgaver samt disse mere terapeutiske opgaver. Det kunne så godt være, at samtalen foregik hen over en stomi, der skulle ren-

ses og påsættes på den pågældende patient; og på andre tidspunkter var det måske i den svære samtale på stuen eller sammen med de pårørende, hvor Connies terapeutiske kompetencer blev bragt i spil.

Disse kompetencer stod dog ikke som en del af ansættelseskontrakten og ej heller på titlen på navneskiltet. Sygeplejerske og med denne overenskomst. Kollegaerne kunne derudover nyde godt af, at der under journalisering var en fyldestgørende beskrivelse under rubriken "psykisk", når Connie havde været på vagt. Dette kunne være ret hjælpsomt til den næste kollega, der skulle ind på stuen til patienten.

Der fremgår ikke bitterhed over denne usynlige kompetence, som ikke er overenskomstforhandlet eller skrevet ind som officiel arbejdsopgave. Connie beskriver det blot som et vilkår, hvor energien i vores samtale mere rettes imod begejstringen og gaven i at netop stå der, som menneske og fagperson bedre funderet, mere autentisk og i stand til at møde de daglige fænomener og mennesker, hun er i kontakt med.

I dag arbejder Connie på fuld tid i sin egen klinik i netop de lokaler, vi befinner os i i dag. Det at have stået i felten i så mange år med en målgruppe med eksistentielle udfordringer i liv og død har sat sine spor i nervesystemet. Connie lægger bl.a. mærke til, at hun er blevet mere sensibel overfor afbrydelser i det, hun er i gang med, f.eks. når hun laver terapi. På afdelingen som sygeplejerske skal du være i stand til at håndtere og prioritere akutte situationer – et vilkår, der medfører mange pludselige afbrydelser midt i arbejdsopgaverne. Denne årvågenhed og høj-arousal har Connie haft gavn af at få mulighed for at ligge stille ned, nu hvor hun i en årrække har arbejdet i sit eget selvstændige virke på klinikken.

Vi taler lidt om det at have været i samspil med mennesker, hvor temaerne er liv og død; at det kan sætte spor i de daglige induceringer, der kan opstå i interaktionen.

Et spændingsfelt jeg genkender fra mit virke som fysioterapeut med traumatiserede flygtninge med krigs- og torturtraumer i en længere årrække. Den norske psykiater Sverker Belin taler om de daglige induceringer af interaktioner, hvor vi deler nervesystemet et øjeblik med klienten; i og med at vi har spejlneuroner, giver disse neuroner os en grad af den samme biokemiske reaktion i form af neurotransmitterstoffer og neural aktivitet samt hormonel udskilelse, som klienten har.

Et vilkår ved menneskets evne til at socialisere sig. Det giver dog også et klart fysiologisk billede af, at adskilthed er en illusion, på den måde helt konkret, at det, den anden føler i dette øjeblik, føler og mærker jeg også en grad af i dette øjeblik. Jo større evne du har til at registrere disse biokemiske reaktioner indadtil, jo større er din empati. Jo større bevidsthed du har, jo mere evner du at se det andet menneske og sætte sig i dennes sted. Sverker Belin påpeger denne menneskelige egenskab som et vilkår, vi, der arbejder med mennesker med høj aktivitet i nervesystemet i form af angst, liv, død, psykopathologi eller somatiske alvorlige tilstande, må have hjælp til at af-klimatisere samt aflade eller få supervision på.

Han understreger vigtigheden af at få renset systemet for at undgå sekundær traumatisering. Sekundær traumatisering kan beskrives sådan, at vi kan være eksponeret over tid for andre menneskers traumehistorier samt have daglig eksponering for empatisk at møde deres nervesystem og væsen med vores nervesystem og vores væsen.

Disse interaktioner og udvekslinger kan sætte spor i vores nervesystemer.

Som psykoterapeutstuderende gennemgår vi jo vores eget materiale og får det transformeret – skaber bevidsthed på samt bliver afklaret med det, når vi over tid gennemgår både vores egenterapi samt den praksislære og fænomenologiske undervisningsform, psykoterapeutstudiet har.

Det giver en god ballast til at kunne skelne mellem, hvad der er mit, og hvad der er klientens materiale, således at vi – jf. det ovenstående – er relativt hurtigere til i en supervision eller efter mødet med en given klient at kunne rense vores system, centrere vores energi og skelne 'hvad er mit, og hvad er klientens, og hvad har "taget bolig i mig" og efterladt en lille dugdråbe af klientens stemning inde i mig, og hvordan kan jeg være med det?'







Hos FaDP har vi et minimumskrav af egerterapi-timer for den færdiguddannede psykoterapeut. Dette netop, blandt meget andet, for at oparbejde skelneevnen for terapeuten i forhold til hvad er mit, og hvad er andres. Ligeledes skal uddannelsen have en varighed på minimum 4 år med modtaget undervisning svarende til minimum 1066 timer. Denne praksiserfaring samt de vidensmål, som psykoterapeuten færdes i verden med, kan jeg relatere til i Connies udsagn omkring den ro og den empatiske platform, som Connie beskriver, hvor empatien både går indad og udad i rejsen gennem livsverdenen.

Om dette skift af målgruppe og arbejdsform fortæller Connie, at det har givet mere ro samt nærvær generelt i de arenaer, hun befinder sig i, at have skiftet målgruppen og arbejdsformen ud med eget virke som psykoterapeut.

At gøre gerning og samfundstjeneste som sygeplejerske i de næsten 40 år har været fuldt ud meningsdannende og har leveret mange mangfoldige menneskemøder. En erfaring og et bidrag til samfundet, hun ikke ville have været foruden.

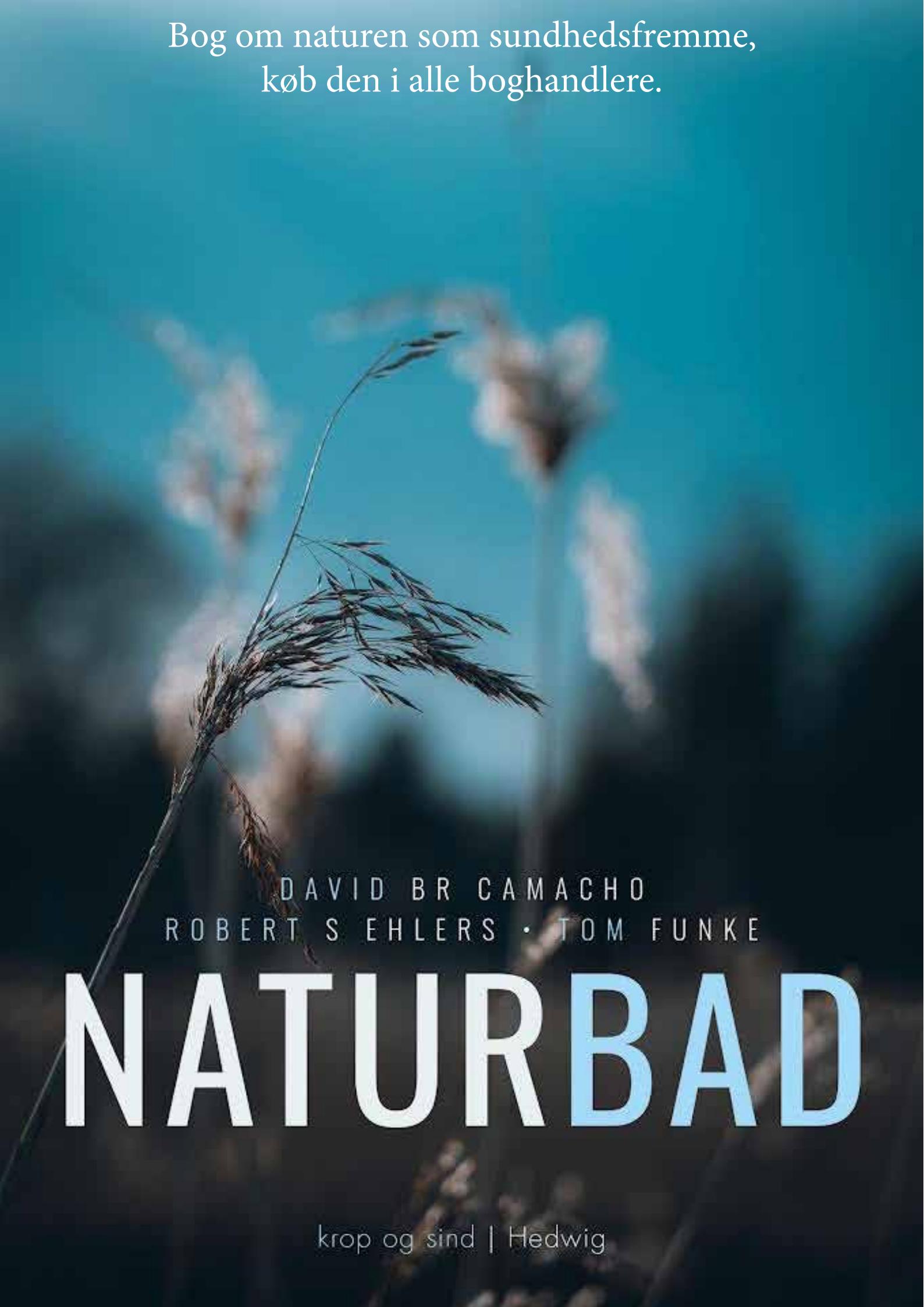
Menneskemøder og mangfoldighed er faktisk nogle af Connies værdier også i fagligt øjemed. Jeg sidder nemlig her, som læseren nok allerede har opfanget, med en ildsjæl, der brænder for vores psykoterapeutiske fag.

Connie sidder i bestyrelsen i Dansk Selskab for Personcentreret og Oplevelsesorienteret Psykoterapi (DSPOP). I juli i år blev der afholdt den verdensomspændende World Conference for Person-Centered and Experiential Psychotherapy and Counseling (PCE2022). Det var den 15. af slagsen, og Danmark havde i år værtskabet. Connie og tre andre, plus en femte til sidst, planlagde og udførte denne værtsopgave over en planlægningsperiode på fire år. Gruppen var sammensat af tre psykologer og to psykoterapeuter. Konferencen blev gennemført på fineste vis, hvor der synkront foregik både fysiske workshops, speaks og interaktioner samtidig med, at det blev sendt ud digitalt på Zoom til dem, der var med der. Planlægningsgruppen kendte ikke hinanden på forhånd, ”dog var det ligesom sådan et fellowship, der blev skabt”, fortæller Connie. Connie fortsætter: ”Det hele var selvfølgelig gennemsyret af Carl Rogers’ ånd og centreret omkring spørgsmålet ”How can I be of help?” Et spørgsmål Carl Rogers spurgte sig selv om og brugte tid på at undersøge.”

Undervejs i både planlægningen og under selve afholdelsen oplevede Connie netop disse mangfoldige menneskemøder, som hun næres så godt af. ”Det har været benhårdt nogle dage og super spændende, og det har lukket døre op alle mulige steder i verden. Det at ringe op og samtale med nogen, der sidder i Brasilien, Grønland eller New Oakland, det har virkelig givet en spændvidde på den måde, jeg ser på psykoterapi i dag. Selvom vi fagligt taler det samme sprog, så taler vi alligevel ikke helt det samme sprog. Det, der driver mig til at arbejde benhårdt og dedikeret for at stable sådan en konference på benene, er menneskemødet. At kunne opnå det der encounter-niveau sammen.”

Netop det der menneskemøde og encounter-niveau i samtalen, er det, jeg går fra klinikken i Mejlgade med mødet med Connie.

Bog om naturen som sundhedsfremme,  
køb den i alle boghandlere.



DAVID BR CAMACHO  
ROBERT S EHLERS · TOM FUNKE

# NATURBAD

krop og sind | Hedwig

# Inge Hülsen



## I denne udgave af PSYKOPRESS er billedserien af fotografen Inge Hülsen

Mit hovederhverv er en psykoterapeutisk praksis med mest parterapi. Mit bierhverv er en lille fotovirksomhed. Jeg er egentlig autodidakt fotograf, men på baggrund af mine billeder blev jeg godkendt af Dansk Fotografisk Forening. Det kom sig faktisk af, at jeg engang var havnet i en tilstand af stress. Jeg havde arbejdet på højtryk, og overpræsteret på en efterskole hvor jeg forsøgte at redde både selve skolen, og ”redde” eleverne der trængte til at blive set med ærlige, kærlige og respektfulde øjne. Samtidig med en svær skilsmisse på hjemmefronten endte jeg med stress, eller det var nok mere en udbrændthed jeg havde.

På hver sin side af de par år jeg var skoleforstander, var jeg dedikeret til at skabe teater, og hvide eleverne ind i rampelyset. Efter at jeg var ude på den anden side af efterskole-boblen, fulgtes jeg stadig med at være meget visuel, og fotograferingen tog fart. Fotograferingen har altid været i skøn forening af mennesker i relationer. Det bragte mig flere gange til Frankrig og Spanien for at indfange stemninger med mennesker på vinrejser. Jeg var tilknyttet Dragsholm Slot som bryllupsfotograf, og som fluen på væggen indfangede jeg lykken og kærligheden, der florerede i de højloftede stuer. Boudoirbilleder af kvinder, der ville forkæle deres partner med kærlighedsgaven, blev også gaven til dem selv, efter de oplevede et anerkendende møde med dem selv foran kameraet. Af alle fotoopgaver finder jeg dog det smukkeste i at forevige de gravides maver.

Om kvinden er utilfreds med sig selv, har ondt, har taget på, og er træt og besværet, ja så ser jeg, og mærker jeg noget meget fint. Jeg er til stadighed dybt fascineret af, at der ligger et liv i et liv. Og en gravid kvinde vil altid i mine øjne udstråle noget helt unikt. Den ubetingede kærlighed, der skinner indefra og ud. Kroppen taler. Den feminine essens træder i karakter. Jeg nyder fotograferingen som supplement til det at være psykoterapeut og parterapeut. Til dagligt faciliterer jeg vejen til nærvær, kontakt og kærlighed. Og som i terapien arbejder jeg fænomenologisk, og har ikke forudgående tanker for de personer, der kommer ind ad døren.

Et menneskemøde kan ikke forberedes. Det bedste resultat for et godt foto opstår, når jeg møder kunden på samme niveau som klienten; åben og nysgerrig. Tilliden er vigtig. Mange af fotokunderne vælger at få taget billeder uden/eller næsten uden tøj på. Det har de besluttet forinden, men de kan i dette sagtens være både blufærdige, generte og lukkede. Det er vigtigt at skabe tillid, så skuldrerne falder, og når trygheden er til stede, trækker smilene op til glimt i øjnene. Det er her der gives slip, så kærlighedsenergien trænger igennem og ud til linsen af mit kamera. Og i studiet er der fyldt af ro, glæde og forventninger. Det er så fedt.

Måske de låner mine øje for en tid. Mine øjne er nemlig ikke på vurdering, ikke på rigtig og forkert, eller på for lidt og for meget. Mit fokus er ikke på hævede ben, strækmærker og hormon-knopper.

Jeg kigger ikke, jeg ser.

Jeg går efter det yndefulde ved maven, nærværeret og energien. Og i leg med lys og skygge indfanger jeg det skulpturelle udtryk for den gravides tilstand, til et evigt minde.





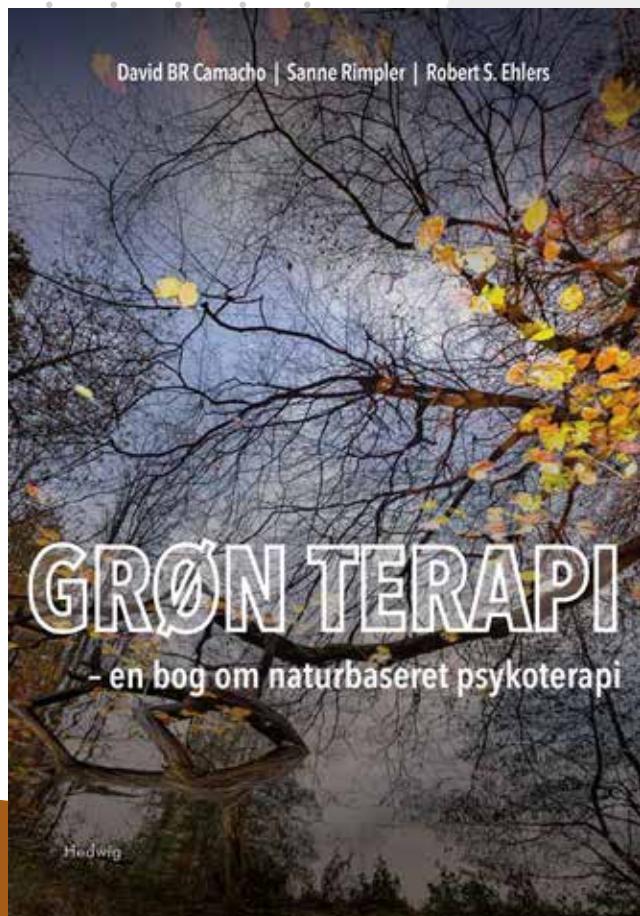








# KAN KØBES I DE DANSKE BOGHANDLER OGSÅ PÅ NETTET.



Velkommen til den første bog på det europæiske marked, som beskriver, hvad begrebet Naturbaseret psykoterapi er.

Det er en højaktuel metode, beskrevet i et bredspektret værk, som både er historisk, fordi den inddrager de store tænkere gennem tiden og sideløbende evaluerer evolutionspsykologien, i tråd med at den også bringer både humanismen og eksistentialismen på banen for at inramme hele denne begrebsverden på en undersøgende og perspektiverende måde.

Den er naturvidenskabelig, med mange brugbare fagtekniske informationer, og den er filosofisk på et tankevækkende og vedkommende abstraktionsniveau.

Den er også en praktisk indføring i kroppens forskellige motoriske og biokemiske egenskaber, med indgående beskrivelser af dens funktion og udbytte, i forhold til at bevæge sig rundt i naturen.

Bogens centrale plot er, at vi må arbejde samvittighedsfuldt med os selv for at kunne reetablere forbindelsen til naturen.



4-årig reg. godkendt

# Psykoterapeutuddannelse

Center for Trivsel & Velvære

Hos Center for Trivsel & Velvære udbyder vi en branchegodkendt psykoterapeutuddannelse, hvor der er fokus på høj faglighed og personlig dannelse.

Læs mere på

[www.trivselogvelvære.com/psykoterapeutuddannelsen](http://www.trivselogvelvære.com/psykoterapeutuddannelsen)

tlf. 61311905

Fire diplomer på fire år



Børn-, unge- & familievejledning

Coaching & Selvledelse

Filosofisk praksis

Reg. psykoterapeut

Inkl. socialøkonomisk projektledelse

Som socialøkonomisk projektleder har du mulighed for at gøre en forskel for dem, du brænder allermest for at hjælpe og arbejde med. Det er samtidig vores bud på at hjælpe vores studerende i gang med en meningsfuld og succesfuld terapeutisk praksis.

Kontakt Mads Dahlgaard

Psykolog (cand. psych.) & Psykoterapeut

Uddannelsesansvarlig

Tlf. 6131 1905

Mail: [kontakt@madsdahlgaard.dk](mailto:kontakt@madsdahlgaard.dk)



# REGISTRERINGS- ORDNINGEN

– Hvad er det for en størrelse og hvorfor er vi så stolte af den i FaDP?

Du har sikkert både set og hørt os nævne registreringsordningen mange gange. Og det er nu heller ikke uden grund, at vi igen og igen giver den op for registreringsordningen. Vi er nemlig grumme stolte af det faktum, at Foreningen af Danske Psykoterapeuter (FaDP) som eneste psykoterapeutiske brancheorganisation er godkendt af Styrelsen for Patientsikkerhed, landets overordnede sundhedsfaglige tilsynsmyndighed, til at varetage ordningen. Det er ikke en godkendelse, vi er kommet sovende til og registreringsordningen er ikke nogen ubetydelig størrelse. Registreringsordningens ånd påvirker alle lag i vores foreningsarbejde og strømmer videre ud til skolerne og vores kollegaer i deres daglige praksis.

Helt grundlæggende handler registreringsordningen om kvalitetssikring og patientsikkerhed. To meget væsentlige områder, der ses på med stor alvor indenfor det sundhedsfaglige område i Danmark. Registreringsordningen retter sig helt specifikt mod personer, der udøver sundhedsmæssig virksomhed udenfor det offentligt finansierede sundhedsvæsen, og som ikke er autoriseret. Det er her vi som psykoterapeuter hører til i sundhedssystemet. Registreringsordningen er lovbasert og fordrer at vi imødekommer en række lovgivne krav både i forhold til vores uddannelse og vores varetagelse af psykoterapien i praksis. Alt sammen for i den sidste ende at sikre klienterne og højne kvaliteten af vores fag.

Registreringsordningen er strukturelt brancheadministreret, med Styrelsen for Patientsikkerhed som øverste tilsynsførende. Det betyder, at det er FaDP, der løbende sikrer, at lov nr. 351 af 19. maj 2004, som der reelt er tale om, administreres ordentligt og hensigtsmæssigt, mens Styrelsen for Patientsikkerhed efterprøver vores varetagelse af ordningen og virker som rådgiver for os i forløbet.

Som det fremgår, er der altså tale om lovgivning. Helt præcist en lov, der daterer sig tilbage til 2004. Men arbejdet med registreringsordningen tog faktisk sin begyndelse langt tidligere. Vi skal helt tilbage til 1985 og etableringen af Sundhedsstyrelsens Råd vedrørende Alternativ Behandling. Frygtelig lang titel, der da også i det daglige forkortedes til SRAB. SRAB blev etableret som en reaktion på det stadigt stigende antal borgere, der søgte ikke-autoriserede komplementære behandlere. Registreringsordningen er således et direkte resultat af vores klienters adfærd. SRAB's rolle var at bistå Styrelsen for Patientsikkerhed. Fokus var blandt andet på rådgivning af andre styrelser, ministerier, institutioner, brancheforeninger mv. Derudover virkede SRAB som inspirator til igangsættelse af brobygningsprojekter mellem det etablerede sundhedsvæsen og ikke-autoriserede behandlere, og sikrede formidling af viden om det komplementære behandlerområde til det etablerede sundhedsvæsen og offentligheder. Arbejdet i SRAB inspirerede i 1998 videre til etableringen af Sundhedsrådet, hvis hovedsigte var og er at fremme brobygningsarbejdet og skabe en helhedspræget forståelse for sundhed og sygdom i et ligeværdigt samarbejde mellem det komplementære behandlerområde og det etablerede sundhedssystem, samt at sikre borgernes ret til et frit valg på lige økonomiske kår.

En af søjlerne i dette arbejde blev at sikre et højt fagligt niveau på både uddannelsesstederne og hos den uddannede ikke-autoriserede behandler. Arbejdet i SRAB og Sundhedsrådet førte til, at der den 19. marts 2002 fandt en politisk høring sted på Christiansborg foranlediget af Folketingets Sundhedsudvalg. Efter høringen blev den politiske kontakt intensiveret og Beslutningsforslag B 47 om registreringsordningen blev vedtaget i Folketinget den 10. april 2003. Registreringsordningen blev dernæst en vaskeægte realitet, da den blev vedtaget ved den førstmalte lov den 19. maj 2004, med efterfølgende Bekendtgørelse af 25. juni 2004.

Ordningen giver brancheorganisationer mulighed for at ansøge Sundhedsstyrelsen om at blive godkendt som værende registreringsansvarlig i forhold til lovens indhold. Det gjorde FaDP i 2016 og med den efterfølgende godkendelse, blev det muligt for os at give de medlemmer, der opfylder de lovmæssige krav, retten til at oppebære den beskyttede titel Registreret psykoterapeut. En titel, der i sig selv fungerer som dokumentation for, at her er tale om en psykoterapeut, der har et solidt både uddannelses- og brancheæstigt tilhørssforhold, og som løbende efteruddannes og modtager supervision.

Registreringsordningen er på alle måder en inspirationskilde for FaDP. Vi har siden 2016 til fulde fulgt de lovkrav, registreringsordningen stiller til os som brancheorganisation. Men vi er ikke stoppet ved det. Vi har valgt at hæve barren yderligere, idet vi som forening og specifikt fagområde (psykoterapien) har valgt at øge de lovgivne minimumskrav til uddannelsesomfang yderligere fra 660 lektioner til 1.066 lektioner forløbende over 4 år, baseret på undervisning i teori, metode og strategi. Hermed har registreringsordningen ikke bare været et stærkt grundlag for vores profession – den har også været et afsæt for yderligere at højne kvaliteten af vores uddannelser og det faglige niveau hos vores registrerede psykoterapeuter. Dette er helt enkelt blandt FaDP's væsentligste fokus- og arbejdspunkter.

Har du interesse i at blive Registreret psykoterapeut, så er det en god ide at kigge nærmere på FaDP's registrerede skoler. FaDP fører løbende tilsyn med reg-uddannelserne omkring registreringsordningens krav til undervisningslektioner, praktiske timer, undervisningsmateriale, eksamener, undervisernes kvalifikationer mv. Det er et samarbejde, som FaDP sætter stor pris på og vi ser med respekt på det arbejde skolerne udfører i forhold til at sikre en høj faglighed og et stærkt fundament for de studerende. Som udannet fra en af de af FaDP godkendte skoler, opnås efter endt eksamen helt automatisk retten til at benytte titlen Registreret psykoterapeut. Under uddannelsesforløbet kan de studerende endvidere anvende titlen Registreret psyk-stud. Du finder en oversigt over skolerne på FaDP's hjemmeside ([www.fadp.dk](http://www.fadp.dk)).

Er du allerede udannet fra en ikke-registreret skole, er det muligt at tage en snak med vores Optagelsesudvalg – [optagelse@fadp.dk](mailto:optagelse@fadp.dk) – omkring opkvalificering. Du er også velkommen til at kontakte Optagelsesudvalget, hvis du har generelle spørgsmål omkring registreringsordningen.

Sidst men ikke mindst finder du også på hjemmesiden en oversigt over vores registrerede psykoterapeuter.

[www.fadp.dk](http://www.fadp.dk)



# Hvad er psykoterapi?

Har du som færdiguddannet psykoterapeut eller psykoterapeutstuderende nogensinde oplevet, at mennesker omkring dig spørger dig om overskriftens famøse spørgsmål: Hvad er psykoterapi?

Jo, nu skal du lige høre, svarer du måske, og går endnu engang i gang med at tegne og fortælle med din allerbedste pædagogiske fortællerstemme.

Du mærker måske, at som årene går, og du igen og igen møder dette spørgsmål, så bliver energien og begejstringen i din bedste pædagogiske fortællerstemme måske en anelse anstrengt, og din overbærenhed over for dig selv samt den, der stiller spørgsmålet, har slættet en lille flig af kanten. Måske husker du tilbage på de mange familiefester eller andre komsammener, hvor din bordherre eller -dame stiller det velmenende spørgsmål: ”Nå, hvad laver du så?” ”Jeg studerer til eller arbejder som psykoterapeut.” ”Psykoterapeut?”

Svarer bord-personen og fortsætter: ”Hvad er forskellen på en psykoterapeut og en psykolog egentlig?” Eller: ”Hvad er psykoterapi? Det har jeg tit tænkt på, og min veninde gik engang...”, hvorefter du venligt smiler og afventer personens næste åndedræt og lyttende øre. Du kalibrerer, og så slår du til. Du begynder måske at begive dig ud i edukationen af den samfundsborger, som bord-personen jo også repræsenterer, og

nu skal vedkommende sat’me oplyses i en sådan grad – alt imens bord-personen også bliver en projktion af alle de mange gange, du netop har fået dette spørgsmål. Bølger af velmenende begejstring strømmer ind over dig over at få lov til at være fanebærer og stolt af dit fag, mens ordene vælter ud af dig.

Midt i din samfundstale til nationen, som bord-personen bliver container for, skal tante Gerda til at holde tale. Du bliver afbrudt, og efter talen er samtalen ligesom driblet videre, for din bord-person er nu i gang med at tale med personens anden bordherre/-dame om et nyt emne; nemlig hvordan du bedst klipper din rododendronbusk ned.

Psykoterapi versus rododendron, njaaaahhh, chancen er forbipasseret. Du sipper lidt af din drink med det lange perifere blik og zoomer lidt ud i tankerne.

Måske tænker du: ”Gid vores branche var lidt mere ofentlig kendt. Gid at der var nogen før mig, der allerede havde edukeret folket og samfundet i samme grad, som hvis jeg havde fortalt, at jeg var præst. Et erhverv, der i folkemunde måske ikke er til at tage fejl af.”

Du kommer så i tanke om, at du jo heldigvis er medlem af vores brancheforening FaDP.

FaDP, som arbejder støt og steady på at nå ud til borgerne, politikerne, kommunerne, regionerne og staten med budskabet om, hvad psykoterapi er, og hvor vi med berettigelse og med fordel kan sættes i spil og gøre gerning og god gavn. Hvor vores rette hylde er i det store samfundsperspektiv. Denne langsommelige og vigtige proces tog f.eks. fysioterapeuterne 100 år, før de fik godkendt fysioterapien til en professionsbachelor. Det lykkedes ikke at få fysioterapien ind på universiteterne, dog blev professionsbacheloroen det bedste kompromis i forhold til ikke at give helt køb på den store vigtige del omkring praksis og praksiskompetencer. Fysioterapi er et ”håndværk” og ikke en intellektuel videns-dannelse. Der er også vidensmål med i uddannelsen ja, dog er det fysioterapihåndværet, der er essensen af faget. I psykoterapien benytter vi os på de fleste psykoterapeutiske institutter af fænomenologisk læring og didaktisk tilgang. Fænomenologi er et lidt længere begreb at komme ind på. Her er også vidensmål, litteratur og undervisning i begreber og tilgange. Dog er det primære formål at gøre det menneske, der uddannes, i stand til både at mestre sin egen livsverden samt at stille sit nervesystem til rådighed for brugeren af psykoterapi på en hensigtsmæssig måde. Vi er vores eget redskab. De redskaber og greb, vi lærer på vores psykoterapeutstudie, rækker som en skrædder i helvede, hvis ikke vi er vores eget redskab som det primære.

Hvad er en psykoterapeut så? Hvordan kan vi formidle dette til kommende bordherrer/-damer, borgere, politikere, læger, kommuner osv.?

På vores hjemmeside står der under FAQ: Hvad er forskellen på en psykolog og en psykoterapeut?:

”Nogle vil sige, at psykologen er teoretikeren, og at psykoterapeuten er praktikeren. En psykoterapeut arbejder med forskellige psykologiske problemstillinger og benytter psykoterapi som behandlingsform.

(*Læs om de forskellige psykoterapeutiske retninger her*)  
I modsætning til psykologer og psykiatere er en psykoterapeut uddannet i den private uddannelses-sektor. Psykoterapeut-titlen er ikke en beskyttet titel. Derfor kan det være en god ide for klienter at undersøge om deres psykoterapeut enten er med i en brancheforening eller er blevet registreret psykoterapeut gennem FaDP.

(*Læs mere om registrering af psykoterapeuter her*)

At være psykolog er en beskyttet titel i Danmark og må kun anvendes af personer med en universitetsuddannelse i psykologi. Psykologen kan videreuddanne sig i forskellige retninger efter endt teoretisk uddannelse på 5½ år på universitetet.

Hvis en psykolog ønsker at arbejde med at hjælpe andre mennesker, gennemgår han eller hun en 2-årig praktisk efteruddannelse, hvorefter man kan kalde sig ”autoriseret psykolog”. Ofte specialiserer psykologen sig yderligere som f.eks. krisepsykolog, børne- og ungdomssykolog eller erhvervssykolog.

Psykoterapeuter adskiller sig primært fra psykologer på tre områder:

- En psykoterapeut er ikke uddannet til at stille kliniske diagnoser
- En psykoterapeut har under sin uddannelse gennemgået egenterapi og personlig udvikling
- En psykoterapeut er ofte billigere end en psykolog. Dog kan du ikke få støtte til psykoterapi på samme måde, som du kan til en psykolog.”

Der står også noget på siden omkring det meget brugte spørgsmål: ”Findes der en statslig godkendelse af psykoterapeuter?”:

Der findes ingen statslig godkendelse af psykoterapeuter eller af psykoterapeutiske uddannelsesinstitutioner i Danmark. Alligevel er vi desværre vidner til en generel misforståelse af, at vores branche er tværministerielt godkendt eller statsgodkendt.

Staten har aldrig autoriseret eller beskrevet en uddannelse, der kvalificerer til at kunne praktisere som psykoterapeut. Tre ministerier var i 2004 involveret i et projekt, der skulle føre til kvalitetsstandarder for psykoterapeuter.

Socialministeriet introducerede i 2004 en ramme for kvalitetsvurdering af private psykoterapeut-uddannelser på fritidsbasis beregnet til efteruddannelse af personale på institutioner og hospitaler til et arbejde med psykisk svage og syge.

Baggrunden for det offentliges oprindelige interesse i en evalueringsordning for private psykoterapeut-uddannelser skulle findes i et ønske om at have nogle kriterier, der kunne bruges i forhold til rekruttering til de nye storkommuner og regioner.

Projektet blev dog skrinlagt, og vurderinger af private psykoterapeut-uddannelser blev stoppet 1. marts 2006 af EVA (Danmarks Evalueringsinstitut). Det fremgår af det tværministerielle notat om kvalitetskriterier for private uddannelser til psykoterapeut, at opgaven ikke længere er lagt specifikt hos EVA, og interesserede uddannelsesinstitutioner derfor kunne søge om vurdering andetsteds.

Det er i dag muligt for private uddannelsesinstitutio-  
ner at benytte private evaluatingsordninger, som fore-  
tages af et privat konsulentfirma ud fra fortolkninger  
af de oprindelige kvalitetskriterier. Der er således ikke  
tale om en offentligt anerkendt evaluatingsordning.

Det er vores forenings mål at synliggøre kvaliteten af  
private psykoterapeut-uddannelser til gavn for borge-  
re og myndigheder, der ønsker at købe ydelser af enten  
psykoterapeuter eller af psykoterapeutiske uddan-  
nelsesinstitutioner. Vi tager afstand fra fejlfortolkede  
eller misvisende henvisninger til ministerielle eller  
statslige godkendelser, der kan være brugt i forbindel-  
se med markedsføring

En af de mange måder FaDP nærmer sig en form for  
registrering af, at vi eksisterer som branche, er blandt  
andet gennem registreringsordningen. Denne ord-  
ning godkendes og evalueres gennem stikprøver og  
årligt dokumentationsarbejde af Styrelsen for Patient-  
sikkerhed. Udenfor dette arbejder FaDP på en akkredi-  
teringsordning som fremlagt på generalforsamlingen  
i marts, hvor vi, når og hvis det lykkes, får akkrediteret  
den 4-årige psykoterapeutuddannelse til et niveau, der  
svarer til et vist antal ECTS-point, som er den term og  
omregningskvotient, det statslige uddannelsessystem  
bruger for at vurdere kompetencegraden. ECTS-point  
bruges også i efter-/videreuddannelsesregi, hvor f.eks.  
arbejdsgiver og -tager kan bruge disse point ind i en  
stillings- og lønforhandling ved ansættelse.

I marts '22 bragte vi i FaDP nedenstående debatindlæg  
omkring en af de hylder, vi som psykoterapeuter f.eks.  
kunne både gavne og havne på. Vi har i øvrigt hver  
anden måned et debatindlæg som en anden stemme  
ud i samfundet for at opmærksomgøre på vores sam-  
fundsrolle, nytteværdi og eksistensberettigelse.

De, som arbejder inden for social- og sundhedsområ-  
det, er dem, som er hårdest ramt af stress. Hele 40%  
af vores SOSU-arbejdsstyrke går med overvejelser om  
at finde et andet arbejde. Hver syvende nyuddannede  
sygeplejerske går ned med stress. En ny undersøgelse  
af danskernes arbejdsmiljø viser, at socialrådgivere er  
den mest stressramte faggruppe. Stress koster sam-  
fundet 27 milliarder kroner om året.

I Foreningen af Danske Psykoterapeuter tager vi den-  
ne udfordring alvorligt. Vi hylder alle former for so-  
cial- og sundhedspersonale; hvad enten det er psyko-  
loger, psykiatere, sygeplejersker, SOSU-hjælpere eller  
politifolk; alle dem, som passer på os alle sammen.

Mit budskab her er: lad os psykoterapeuter tage den  
stol, der står tom – så vi kan tage os af dem, som tager  
sig af os andre. Lad os være et sikkerhedsnet for dem.  
Det er det, vi uddanner vores psykoterapeuter til. På  
vores uddannelser er der mange psykologer, sygeple-  
jersker, psykiatere, politifolk m.fl., som opgraderer

deres kompetencer med en psykoterapeutisk uddan-  
nelse; og fordi de kender miljøet og stresspåvirknun-  
gerne på deres egen krop, har de også de bedst mulige  
kompetencer.

Når vi påtænker, hvor store konsekvenser det har for  
vores samfund – både økonomisk, men især også  
menneskeligt – med så mange, der bliver langtidssy-  
gemeldte og indlagte på hospitalerne, så mener vi, at  
det er decideret nødvendigt, at vi som psykoterapeu-  
ter må træde til og hjælpe dem, som har behov for  
det, og fylde de pladser, hvor en kollega er faldet fra.  
Det er et absurd problem, hvis vi undlader at benytte  
os af denne fagligt kompetente ressource, som psyko-  
terapeuterne repræsenterer. De er nemlig uddannede  
til at støtte og inspirere mennesker, som løber stærkt  
i det daglige og har meget udfordrende arbejdsopga-  
ver, hvor de jævnligt har brug for at få ventileret deres  
nervesystem.

Derfor vil vi anmode om, at Social- og Sundhedssty-  
relsen tager disse overvejelser i betragtning, så vi sam-  
men kan styrke det danske sundhedssystem. Vi står  
klar til at hjælpe!

Ligeledes bragte vi dette debatindlæg om endnu en  
hylde, hvor vi kunne gøre nytte:  
Ensomhed kan tære hårdt på psyken.

Mange ældre mennesker på plejehjem er deprimere-  
de, 55.000 ældre over 65 år føler sig ensomme, uden  
at der bliver gjort noget ved det, skriver formand for  
Foreningen af Danske Psykoterapeuter

Nyere forskning peger på, at lang tids ensomhed øger  
forekomsten af demens og kan medføre hjertekarsyg-  
domme og depression.

Foreningen af Danske Psykoterapeuter ønsker at bi-  
drage til de ældres behov for terapi mod angst, depres-  
sion og selvmordstanker.

Mange ældre mennesker på plejehjem er deprimere-  
de, uden at der bliver gjort noget ved det. En undersø-  
gelse fra Aarhus viser, at hver tiende plejehjemsbeboer  
lider af depression, og at over halvdelen af de depri-  
merede ældre går rundt, uden at læger eller plejepersonale  
nogensinde opdager, at de er deprimerede.

De, der når til lægens konsultation, får den rigtige  
diagnose og behandling. I runde tal giver det 135.000  
depressionsramte ældre, hvoraf kun cirka 22.000 får  
den nødvendige behandling.

Når vi tager i betragtning at 80 procent af dem – eller  
cirka 108.000 mennesker – ville få det mærkbart bed-  
re med den rette behandling, er tallene alarmerende.  
Ikke mindst fordi den samme befolkningsgruppe er  
stærkt overrepræsenteret i selvmordsstatistikkerne.  
Ud af de cirka 1000 tragiske selvmord, der finder sted  
i Danmark hvert år, bliver hvert fjerde begået af et æl-  
dre menneske over 65 år.

# PSYKOTERAPI

Det vil sige, at 25 procent af selvmordene finder sted i en gruppe, der kun udgør 15 procent af befolkningen.

Med til det billede hører også det bekymrende faktum, at selv om antallet af årlige selvmord i Danmark generelt er faldende, så gælder tendensen ikke for den ældste befolkningsgruppe, hvor niveauet synes at være stabilt. Samtidig er andelen af selvmordsforsøg nærmest ikke-eksisterende.

Når ældre danskere beslutter sig for at gøre en ende på livet, benytter de definitive metoder. De er så besluttede i deres forehavende, at de vælger metoder, der ikke giver mulighed for at fortryde eller blive reddet.

Den psykoterapeutiske branche ønsker, at vores kvalifikationer kan bringe nytte i opgaven med psykoterapeutisk støtte til samfundets ældre, der lider af angst, depression og selvmordstanker.

Som i alle kriser og traumer er der evidens for, at tidlig indsats og hjælp er med til, at mange mennesker kommer tilbage til et funktionelt liv og et liv i trivsel. Derfor ønsker psykoterapeuterne at stå stærkt og klar til at støtte og bidrage til de ældres trivsel og være et stærkt supplement til vores samfunds plejepersonale, der allerede løber stærkt nok.

Mange af Foreningen af Danske Psykoterapeuters medlemmer arbejder allerede i samfundet, for eksempel hos Tuba, incestcentre, Blå kors, institutioner med udsatte unge, Center for voldtægt og mange flere steder. Her arbejdes der allerede side om side med psykologerne.

Medlemmerne i Foreningen af Danske Psykoterapeuter er registreret i samarbejde med Styrelsen for Patientsikkerhed og deres uddannelser har et højt fagligt niveau med forpligtigelse om kontinuerlig

fagevaluering, så længe de praktiserer.

Derfor rækker vi en hånd ud til Social- og Ældreministeriet og er parat til dialog om, hvordan vi får psykoterapeuter ind på ældreområdet.

Så hvad er psykoterapi? Vi er en bevægelse hen i mod at oplyse brugere, borgere og samfund omkring vores nytteværdi, alt imens vi allerede er aktivt fungerende rundt om på de danske arbejdspladser og i vores egne klinikker. Enten som de ”skjulte psykoterapeuter” som i artiklen med et portræt af en sundhedsfaglig psykoterapeut eller ude i klinikkerne, hvor brugerne af psykoterapi har fundet os for længst. Vi er vores eget redskab, da vi først og fremmest stiller vores nervesystem til rådighed for et andet menneske for derigennem at spejle, møde og empatisk bevidstgøre det andet menneskes livsverden. Vi har forskellige retninger, vi arbejder inden for i psykoterapien. Hvert psykoterapeutisk institut har sine retninger at uddanne kandidaterne inden for. Vi har forskellige praksisgreb at benytte i terapierne for at skabe proces og bevidsthed sammen med klienten. Vi har vidensmål, der skal opfyldes i forhold til den litteratur, der tilhører de forskellige psykoterapeutiske uddannelser inden for de retninger, de bevæger sig i.

Vi uddannes til at møde mennesket gennem det at arbejde med os selv – og gennem mødet og bevidstheden committe os for derigennem at møde klienten i dennes tanker, følelser, krop, og bevidsthed. Vi har psykoterapeutiske greb og redskaber, dog ER VI først og fremmest redskabet, der møder mennesket.

Vi er psykoterapeuter. Vi er psykoterapi!

”Det var bare lige det, jeg ville sige, hej,” siger du så til bord-personen, der for længst har rejst sig for at gå ud og ryge.



# Genfind dig som lille og bliv en stor leder

Maria Skovbjerg om at uddanne sig på **akademiet NOAK**:

“

Jeg valgte **akademiet NOAK**, fordi jeg gerne ville arbejde med mit personlige lederskab og dygtiggøre mig i min professionelle rolle som leder. Vejen blev en udviklingsrejse, som jeg ikke i min vildeste fantasi havde forestillet mig, at jeg ville komme ud på, da jeg startede.

I løbet af de år, der er gået, har jeg ikke kun lært at stå ved mig selv og lytte til min intuition, men jeg har også fundet ud af, hvor afgørende vigtigt det er at leve i overensstemmelse med mine kerneværdier, både i mit professionelle og i mit private liv.

Du skal vælge **akademiet NOAK**, hvis du prioriterer din personlige udvikling og processen mindst lige så højt som dit eksamsbevis. Et uddannelsesforløb hos NOAK kan være hårdt arbejde. Frustrerende, smerte-fuld, angstprovokerende og intenst. Men det er præcis det, der gør, at du rykker så meget som menneske. Samtidig formår uddannelseslederne på fineste vis at skabe det trygge rum og det fællesskab, som betyder, at du ved, at du altid bliver grebet, når du overer at åbne dig, gøre dig sårbar, sætte grænser, træde frem, tage din plads og meget mere. Det er det, der skaber lederskab.

akademiet  
**NOAK**

- ledelse på niveau

**akademiet NOAK – ledelse på niveau** uddanner dig i personlig udvikling og personligt lederskab i løbet af et år. Til coach, mentor og mediator på to år, og efter fire år er du uddannet reg.exam.psykoterapeut på gestaltterapeutisk grundlag. Læs hvordan på [akademiet-noak.dk](http://akademiet-noak.dk)

# PÅ SIGHTSEEING I BEVIDSTHEDENS **SLAGMARK**



# Om krigskriser, kaoskontraster og samspillet mellem fornuft og følelse.

I denne artikel har jeg talt med Peter Jansberg, som er psykoterapeut, og tillige orlogskaptajn i søværnet. Peter er derfor en del af beredskabet, som er ved at indstille sigtekornet i denne højdramatiske tid, hvor han også tilhaves er mandskabets go-to-guy, når der er udfordringer på de indre frontlinier. - Sammen undersøger vi de forskellige relationsplaner, som vores eksistens udspiller sig på, i en tid som er mere eksplosiv end nogensinde. Derfor beder jeg indledningsvist Peter om at tage pulsen på verdenssituationen, så jeg kan få udvidet min civile horisont:

*Jeg har travlt for tiden, på grund at situationen østpå. Så altting er lidt tilspidset lige i øjeblikket. Jeg er jo en af dem som står på listerne til udsendelse, så det er en travl hverdag i en udfordrende tid.*

*Jeg er orlogskaptajn, hvilket er cirka i midten af rangkæden. Så jeg er med der, hvor der træffes beslutninger. Men jeg startede med at sejle på en ubåd, og har stille og roligt arbejdet mig op inden for forsvaret, til den position jeg har nu, hvor jeg sidder ved luft- og rumforsvaret. De seneste 4 dage har jeg sidset på vagt ovre i Karup, fordi jeg er i en stab som man kan sende ud, som står for planlægning og udførelse af opgaver som søværnet, men også forsvaret generelt har ansvar for. Så vi er en del af et område, som skal søge at danne sig et overblik over, hvad der foregår og, hvordan vi evt. skal forholde os til det.*

*Dengang jeg startede i militæret, og siden begyndte at tage skridt til at uddanne mig som psykoterapeut. da var forsvaret slet ikke på samme måde gearet til at gå i dybden med de ansattes psykologiske udfordringer. Der var ikke rigtig noget sprog for det endnu. Hele den menneskelige del af det var lidt en gråzone, simpelthen på grund af ukendskab.*

*Det minder på en måde om det der foregår lige nu, rundt omkring i verden, hvor vi også prøver at få fodfæste i det nye verdensbillede. Det er til tider vanskeligt, fordi det er svært at danne sig et indblik i, hvad der foregår og, hvorfor.*

*Lige nu er vi faktisk ved at; som statsministeren udtrykker det; at finde ud af, hvad det er vi har forsømt at*

*gøre og sætte pris på. Der tror jeg vi har sovet lidt, både nationalt og politisk. Vi er kommet ind i sådan en dejlig tryg og rar gænge, hvor alt er fryd og gammen, og så sker der sådan noget her den 24ende februar, som bare ryster hele ens verdensanskuelse.*

*De sidste 15 år har jeg været udsendt til rigtig mange af de operationer vi har deltaget i, og derfor også til mange forskellige steder i verden, hvor jeg har fået lov til at se andre kulturer og dermed også andre livsanskuelser.*

*Det har virkelig skubbet til mine egne overbevisninger, og følgelig min måde at se og opleve verden på, særligt i forhold til det trygge og komfortable Danmark jeg selv kommer fra.*

*Det åbner pludselig op for alle de essentielle spørgsmål, som fx; hvad der er det vigtige i tilværelsen og, hvad vi kan gøre for at skabe de bedst mulige vilkår for at det kan blomstre. Det er også et centralt og omdiskuteret omdrejningspunkt i et terapiforløb. - Hvordan får man så sporet sig frem til nogle brugbare svar, fra mennesker, som i bund og grund ikke mangler de basale ting, som holder hverdagen kørende, men som har nogle andre udfordringer. - Det har åbnet mit syn på, hvordan vi mennesker er strikket sammen, fordi, og det er jo ret paradoksal, det er først i det øjeblik vi har alt, hvad vi behøver og egentlig har det godt, at vi begynder at kigge på, hvad det så er vi mangler, på den mentale side.*

*Hvad er det vi har skubbet i baggrunden, for at få tilfredsstillet vores materielle behov. Det synes jeg er enormt spændende at udforske.*

Peter beskriver det som poder vores livsoplevelse med mening, hvilket er selve det psykologiske fundament i tilværelsen. De ingredienser i eksistensen, som giver vores livsproces et mål og en retning, noget at styre efter, noget at udrette og glædes over.

I vores nuværende kaostid, hvor det myldrer med undersøgelser, som med tragisk nøjagtighed beskriver, at den danske befolkning er hårdt ramt på både psyke og krop, er der brug for at smide redningskranse ud for at trække de nødstedte op på sikker grund, så de kan komme tilbage på sporet.

Det er de store og tunge udfordringer i livet, som også bærer den mest indbringende undervisning i sig, men det forudsætter at vi har fast grund under fødderne. Peter uddyber:

*Jeg er gået ind i det her arbejde, på grund af nogle kolleger som har været udsendt, og som er blevet hårdt ramt af PTSD. Jeg har 7-9-13 ikke selv haft nogle af de problematikker inde på livet, og jeg har også tænkt over, hvad der gør, at nogle får ar på sjælen og andre ikke gør, selvom man har været udsendt de samme steder, og været utsat for de samme hændelser. Hvorfor er der nogle som knækker og andre, som tilsyneladende formår at bearbejde det som er sket, eller være i stand til at indkapsle det, ind til de får tiden og ressourcerne til at bearbejde det.*

*Det er vigtigt at forholde sig til, hvis man skal hjælpe disse mennesker, at forstå deres individuelle strategier, for også at kunne forstå, hvorfor nogle pludselig mistede balancen.*

*Det er noget af det jeg har været optaget af, siden jeg blev uddannet som psykoterapeut i 2004. Jeg har siden haft min egen klinik, indtil for 5 år siden, hvor jeg begyndte at blive udsendt minimum 1 gang om året, hvorefter jeg har været fokuseret på, at skærpe mine kompetencer når jeg har været på udsendelse. Derfor har jeg også hyppigt været mandskabets go-to-guy, hvis man lige havde brug for at få vendt nogle ting. Jeg har fundet ud at jeg har en naturlig evne til at åbne folk, bare ved almindelig samtale. Det hænger også sammen med, at vi i det miljø jeg arbejder i, ikke altid er så gode til at bruge disse "HV-ord, når folk kommer med en problemstilling, som de egentlig har brug for at få endevendt. Tit taler man så bare anerkendende, og giver gode råd og prøver på at opmuntre, istedet for at give sig tid til virkelig at lytte og spørge ind til, hvad der foregår inde i personen, for at komme ind til kernen.*

I en verden, hvor den vigtigste ressource er vores opmærksomhed, som der drives klapjagt på døgnet rundt i cyberspace, hvor hver et klik repræsenterer

noget energi; der er det blevet en større luksus at blive lyttet til. Vores opmærksomhed er den smukkeste gave vi kan give til hinanden. At møde op og være helt til stede for en anden; det er sådan vi bestører hinanden. Det er sådan vi heler og beliver hinanden.

For at vi kan dykke dybere ned og udforske bevidsthedens ocean, vender jeg periskopet mod Peter, og spørger alternativt; hvad han godt kunne tænke sig at blive spurgt om:

*Jeg kunne godt tænke mig at blive spurgt om min indgangsvinkel til den terapeutiske verden. Den her kobling mellem min hverdag, som ikke umiddelbart fører i den retning, set fra udefrakommendes synsvinkel, men som for mig er en meget naturlig del af min hverdag. - Hvis man skal stille det sådan lidt kynisk op, så er der jo mange af disse militæranalytikere, som har snakket om at; "man skal kende sin fjende"! Den søger jeg at udvide, ved at sige; at man skal også kende mennesket bag fjenden. Du skal have en evne til at se på folk, og kunne sætte dig ind i, hvorfor de gør som de gør.*

*Så den måde jeg kobler min hverdag sammen med den terapeutiske del, det er ved hele tiden at vende, hvad det er vores modstandere gør, men også söge at forstå mine kollegers bevæggrunde for deres handlinger. Der er nemlig altid en positiv intention bag vores handlinger. Hvis man kan finde den positive intention, så har man noget at arbejde med, istedet for, hvad jeg ofte oplever til dagligt, at "lede efter hullerne i østen". Folk er tit meget dygtige til at finde de ting der mangler, men, hvis man i stedet fokuserer på det vi har og, hvad kan vi gøre med det vi har, så har man en langt mere positiv indfaldsvinkel til at løse problematikkerne.*

*Så istedet for at se på opgaven og konstatere, at man mangler noget, for at kunne løse opgaven; så har man allerede på forhånd spændt ben for sig selv; hvorimod, hvis man går ind i opgaven og ser på, hvad man har at gøre godt med, lige nu, så har man allerede der givet sig selv brændstof til at komme videre i en eller anden retning.*

Det som Peter taler om her, får mig til at tænke på forskellen mellem at manøvre gennem sin tilværelse, enten MED tillid, eller UDEN tillid. At turde læne sig ind i livet i en overgiven tro på, at man bliver holdt, og at man kommer til at klare den. Tillid er simpelthen dette hemmelige intuitive brændstof, som kan give os vinger i en hver given situation, fremfor at synke til bunds i et morads af mistillid og mangeltænkning. Dét er en lektie, som ALLE kan have gavn af at tage til sig, også fordi den i sig selv er retningsgivende.

*Som et eksempel på det jeg taler om, så kan jeg pege på det, som buldrer frem i nyhederne lige nu, hvor det ofte er sådan, at de officielle analytikere zoomer ind på, hvad der er blevet gjort forkert, og fortaber sig i, hvad der skulle have været gjort i stedet for; og der er jo ingen som kan ændre på fortiden. Der er ingen som kan spole tilbage, og gøre noget andet. Det kan man jo kun i et computerspil.*

*Ved at fokusere på fortiden på den måde, så starter vi hele tiden forfra og gentager vores fejl, istedet for at nyttænke situationen og lede efter nye veje. Så det er noget med, at lave en kobling mellem at lokalisere hullerne i østen, og så se på de muligheder man har, lige fra hånden, eller det som dumper ned i skødet på en, hvis man har tillid til processen. Det har vi tit en tendens til at overse.*

*Det er den kobling jeg godt kunne tænke mig at undersøge; mellem den militære tankegang, som man ofte tror er overvejende struktureret og stringent, men den kan sagtens være meget åben og elastisk. Det afhænger af mindsettet hos den person, som er spilstyrende i situationen.*

*Hvis man kan få en mere åben og fleksibel tankegang inkorporeret i ens kolleger, så får man en helt anden tilgang til opgaverne, som så vil munde ud i nogle langt mere hensigtsmæssige resultater.*

## EN LØSNINGSORIENTERET FORHOLDEMÅDE

Den tankegang Peter omtaler her, åbner op for at kunne se om bag ved ”fjenden”, og begynde at forholde sig til vedkommende som et medmenneske, ad mere empatiske kanaler. Det er, hvad jeg tror er next step på udviklingsstigen, at koble hjernen sammen med hjertet, og dermed få de analytiske kvaliteter til at samarbejde med de mere indfølende og intuitive. Det gør man selvfølgelig allerede mange steder, men der er også mange miljøer, hvor der er brug for at disse ting bliver ført på dagsordenen, italesat og integreret. Det vil uværgeligt betyde, at vi bliver opgraderet i forhold til at kunne bygge bro over til hinanden, når situationen er tilspidset, fremfor at vi begynder at bombe hinanden tilbage til en mørk og afstumpet fortid.

*Jeg mener man skal lære at se på de givne hændelser fra et andet perspektiv, end det, hvor man graver hullet dybere. Det er den form for konstruktiv kobling jeg taler om. Der må vi lære at se bag om selv de allermest umenneskelige ting, som man bare ikke kan male rosenrøde. Der sker jo nogle forfærdelige ting i en krig, som det er svært at vende til noget positivt, men man kan godt lære at anskue den egentlige essens i handlingerne,*

*på en pragmatisk måde, så det i det mindste kommer til at giver mening på en måde, som man kan forstå og rumme. Især, hvis man også prøver på at se på intentionerne bag de voldsomme handlinger.*

*I forhold til min terapeutiske indsats, lægger det mig på sinde, hvordan jeg kan hjælpe de mennesker, som har været udsendt og som har haft nogle grimme oplevelser, og fået nogle skrammer på psyken. Hvordan kan man være der for dem og hjælpe dem tilbage til en nogenlunde normal hverdag igen.*

*Der er det min erfaring at, hvis vi vedbliver at påpege hullerne i østen, så understreger vi bare, at der var ting de ikke fik gjort, som de skulle have gjort, og som de aldrig kommer til at rette op på, hvorved vi risikerer at skubbe dem længere ind i deres personlige krise, fordi man utilsigtet kommer til at fodre udyret, eller medvirke til at befæste det mareridt de befinder sig i. Den der dybe frustration, kontroltabet, og magtesløsheden, er netop det, som hjemsøger de fleste jeg har talt med, som har PTSD, eller noget lignende.*

*Det skyldes i høj grad, at de konstant fokuserer på, hvad de skulle have gjort, men som de ikke kan rette op på. Den der selburbrejdelse er meget skadelig, så det er en vigtig del af helingsprocessen, at lære at leve med det der er sket.*

*Når man har med mennesker at gøre, finder man nemmere ind til kernen, hvis man kan afdække fortidens hændelser på denne måde, så længe man undgår at obstruere processen ved at fremkalde skyld og skam omkring det man ikke fik gjort. De positive ressourcer ligger der, hvor vi betragter situationen fra det sted i os, hvor vi kan lære og vokse med erfaringen, så vi kommer styrket ud af processen.*

*Hvis man får den positive energi stavlet op fra begyndelsen, så kan man omkransse de negative hændelser, så der kommer en helt anden lyssætning på deres oplevelser. Det er sådan vi kan skabe en vej ud af traumet.*

## VEJEN UD AF LIDELSEN BEGYNDER MED AT LOKALISERE ÅRSAGEN!

Det vi fodrer er det der vokser, som enten kvæler eller løfter os. Jeg oplever at omdrejningspunktet i Peters fortælling handler rigtig meget om ”forholdemåde”. Vores forholdemåde er indgangsvinklen til problematikken; altså den måde vi håndterer vores udfordringer på. Det er så afgørende, hvordan vi vælger at pakke livets gaver ud, især de allermest udfordrene, og det er netop det vi skal lære, fordi måden vi dealer med sammenstødet mellem det udefrakommende og det indefraværende, danner grundlag for om ----

# PSYKOTERAPEUT PETER JANSBERG

processen styrker eller nedbryder os.

Det er altså en form for mental Aikido man kan blive optrænet i, som terapeut, og som klient, ved at lære at bruge de givne udfordringer på dannelsesrejsen, som katalysatorer for vores udvikling. I det perspektiv kommer tilværelsen pludselig til at blive en meget meningsgivende læringsrejse, når røgen har lagt sig, og vi har fået dækket de akutte omsorgsbehov.

Jeg tror at, hvis man kan lære konsekvent at ”gå efter bolden”, i en hver læringsproces; lærer at holde fokus på at forfølge løsningen, ligesom en laserstråle der skærer gennem natten, eller en hund der jagter en hare på marken, fremfor at fortæbe sig i det smertefulde, som selvfølgelig skal mærkes, bearbejdes, anerkendes og accepteres, inden vi sætter os tilbage i cockpit og suser mod målstregen.

”Hvad er løsningen”, er et nøglespørgsmål, i en hver given problemstilling, og, når vi slipper offerpositionen, og alt det vi tror burde have været anderledes, så kan vi flytte fokus hen til det som giver os luft under vingerne, det som kan frigøre os.

På den måde kan vi lære af livets undervisning, også selvom den er forbandet hæslig; men så længe vi er her, så kan vi også komme til at rejse os igen og fortsætte vores mission, fordi det nytter ikke noget at kapitulere over for håbløsheden.

At give op er blot en fribillet til et endnu mere smertefuld mareridt. Vi må søge at rejse os, der, hvor vi faldt, med al den støtte og hjælp vi behøver. - Så længe hjertet banker, så er alle muligheder i spil.

*Man bliver nødt til at starte fra bunden af, og genopbygge deres ressourcer og finde frem til de positive ting de trods alt har oplevet og forhåbentlig kan huske.*

*Selv inde midt i håbløsheden, så er der, som du nævner; positive gnister, og det er dem vi skal ind og føde, så vi ikke mister folk.*

*Der er det netop vigtigt, med PTSD-ramte, at de skal først finde deres ressourcer, før de kan begynde på den proces du taler om.*

*Der har jeg haft nogle samtaler med både psykologer og psykiatere i forsvaret, hvor man bare prøver at medcinnere sig ud af problemstillingen. Det tror jeg bare heller ikke er løsningen.*

*Jeg kan godt lide det du siger med at være løsningsorienteret, og det lyder også meget militærisk og struktureret, men det skal være løsningsorienteret uden at miste den person som det drejer sig om; den som har oplevet de her kriser på sind og krop. - Hvis jeg buser ud med det jeg tror på er løsningen, så kan jeg ramme helt ved siden af, i forhold til at nå ind til en krigs-traumatiseret klient. Så det er meget vigtigt i første omgang, at få*

*bearbejdet deres oplevelser, og så efterhånden spore os ind på de positive oplevelser, som trods alt ligger gemt i erindringen, før vi kan hente dem tilbage til et sted, hvor de står på mere sikker grund i dem selv.*

*I sådanne tilfælde arbejder vi grundliggende klientcentreret, men vi har også nogle værktøjer, som vi kan give til klienten, fx hypnose, som er en hel værktøjskasse man kan hive frem, men man skal selvfølgelig have den terapeutiske baggrund for at kunne bruge disse værktøjer rigtigt.*

*Hypnose er et virkelig godt redskab til at finde de gnister frem fra håbløsheds mørke, som ellers ville være umulige for klienten at finde frem til.*

*Det kan være en enorm udfordring, for nogle af disse mennesker er helt derude, hvor de bliver forfulgt af virkeligheden, ifølge deres forestillingsverden. Det er de svære tilfælde, som kan være så plagede i deres psyke, at de ikke længere behøver ydre trickerpunkter, for at aktivere alvorlige angstoplevelser, som sparker dem tilbage i håbløsheden. Det skal man også have med i tankerne, når man taler om PTSD.*

*Det var det der fik mig til at starte som terapeut i sin tid; at hjælpe med at få disse mennesker tilbage på sporet igen. Oprindeligt handlede det om at få dem tilbage til deres stillinger i forsvaret, men man må også forholde sig til, at nogle mennesker er prædisponerede for at få PTSD, så måske er det ikke nogen god idé at de fortsætter i forsvaret; eller i hvert fald ikke de steder, hvor der er krigshandlinger og andre særligt udfordrende oplevelser. Så kan de selvfølgelig bruges til andre arbejdsopgaver.*

I min lidt mere langhårede optik, er det som Peter laver, ikke kun dagligdagens eksistensielle pligter, iblandet den meget vigtige og konkrete krisehåndtering af både situationer og personer. Det er i mindst lige så høj grad en form for forsknings- og pionerabejde både for og bag bevidsthedens frontlinier. Det er sådan vi bliver opgraderet, individuelt og kollektivt, i de daglige udfordringer og undersøgelser, hvor vi bliver stadigt mere effektive redskaber for de fællesskaber vi er en del af og, og samtidig også mere empatiske og kreative versioner af os selv.

I det procesforløb bliver terapeuten stadigt mere erfaren, og får skærpet sine redskaber, som så også bliver en del af den kollektive bevidsthedsfelt.

På den måde bliver vi alle sammen forgyldt af de kompetencer, som høstes.

I det perspektiv tør jeg roligt invitere Peter til at være en slags orakel, i det næste spørgsmål, som handler om, hvad det er vi mennesker skal lære nu, på vores udviklingsrejse?

## Hvad er det næste psyko-evolutionære skridt?

*Som jeg ser det, er vi allerede godt på vej, og der er mange som har fundet ud af det. - Vi skal prøve at se på, hvad det er vi har, som er så vigtigt, at man ville risikere sit eget liv for at beskytte det. Vi skal altså få styr på vores værdigrundlag.*

*Der er jo rigtig mange mennesker som har spurgt mig, om det ikke er okay at give op og flygte, hvis omstændighederne er så alvorlige, som de fx er i Ukraine lige nu. Så overlever man jo. I stedet for at blive og kæmpe! - Og jo, selvfølgelig er det altid i orden, og vores overlevelsesinstinkt er så kraftigt, at vi ikke så let kan ignorere det. Men, måske bør vi netop bruge den nuværende situation til at revurdere, hvad der virkelig er vigtigt for os. Så kan vi komme ind til kernen i vores eksistentielle sammenhænge, og dermed finde frem til de livsformål, som er betydningsfulde for os, og for den helhed vi er en del af; hele det værdigrundlag, som vores samfund er bygget op på, og så gøre op med os selv, hvad vi vil give køb på og, hvad vi ønsker at opdyrke i fremtidens fælleskab. Vi bliver jo stadigt mere sammenhængende med hinanden, og derfor kan vi også påvirke hinanden mere og mere.*

Så, hvad er det for nogle værdier, som skal danne grundlaget for vores fælles eksistens, og, hvordan skal vi forme dem? Det er åbne og elastiske spørgsmål, som bliver udfordret i denne tid, hvor Europa igen er blevet ramt af krig, og, hvor vi dagligt bombarderes med rædselsvækkende nyheder fra en krigskrise af skræmmende dimensioner. Så melder et andet spørgsmål sig pludselig på banen, hvor fornuften ligger såret midt i ingenmandsland og, hvor verdenssamfundet ser til med bekymrede øjne på sidelinien: Har vi egentlig lært af fortiden; er vi blevet klogere, eller kan magtsygen og de gamle rigide tanke- og styresystemer stadig tage magten fra det gode i os?

*Det er relevante spørgsmål og det er foruroligende at vi ikke er på et mere voksent niveau, når vi tænker på, hvilke mennesker som har magten i vores verdenssamfund og, hvad vi kan risikere at miste, hvis vi ikke besinder os i tide. Bare det at man udvandrede under et FN-møde, da den russiske minister gik på talerstolen; det viser mig, at vi er et sted, hvor der ikke skal særlig meget til før det eskalerer, men, vi er også stadig et sted, hvor folk tror på, at vi kan komme ud af det her, uden at det ender i det helt store ragnarok.*

*Alt, hvad vi foretager os har jo en eller anden effekt. Det kan godt være man ikke kan overskue det lige nu, men før eller siden kommer konsekvenserne, og vi skal være meget forsigtige i den videre proces, ellers kan det ende i*

*noget, som vi ikke længere kan overskue.*

Vi er ikke alene længere, i den globale sandkasse, og den nuværende konflikt afspejler meget klart, hvor sammenhængende vores verden er blevet, og udstiller dermed også, hvor komplet uddateret og hensynsløst det er at kommunikere med krudt og kugler. Det kalder på et større mål af fokuseret ansvarlighed hos os alle sammen, fordi alt, hvad vi sender ud er energi, som enten vil forøge tilstedeværelsen af det negative, eller det positive. Det er der, hvor vi hver gør en forskel på daglig basis.

Hvis vi nu et øjeblik går allegorisk til værks, og forestiller os at den nuværende konflikt udspillede sig i et parforhold, hvor Rusland repræsenterer det maskuline og Ukraine det feminine, og man i det perspektiv skulle forsøge at afhjælpe situationen med noget konstruktiv rådgivning, fordi man endnu ikke har fået integreret en mere nænsom og kærlighedsbåret og empatisk bevidsthed, særligt i det russiske topstyrede tankesystem, som stadig er baseret på gamle patriarchalske idéer om magt og dominans.

*I tråd med den allegori, vil jeg først prøve at forstå baggrunden for russernes retorik og deres handlinger, hvorefter jeg så vil sætte mig ind i deres selvbillede, hvilket stadig er funderet på forestillingen om ”den stærke mand”. I den vestlige og noget mere feminiserede verden, der er den stærke mand mere lig en ”bølle”, hvilket han jo ikke behøver at være. Det kan jo også bare være en selvbevidst mand som har ordet i sin magt, og som ved, hvad han vil, og, hvad han skal gøre for at opnå det. Det kan jo sagtens være en kvalitet, intil det punkt, hvor man sidder fast i sin egen lille begrænsede boble af overbevisninger, og ikke længere er lydhør over for den anden part.*

*Det går jo altid begge veje. For russernes vedkommende, så har de meget længe følt sig kuet af vesten, og det er jo en meget uhensigtsmæssig position i en hver given relation. Vesten har jo udviklet sig langt mere og langt hurtigere, og er på en lang række områder længere fremme end man er østpå.*



## EN BUFFER FOR PSYKEN

Kollektivt er vi stadig er så tilpansrede bag dette; "os-mod-dem-mindset", at vi er villige til at udfordre og krænke hinandens suverænitet, for at skabe plads til vores holdninger, i den globale skolegård, hvor spille-reglerne har ændret sig væsentligt i de seneste par år. Der er selvfølgelig uendeligt mange facetter på paletten, men der er tydeligvis gang i en større oplysningsproces på vores klode, hvor vi er nødt til at lære at begå os på en langt mere hensynsfuld og kærlig måde, i alle vores relationer, på alle planer af vores eksistens; hvadenten det er i forholdet til en partner, til naturen, eller til andre nationer. Derfor bliver det også mere og mere tydeligt, hvad der er det næste skridt for os, for at vi kan bevare vores eksistensgrundlag, fordi de gamle vanemønstre er ved at brænde ud.

Det kollektive egos dysfunktionelle hærgen frembringer ikke andet end lidelse for os, og vi er nødt til at finde en mere farbar og omsorgsfuld måde at være til i verden på. Ellers går vi simpelthen til grunde.

Vi er blevet så sammenhængende, at det er så bankehamrende tydeligt, at når vi slår på andre mennesker, så slår vi også på os selv, såvel som hele menneskeheden. Vi er en énhed, som stadig er i splid med os selv, fordi vi har investeret så stærkt og så længe i illusionen om adskillelse, og der er stadig mange sten på vejen som skal fjernes, før vi fatter det.

*Jeg kan sagtens se koblingen til parforholdet og, hvis vi virkelig ønsker det skal fortsætte på en ordentlig måde, så nytter det ikke noget at vi bare sætter hårdt mod hårdt, og sovser rundt i, hvem der har ret og uret. Så bliver vi nødt til at bløde op og mødes et eller andet sted, og så bliver man også nødt til at acceptere, at man ikke har kontrol over andre mennesker. Der er Rusland ikke i forhold til Ukraine, for de kan ikke acceptere, at de ikke kan kontrollere Ukraine, og det er det som er udgangspunktet for hele konflikten, ifølge min optik. Rusland sidder fast i denne gamle "moderlandsopfattelse", og derfor søger de nu med voldelige midler at påtvinge deres vilje, under påskud af at være truet af vesten.*

*Det er jo ligesom i et parforhold, at; hvis du prøver at kontrollere din partner, så bliver det et forhold baseret på underkuelse og konflikt, med alle de problemstillinger det indebærer. Så kommer man jo ikke videre, for så bliver man bare hængende i en hårdt-mod-hårdt stilingskrig, som slider forholdet i stykker.*

*Så næste skridt er, at vi accepterer, at vi ikke kan kontrollere andre mennesker, og så lære at fokusere på, hvad vi hver især kan gøre for at løse de givne problemstillinger, istedet for bare at kræve ind og hævde vores egen vilje.*

*Hvis man går sådan mere terapeutisk og transaktionsanalytisk til værks, så nytter det heller ikke noget at man taler ned til barnet i den anden. Man skal ligesom finde det sprog, hvor man kan bygge bro over til hinanden, så man kan mødes og skabe nogle fredelige løsninger. Det gælder i alle typer af relationer.*

*Vi er der, hvor vi er og vi bliver nødt til at møde hinanden, såvel som andre kulturer og nationer der, hvor de er, på deres udviklingsvej. Vi bliver altså nødt til, ganske som i en terapisituuation, at sætte os ind i deres kulturelle baggrund, deres opvækstvilkår, hvordan de er blevet opdraget, og hele dette spektrum af dannelsesprocesser, som går forud for deres nuværende position.*

*Der har vi jo alle sammen trådt ved siden af og lært vores lektier på den hårde måde. Det kan vi jo se på vores egne korstoge til mellemøsten, fx. Der overtrådte vi jo alle regler for god og næstekærlig opførsel. Der slagtede vi i flæng i guds navn alle dem som modsatte sig vores overbevisninger. Vi er heldigvis blevet klogere, selvom det jo stadig sidder i os. Nu bruger vi så bare sanktioner i stedet for, for på alle måder at underminere de andres muligheder for at forsyne sig selv. Det kan man selvfølgelig altid diskutere rimeligheden i, men det er noget af den gamle herskesyge tankegang som går igen i det spil, selvom det måske vil vise sig, at det er det mest hensigtsmæssige vi gør lige nu.*

*Intentionen er i hvert fald til at tage og føle på, og de ting der foregår lige nu kalder på handlekraft, men også at vi stadig bevarer overblikket og ikke tager for hastige og for ekskluderende beslutninger.*

*Vi skal huske at bruge de samme principper, som man bruger i terapien; at det ikke er os som har kontrollen. Det er os som skal hjælpe klienten med at genfinde kontrollen, for at kunne komme på plads i sig selv igen. Det er også der vi skal lære, både som terapeuter, og som mennesker, at det ikke nødvendigvis er min vej, vi skal bruge, men vi skal finde ud af, hvilken vej der tjener dem bedst. Så også i en terapeutisk sammenhæng, såvel som i en forhandlingsmæssig, er det vigtigt at holde samtalens i gang, så man kan få et billede af, hvor klienten og samtalepartneren gerne vil hen, så man kan støtte og hjælpe dem med at erhverve de nødvendige ressourcer.*

*Det betyder også, hvis vi så zoomer lidt ud igen, at vi hele tiden skal forholde os til og navigere efter de ændringer der opstår hen ad vejen, både i de nære relationer, men i den grad også i de større internationale perspektiver.*

## HVOR ER MENNESKEHEDEN PÅ VEJ HEN?

Vi er midt i en kaostid, på et hav, med meget store bølger fra alle sider, som udfordrer både vores fornuft og vores følelser. For at sejle videre i de maritime termer, så er der en voldsom søgang, i de internationale farvande, og man skal ikke rode længe i sit kaffegrums for at forstå, at det bobler og syder i den kollektive smeltedigel.

Det er transformationstid og det går stærkt nu. Hvis man bruger teleskobeffekten som analogi, vil man forstå at, hvor der for ikke så længe siden kunne være længerevarende cyklusser med nogenlunde ro og balance i vores samfund, så rammes vi nu af mærkbare forandringseffekter fra dag til dag, hvor krige og konflikter er blevet en underholdningsfaktor på de allestedsnærværende medieplatforme.

Krig handler mere end nogensinde om, hvem der får mest sympati i cyberspace, hvor alle er blevet hverdagsaktører og, hvor det er blevet almindeligt at stjernekendisser som Arnold Swartzenegger taler direkte til Putin på Twitter, imens hele verden sidder med til bords. Det gør jo noget for globaliseringen af vores bevidsthed, og dermed for den kollektive sammenhængskraft. Man kan ikke melde sig ud længere og bare køre sit eget løb, i en selvbestaltet og underdrejet komfortzone.

Vi er ét hjerte, og vi er alle sammen vævet ind i hinandens interessesfære, hvilket betyder at når én bliver ramt, så bliver alle ramt. Det mærker vi nu, og det betyder også at vi i højere grad end tidligere må tænke på alles vé og vel, fremfor kun at pleje vores egne interesser. Vi boomer lige nu, som et vulkanisk væld af potentialer, hvor alt det gamle står og ryster i sit smuldrende fundament og, hvor alt det nye spirer frem og gør de mere kreative eksistensopfattelser. Der er ligesom en dommedagstorden over vores hoveder, med et helt spektrum af undergangsscenarier. Det står skrevet på vores skærme hver eneste dag, som et mantra fra helvede, og det kryber ind under huden på os. Det er ikke noget man kan vende ryggen til, og affeje med et smil og en positivistisk attitude. Vi sidder i den samme båd og det gælder om at stå fast og bevare det empatiske overblik.

*Det er store og essentielle spørgsmål at jonglere med. Jeg tænker også på; hvad det er vi har brug for at lære nu.*

*- Det ville jo være dejligt at leve i en verden uden krig og konflikter, men så længe 80% af os har ambitioner for fremtiden og tænker sådan, at "jeg skal have mere", i morgen, end jeg har nu, så tror jeg ikke vi nogensinde kommer væk fra kriser og konflikter, både på det personlige plan og følgelig også på det nationale. Det er den*

*konstante jagt efter mere, som er så nedbrydende for os. Jeg ville ønske, at alle kunne finde rigdom i det de har nu. Det tror jeg bare ikke de kan før de har fundet fred i sig selv. Selvom vi har fred på de ydre fronter her i Danmark, så finder vi først fred i os selv, når vi er tilfredse der, hvor vi er nu.*

*Når man føler man er det rigtige sted og har det man skal bruge, og ikke føler man mangler nogle ting, så man er pisket efter at skulle stræbe efter noget mere end det man har nu. Det tror jeg egentlig er det næste som vi for alvor skal til at åbne vores øjne for.*

*"The Pacman-mind"*

*Begær og Lidelse i en konfliktproces*

Egosindets evindelige mantra er; "MERE". For egoet er tilfredsheden altid kun midlertidig, og det der er nu, er ikke nok i morgen. Det er som om der er en kollektiv kløe, som kun kan tilfredsstilles med ydre stimulans. Der skal være vækst og vi skal være større, stærkere og rigere, og helst have mere end de andre. Hele tiden mere!

Egoet mangler altid noget, for at være helt. Selve dets identitet er opbygget på forestillingen om mangel og, at det først bliver komplet når den mangel, er fyldt op med det som den enkelte nu er designet til at begære. Det er den lidelsesproces, eller det "smertenshamsterhjul", som vi hver især må finde vores vej ud af, før det fortærer vores livsenergi og gør os til bevidstløse slaver af et begær, som aldrig kan tilfredsstilles.

*Hvis vi kan fokusere mere på at være tilfredse, og være taknemmelige og anerkendede over for det vi er og har lige nu, Så tror jeg at verden vil komme til at se meget anderledes ud. Hvis vi så begynder at udstråle den glæde vi har over vores overflod, istedet for det vi tror vi mangler, så vil den glæde blive mangfoldiggjort og skabe endnu mere inspiration i vores fælles univers. Når vi er tilfredse, så får vi sådan en aura omkring os, og det kan andre mennesker se og mærke.*

*Jeg bliver altså så glad når min hustru, eller folk i min omgangskreds fortæller mig, at jeg altid virker glad og tilfreds, fordi det afspejler, hvordan jeg tænker. Selvom det kan virke lidt sort somme tider, så kan man ofte tænde sit indre lys ved at kigge sig omkring, og finde en to-tre ting som man kan være taknemmelig for. Mere skal der ikke til for mig.*

*Hvis man kan udstråle det, og sende den tanke videre til sine medmennesker, så tror jeg vi kommer længere end, hvis vi prøver at fixe og give gode råd og kloge os på, hvad andre har brug for.*

# MINDFULNESS HERDECHT

*Det er lidt ligesom vores forestilling om dette moderne begreb vi kalder for "mindfullness". Det skal helst bringe os et eller andet sted hen. Det skal tilføje os noget ekstra. Intentionen er så at, hvis jeg skal dyrke mindfullness, så er det for at blive mere effektiv i mit arbejde, eller være mere rolig når jeg er sammen med børnene. Som de zen-buddhister jeg har talt med siger, så vælger man jo selv sin sindstilstand, (indtil man forglemmer sig og sprænger i luften), men det er ikke sindet som sådan, det er følelser, som egentlig "bare" er elektrobiologiske impulser, som vi så har værdiladet på nogle bestemte måder. Så når en følelse opstår i dig, så beslutter du mere eller mindre, hvad den skal betyde og bringe frem i dig, og det kan sagtens være at du fejlfortolker dine egne følelser, eller roder dem sammen med noget erindringsstof, som så er med til at forplumre forbindelsen.*

*Så er det godt lige at sætte sig ned, og skille tingene lidt ad og prøve at undersøge, hvad der sker indeni, så det ikke bliver en ubevidst og automatstyret proces, som er bygget op omkring, hvordan du er opdraget eller, hvordan du tidligere har reageret. På den måde kan man lære at styre, hvordan man agerer, også i pressede situationer. Der vil selvfølgelig altid kunne opstå situationer, hvor instinktet tager over, men vi kan i overvejende grad lære os op til stå fast forankret på skibet; også selvom bølgerne sprøjter ind over dækket.*

I kølvandet fra disse betragtninger, siger jeg tak til Peter Jansberg for hans standhaftige medvirken, og med ønsket om en mere fredfyldt verden for os alle, vil jeg lade hans hellighed; Dalai Lama, levere den sidste strøm af sætninger.

*"I have been deeply saddened by the conflict in Ukraine.*

*Our world has become so interdependent that violent conflict between two countries inevitably impacts the rest of the world. War is out-dated – non-violence is the only way. We need to develop a sense of the oneness of humanity by considering other human beings as brothers and sisters. This is how we will build a more peaceful world.*

*Problems and disagreements are best resolved through dialogue. Genuine peace comes about through mutual understanding and respect for each other's wellbeing.*

*We must not lose hope. The 20th century was a century of war and bloodshed. The 21st century must be a century of dialogue.*

*I pray that peace is swiftly restored in Ukraine."*

SPIRITUEL INTEGRATIV KROPS- & PSYKOTERAPEUTUDDANNELSE

# TOBIAS SKOLEN®



## EFTERUDDANNELSER TIL INTEGRATIV SOMATISK TRAUMETERAPEUT ELLER FAMILIEOPSTILLER



*Afsættet for alle Tobias-Skolens uddannelser er en integrativ teori- & metodeforståelse, i arbejdet med det hele menneske i krop, sind & sjæl.  
Undervisningen er levende, inspirerende & involverende samt bygger bro direkte til dit klientarbejde.*

*Skoleleder & underviser Lene Ince*

\* ET-ÅRIG EFTERUDDANNELSE TIL INTEGRATIV SOMATISK TRAUMETERAPEUT  
START OKTOBER 2022

\* TO-ÅRIG EFTERUDDANNELSE TIL FAMILIEOPSTILLER & KORTE ONLINE FORLØB  
START OKTOBER 2022

SE DATOER & BESKRIVELSE PÅ PÅ [WWW.TOBIAS-SKOLEN.DK](http://WWW.TOBIAS-SKOLEN.DK) ELLER RING PÅ 2845 0045





# Bagord fra formanden

## Kæreste FaDP medlem

Du har måske læst artiklen i bladet om klientcentreret psykoterapi og de seks veje til, hvad der gør psykoterapi succesfuld – baseret på den amerikanske psykolog Carl Rogers forfatterskab. Vel-funderet psykoterapiforskning, såvel ældre som nyere, har i høj grad kunnet dokumentere, at den personlige relation mellem terapeut og klient spiller en særlig rolle i forhold til det terapeutiske udbytte. Dette forhold er blevet yderligere understøttet og videreudviklet af nyere forskning, dog blev det allerede ”spottet” og beskrevet i publikationer af Carl Rogers tilbage i 1957. Måske har du har fordybet dig i artiklen om en af verdens mest kendte terapeuter, den amerikanske psykiater Irvin D. Yalom, der beskriver ”De fire ultimative anliggender”, som regulerer og har eksistentiel betydning i menneskelivet: Angsten for døden, friheden, isolationen og meningsløsheden. Anliggender, vi alle ubevist navigerer og reagerer ud fra, og som derfor er vigtige elementer at kende til både som privatpersoner og som psykoterapeuter.

”God psykoterapi kan være den forløsende faktor, der sætter den personlige historie, sindet og kroppen fri.”

Jeg hedder Ingrid Ann Watson, er 64 år, har arbejdet som psykoterapeut i over 26 år – og er stadig vild med det. Min faglige baggrund strækker sig over en række uddannelser og mangeårig faglig praksis på tværs af en række terapeutiske virkefelter. Herudover har jeg som forfatter stået bag flere bogudgivelser, flittigt optrådt som foredragsholder og medvirket i en række radio og tv-udsendinger gennem årene. Mit fokus som psykoterapeut er primært parforhold; hvordan skaber vi kærlighed ud af kaos, relaterionsdannelse og ”fra single til kæreste”.

Som formand vil jeg fortsætte arbejdet for at:

- Sikre, at flest mulige klienter kan få adgang til REG psykoterapeuter samt psykoterapeuter FaDP.
- Sikre en faglig funderet og kvalitetsbærende fremtid for uddannede psykoterapeuter og psykoterapeutiske skoler
- Danne bro til det etablerede social- og sundhedssystem
- FaDP fortsat er et forum for psykoterapeuter og uddannelsessteder, der løbende udvikler psykoterapeutisk pensum og interne evalueringsmodeller
- Gøre opmærksom på, at du som veluddannet psykoterapeut kan blive REG. gennem FaDP
- Være samlende og skabe lighed og fællesskab for hele den psykoterapeutiske branche.

- Kærlig hilsen,  
Ingrid Ann Watson, ny formand i FaDP.

# Mygind Institute

**Bliv Reg psykoterapeut eller tag en efteruddannelse i traumeforløsning eller den psykosomatiske traumemodel.**

Efteruddannelserne henvender sig primært til: Psykologer, psykoterapeuter, terapeuter, fysioterapeuter, psykomotoriske terapeuter, kropsbehandlere, læger og sygeplejersker.

## Bliv Registreret psykoterapeut

med speciale i  
traumeforløsning og  
psykosomatik

**Terapeutisk tapping  
EFT/tankefeltterapi**  
Følelsesforløsende terapi,  
som også kan bruges til  
selvhjælp.

## Psykosomatisk traumeterapeut

Psykosomatisk traumemodel  
"Din intelligente krop"  
METAsundhed

## Transbiologisk traumeterapeut

Traumeforløsende  
terapi med 30 forskellige  
typer af traumer

Mygind  
Institute

[www.mygindinstitute.dk](http://www.mygindinstitute.dk)  
kontor@mygind.dk  
tel: +45 70 278 288

KURSER · FOREDRAG · UNDERSKOLENING · TERAPI

Mygind Institute A

