

NUMMER. 1 - MARTS 2021

PSYKOPRESS

EKSISTENS - PSYKOTERAPI - MENNESKE - RELATION - FAGLIGHED





Redaktion

Redaktør

Sanne E. Rimpler.

Art direction

David BR Camacho

Skribenter

Robert S. Ehlers

Pernille Riis

Mads Dahlgaard

Mads Vang Christensen

Lene Ince

Forside foto

Tom Funke

Foto

Poul André

Kim Wynne

David BR Camacho

Tom Funke

Lene Ahlmann

Digital redaktør

Sanne E. Rimpler

Ansvarshavende

Sanne E. Rimpler

David BR Camacho

Tryk

LaserTryk A/S

Annoncesalg

David BR Camacho

dererjeg@gmail.com

Kommunikation

komunikation@fadp.dk

Kontakt

2612 4308

3133 3744

Distribution

Flymachine

Udgiver

Foreningen af Danske

Psykoterapeuter

www.fadp.dk



INDHOLD

Side 2 Leder

Side 4 En forkvindes bekendelser

Side 11 Portræt af Mygind Institut

Side 18 Tom Funke en naturbaseret psykoterapeuts betragtninger af naturen

Side 26 Psykoterapeutens rolle i samfundet

Side 31 Moderne psykoterapiforskning

Med fokus på træningen af psykoterapeutiske færdigheder

Side 36 Det terapeutiske rum
– en rugekasse for tidlige såringer

Side 39 Bøger på gaden

Side 41 Naturterapi

Faglighed, fællesskab & menneskemøder

Magasinet Psykopress udgives af Foreningen af Danske Psykoterapeuter. Du sidder her med magasinets første udgivelse. Vi skriver om vores branches essentielle emner og har i dette magasin samlet en række artikler samt billedserier, der favner vores branches daglige vilkår. Magasinets indhold kan læses af enhver med interesse for den menneskelige psyke, vores organisme samt eksistentielle erfaringer ved det, at være menneske i verden. Psykopress distribueres til udvalgte biblioteker, humanistiske uddannelser samt til vores medlemmer. I vores artikler møder vi blandt andet FaDPs forkvinde, der kommer med en opfordring om passion i det vi gør samt hvad hendes motivation er drevet af. Vi bringer artikler fra nogle af vores medlemmers dagligdag i det psykoterapeutiske virke med menneskemøder og eksistentielle aspekter af livet. I magasinets billedserie skildrer en naturbaseret psykoterapeut sit syn på naturens spejl af menneskets eksistentielle livsvilkår. Vi er med, når branchens forfattere udgiver relevant faglitteratur samt når nogle af branchens udbydere viser deres produkt gennem grafisk skildring i annoncer.

Faglighed, fællesskab og menneskemøder kan opstå når branchen organiserer sig. I Foreningen af Danske Psykoterapeuter er vi bevidste om dette fællesskab og at det opstår, hvis vi dyrker det. Pandemien har medvirket til, at vi mærker mange af de vanlige fællesskaber nu, er opløst for en stund. Det faglige organisatoriske fællesskab kan træde endnu mere til. En hånd i ryggen kan gives i form af faglige virtuelle fællesskaber, som online supervisioner samt online debatter med erfarringsdeling omkring den nye hverdag, med restriktioner og retningslinjer at forholde sig til i det faglige virke. Vi har brug for hinanden, fordi det er i det faglige fællesskab, vi også kan udvikle os.

Magasinet Psykopress ønsker, at bidrage til faglighed og fællesskab gennem et indblik i psykoterapiens hverdag, psykoterapeutiske institutters hverdag samt menneskemøder og eksistentielle vilkår.

God læselyst.

Foreningen af Danske Psykoterapeuter



HYPNOSE SKOLEN

“Fantastisk, grundig og seriøs uddannelse”

- Helene

“En uddannelse, der ændrede mit liv...”

- Benjamin

Drømmer du om at blive selvstændig terapeut og hjælpe andre mennesker?

80% af vores studerende bliver selvstændige.

Etik, moral og høj faglighed integritet er nøgleord hos os.

Levende undervisning i intensive moduler á 4 dage.

Masser af personlig udvikling og kærligt fællesskab.

Du kan åbne egen klinik efter 1 år.

Vi har over 20 års erfaring i at uddanne Danmarks dygtigste terapeuter inden for Hypnose og NLP.

Start med vores 1-årige basisuddannelse til Neuro Hypnoterapeut og NLP Practitioner.

Ønsker du blive endnu dygtigere, udbyder vi dybdegående overbygningskurser / uddannelser bl.a. vores 4-årige godkendte psykoterapeutuddannelse.

Læs mere på hypnoseskolen.dk

Tlf. 23 49 74 95 - mail@hypnoseskolen.dk

En formands bekendelser



Der er sådan en følelse af naturlig flow i det hele, så jeg behøver ikke at kæmpe for det.

Formand og stifter af FaDP, Kirsa Dechlis har altid været drevet af en lyst og et behov for at forbedre tingenes tilstand. Om det handler om at få et logistisk puslespil til at gå op i forhold til lastbilstransport, eller om det drejer sig om at lede en et uddannelsessted for psykoterapi, være formand for FaDP, eller holde en familie med 3 børn kørende, det er samme udgangspunkt, der driver hende: En umådelig stærk drivkraft samt lysten til at finde løsninger der sætter ting i værk, fører visioner til dørs, og gør det, som ingen andre før har gjort. Men selvsamme drivkraft fik hende også engang ud i et alvorlig stresssammenbrud, der dog havde det positive islæt, at det fik hende til at gentænke hendes daværende omstændigheder. Hun tog beslutningen om sadle om, hvilket b.la. førte til at psykoterapi for alvor blev en del af hendes liv og nu er det fundament, hvorfra hendes drivkraft kanaliseres ud til hendes omverden.

Ironisk nok, var psykoterapeut noget, Kirsa absolut ikke skulle være. Hendes mor arbejdede nemlig i faget og det var ligesom ikke rigtig et karriereområde, der umiddelbart fangende hendes interesse. Så i stedet blev hun som 18 årig, udlært skrædder. Men blot 14 dage efter hun dimitterer, kører hun galt og smadrer sit bækken og kommer til at ligge på hospitalet i månedsvis. Kirsa må desværre se i øjnene, at det kræver et års genoptrænning, før hun igen kan komme til at gå, og desværre har ulykken forårsaget, at hun aldrig bliver fysisk i stand til at arbejde som skrædder. Hun måtte erkende, at hun skulle finde noget andet at lave og at en omskoling skulle der til. Hun

blev optaget på Københavns Universitet og læste til Økonom. "Når det handler om økonomi, så har man et regneark, hvor man kan sætte alting i et system og det at opererer med et facit - der er rigtigt og der er forkert, det passede mig vældigt fint," forklarer Kirsa. Som færdiguddannet, arbejdede hun efterfølgende et par år som selvstændig med en virksomhed, der specialererede sig for transport og logistik og det hele gik ret godt og da virkomheden formåede at ekspandere væsenligt, mærkede hun, at noget måtte ske. "Pludselig stod jeg med mange ansatte og tænkte, "hvordan kan jeg mon kan motivere dem noget mere?". Og dette spørgsmål resulterede i, at jeg tog nogle NLP kurser (Neuro Lingvistisk Programmering - red) - med det fokus på, at jeg gerne ville inkorporere det i min virksomhed," fortæller Kirsa.

Samtidig med at Kirsa drev sin virksomhed, var hun også blevet mor og da hendes første barn blev to år, blev Kirsa ramt af alvorlig stress. Stressen var så alvorlig, at hun mistede synet i det omfang, at hun ikke kunne bruge en computer. "Jeg arbejdede noget, der hed 80 timer om ugen og jeg havde denne her indstilling "Jeg ku da det hele, ku jeg -oven i købet på det halve tid." Så der måtte jeg indse, at jeg var nødt til at gøre noget andet." beretter Kirsa. Virksomheden blev afsat og Kirsa fik et job som vikar i Fairway Consult, hvor hun endte med at blive hængende i 4 år. Det var i dette job, hun for alvor bliver interesseret i, hvad det er, der sker i familier. Så det ender med, at Kirsa tager en familieterapeutuddannelse på H.E.G (Human Education Group).

jeg at se et mønster i det, jeg indtil videre har lavet og at psykoterapien faktisk har fulgt med mig på siden i jen hele vejen - uden at jeg egentlig ville det. Så jeg erkender, at psykoterapien valgte mig, uden jeg selv var klar over det," erkender Kirsa og fortæller endvidere, at hun heldigvis havde nået en alder, hvor hun godt kunne se, at hun godt kunne blive psykoterapeut uden at skulle være sin mor. "Så jeg endte her," fastslår hun. "Der er sådan en følelse af naturlig flow i det hele, så jeg behøver ikke at kæmpe for det - det er kommet til mig, uden at jeg har sat mig op efter det," forklarer hun.

Så hvis jeg synes, jeg har evnen til at være rummelig, så har jeg også pligten til det

Herefter er banen klar og Kirsa har for alvor taget titlen som psykoterapeut til sig. Hun flytter på et tidspunkt til Århus og får job på kommunen indenfor 'Job og Trivsel'. Men desværre finder hun hurtigt ud af, at det kommunale regi ikke passer så godt til hende. "Bureaucratiet var det største problem for mig og især det med at al tid blev brugt på at skulle dokumentere, i stedet for at være der for borgerne, det havde jeg det svært med," beretter hun og fortsætter: "Så jeg havde en lyst hver morgen, når jeg mødte på arbejde - at gå ud på gangen og rábe: "Vi må da gøre noget - altså!." Men Kirsa må desværre erkende, at den kommunale institution er et for stort skib at ændre på, og heldigvis får hun tilbuddet om at blive daglig leder på H.E.G (Human Education Group), hvilket hun takker ja til. "At være leder er noget, der er kommet ret naturligt til mig i livet. Hvor det at have 3 børn, to eks mænd, have en masse "torve ude" og lære at holde tungen lige i munden, det har været med til at træne disse evner," forklarer Kirsa, der også erkender, at hun synes det er en spændende udfordring at begå sig som leder. "Det er lidt ligesom at lægge puslespil og få det til at gå op, det er der en god tilfredstillelse i," fortæller Kirsa. "Det at finde løsninger, og hvis ikke man lige har fundet en løsning, så er opgaven at finde den. Nogle gange så er løsningen der ikke, men så venter man på at den kommer. Jeg går meget op i den der fleksibilitet og det er med til, at noget ikke bliver trivielt," forklarer hun. Kirsa er absolut ikke fan af at skulle lave den samme dag ud og dag ind. Så det med at have mange forskellige kasketter på som leder gør, at hun ikke føler, arbejdet bliver trivielt.

"Den, der har evnen, har pligten" Står der i Kirsa profil inde på H.E.G hjemmeside og om dette citat har hun føgende at sige: "Jeg synes, at det er et exceptionelt citat, som vistnok Mærsk har udtalt. Det her med, at du kan ikke forklejne nogen for ikke at gøre, noget de ikke kan," forklarer hun og fortsætter: "Der er f.eks. ikke noget, der hedder, at forældre ikke nødvendigvis har gjort noget dårligt overfor deres børn, men de har gjort det så godt de kunne. At sige til et menneske, der ikke har lært kinesisk, at det er for dårligt, det kan vi ikke være bekendt. Denne her tendens med at stille sig som dommer overfor andre, det er efter min mening mere med til at splitte os, end det gavnner," understreger hun. Kirsa tror på, at enhver har en positiv intention bag enhver handling og prøver man at møde det i forståelse, så har man et mere positivt udgangspunkt. "At dømme andre, det er måske lige en tand for hårdt," forklarer hun. "Så hvis jeg synes, jeg har evnen til at være rummelig, så har jeg også pligten til det. Hvis Trump mener, at han har evnen til at lede USA, så har han pligten til det. Det er et individuelt spørgsmål. Fordi i nogle familier, der virker det, at være kristen, og i andre familier virker det, at være muslim. Der er så også familier, hvor det ikke virker, at være muslim og man er det alligevel. Men det er individet der er nødt til at beslutte sig for, om "Virker det her for mig eller gør det ikke?," forklarer Kirsa.

Hun tror også på, at ingen kender sandheden, men det kan være, at vi hver især kan finde vores egen sandhed. Men at tro at ens sandhed gælder for nogen som helst andre, det vil være omnipotent, mener Kirsa. "Disse synspunkter gennemsyrer alt, hvad jeg gør! Om det er som person, som daglig leder, som formand eller som mor. Jeg tror på, at sandheden kun kan være individuel," beretter hun. "Denne indgangsvinkel føder en rummelighed og nysgerrighed i mig, og jeg skal da minde mig selv om det ind imellem. Jeg har f.eks. børn, der flejner over et eller andet og jeg tænker, "Hvorfor bliver du dog så vred over det der?" Hvor jeg bare har lyst til at sige: "Så stop dog". Men jeg er også blevet meget mere nysgerrig på, hvad det er, vedkommende er så vred over - for det er nok sikkert, at det ikke er fordi, at tallerken står forkert, der må være noget andet," smiler Kirsa.

Men selvfølgelig oplever hun stunder, hvor hun tænker, holder det ikke snart op?



Når et arbejdet udføres med passion og entusiasme, så bliver resultatet bare meget bedre, levende og nærværende, end hvis vores bidrag er båret af, at man skal gøre det - uanset lyst og motivation

Kirsa har efterhånden lært, at det, der sker udenom hende, får hende ikke til at blafre eller vælte. "Frygt og angst er minimeret i mig og når jeg tror på, at det hele nok skal gå, så går det faktiske også. Det er blevet min livsindstilling og det er med at præsentere en løsning ind i de problemer, vi nogen gange står i som er forfærdelige. Så kommer vi igennem det, fordi vi fokuserer på de positive løsninger," forklarer Kirsa. Men selvfølgelig oplever hun stunder, hvor hun tænker "Holder det ikke snart op?". Det her med, at tage tingene sådan lidt oppefra og ned, det har Kirsa lært op igennem sin opvækst. At lade være med at være dømmende, er noget hun selv har udviklet. "Jeg har egentlig en historik i, at dem i min familie var meget dømmende, så det at give slip på, at der ikke findes noget rigtigt og der ikke findes noget forkert, det er noget, jeg selv har tilegnet mig," fortæller hun og tilføjer, at hun ikke mestrer det til fulde - endnu, men er godt på vej. "Jeg er også blevet meget bedre til at acceptere, at det der sker, det sker og man skal ikke kæmpe så meget med det," understreger hun.

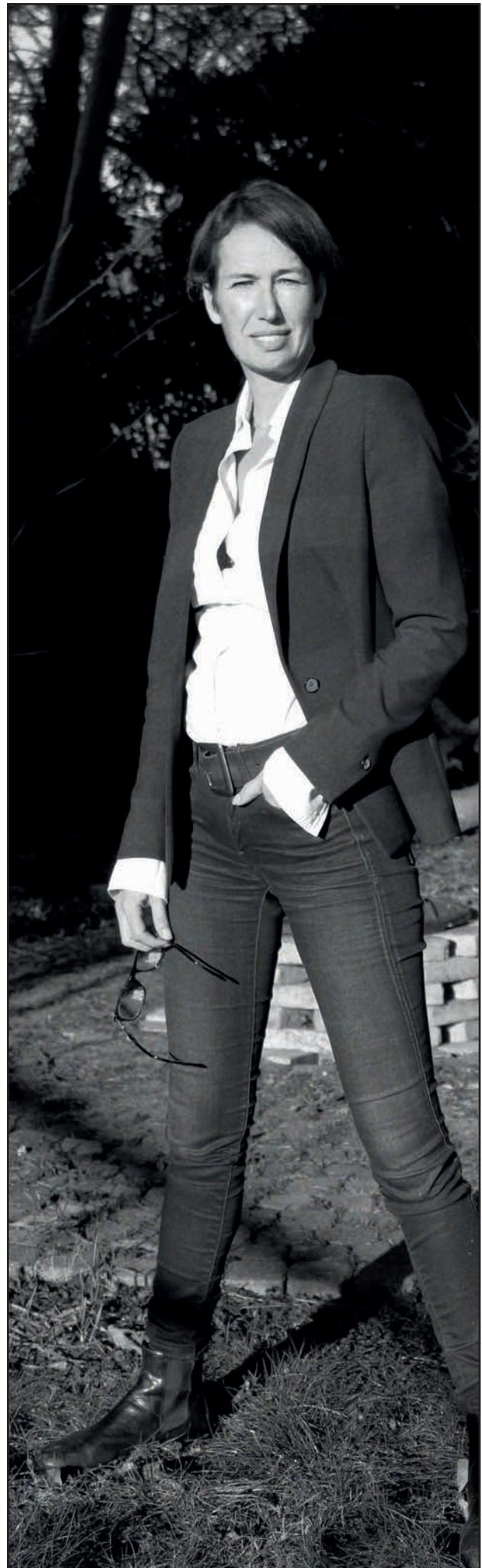
Da Kirsa for alvor trådte ind i den psykoterapeutiske verden, oplevede hun, at det var mærkeligt, at psykoterapien ikke spillede en større rolle i samfundet og da hun så begyndte at researche på, hvorfor, samt undersøge de politiske aspekter mm., slog det hende, at de eksisterende psykoterapeutforeninger, var meget rammede i deres anskuelse omkring at psykoterapi enten var rigtig eller forkert udført. Dette stemte fuldkommen imod den livsindstilling, som Kirsa havde udviklet igennem sit liv, der jo netop handlende om, at ingen havde patent på sandheden. Så her var en problematik, som Kirsa ikke kunne se nogen anden løsning på, end selv at opstarte en psykoterapeutisk forening, der netop gjorde op med disse polariserede holdninger, som foreningerne på daværende tidspunkt på ingen måder havde intentioner om at slippe. "Så jeg tænkte: Jamen så må jeg starte en forening med det, jeg ser som psykoterapeutiske værdier, så det gjorde jeg," smiler Kirsa. At være inkluderende i

stedet for ekskluderende - altså der findes ikke noget rigtigt eller forkert, det skulle være den nye forenings fundamentale manifest og FaDP var en realitet.

"Jeg havde sådan en oplevelse af, at vi skulle have samlet branchen og det tænkte jeg, at det kunne jeg måske være med til," forklarer hun. At få højnet fagligheden i branchen, fordi titlen er ikke beskyttet, det var Kirsas store ønske. "I dag kan du nærmest blive psykoterapeut på et weekendkursus. Så mit ønske var at samle skolerne og lave en ramme, der kunne løfte hele branchen," beretter Kirsa. Spørgsmålet var så, hvad skulle der så ske? Den nyopstartede forening fik lavet nogle kriterier, fik dem godkendt hos patientstyrelsen og fik på den måde hævet kvaliteten og standarden indenfor psykoterapi. FaDP er også igennem årene vokset og idag lyder medlemstallet på omkring de 600 medlemmer. Så selve organisationsformen har ifølge Kirsa skulle forandre sig og ledelsesaperattet har f.eks. skulle udlede til flere mennesker, hvilket har taget noget tid. Foreningen har også med Kirsa i spidsen, benyttet sig af en uvant styreform, der af og til kan skabe uoverensstemmelser i foreningen. "Jeg ser det som min største formandsopgave, at holde os til den plan, vi oprindeligt har lagt og være i stand til at kunne stå imod, når nye kommer til, som mener, vi bør gøre, som man plejer at gøre i foreninger generelt," beretter Kirsa. "Vi har valgt en anden vej, og gør noget andet, end det, man altid har gjort. Det skyldes især det her med, at være styret af passionen. Når et arbejdet udføres med passion og entusiasme, så bliver resultatet bare meget bedre, levende og nærværende, end hvis vores bidrag er båret af, at man skal gøre det - uanset lyst og motivation. Min erfaring er, at dem som gerne vil være med i foreningen, de vil rigtigt gerne og de er tiltrukket af denne form. Det giver hele foreningen et kvalitetsløft, der gør os stærke. At vi eksisterer på et fundament, som er båret af lyst og passion snarer end pligt og rammede faste regler om rigtigt og forkert," fortæller Kirsa.

Så i de 8 år, som FaDP efterhånden har eksisteret i, er det oprindelige fundamentale principper stadig intakte også selvom medlemstallet er vokset og meget andet er sket. Kirsa er egentlig godt tilfreds, men der er selvfølgelig altid noget at gøre og noget af det, som Kirsa mener foreningen godt kunne bidrage mere til, er det her med at se hinanden som kollegaer fremfor konkurrenter. "Konkurrencementaliteten kan godt snige sig ind, når man som terapeut starter op som selvstændig og her skal vi alle lære at blive bedre til at tænke "Der er nok til os alle"," forklarer Kirsa. Hun mener, at hvis man hjælper hinanden, så er alle faktisk også med til at styrke sig selv. "Vi udvander ikke os selv ved at gøre andre gode," forklarer hun. "Hvis en klient har en god oplevelse, så går vedkommende ud og måske anbefaler oplevelsen til ti andre, der potentielt set, så kan blive nye klienter. Hvorimod at hvis en klient har en dårlig oplevelse, så er det hele branchen, der rammes og så slår vi os selv ihjel," understreger Kirsa. "Det at nå frem til en holdning hvor man siger: "Det her jeg arbejder for, vedrører ikke kun mig - jeg arbejder for os, fordi at når jeg arbejder for os, så vedrører det også mig. Hvis jeg omvendt kun arbejder for mig selv, så gavnner det faktisk ikke fællesskabet og derved gavnner det heller ikke mig".

Et andet område, som Kirsa erfarer bør forbedres, er at fagligheden blandt psykoterapeuter bør højnes. "Der skal noget mere fokus på, er at klæde de uddannede psykoterapeuter bedre på, fordi det er faktisk et benhårdt arbejde at arbejde som terapeut i denne her branche," forklarer Kirsa. Hun er meget fokuseret på at give psykoterapeuterne nogle bedre vilkår at arbejde under - også sådan helt bureaupratisk i forhold til lovgivninger, som modarbejder hinanden. "Vi kan som forening gøre en indsats og hjælpe med at simplificere den enkelte psykoterapeuts virke. Det gad jeg også godt blev forbedret væsenligt," fortæller hun og kan med glæde i stemmen berette, at foreningen også er igang med nogle andre tiltag: at arbejde på at få lavet en akkreditering af psykoterapeutuddannelsen, så den f.eks. kan blive adgangsgivende til andre uddannelser, samt at man kan søge SU under sin psykoterapeut uddannelse. At fundamentet er helt på plads i foreningen førend man går ud i verdenen og blander sig i den offentlige debat, er også en hjertesag, som Kirsa virkelig værner om. "Jeg går simpelthen ikke ud og taler for psykoterapeuter uadstil, før vi indadvent er fundamenteret," understreger hun. "At gå ud og slå på tromme for psykoterapeuter imens vi stadig diskutere indbyrdes, det vil jeg ikke. Så vil jeg hellere bruge vores krudt på at blive united før vi gør noget som helst andet. Jeg synes faktisk vi er kommet ret langt på det punkt og jo flere der deltager i et fællesskab, hvor værdierne stemmer overens, jo større sikkerhed får både vores elever og deres klienter, og jo mere kan vi gøre for at rydde op i branchen," afslutter hun.



Den Emografiske PSYKOTERAPEUT UDDANNELSE

Med følelsesmæssig intelligens som speciale



Nichlas Farup
Uddannelsesleder

Hvad er Emografi?

Emografi er nyt. Og hvad betyder det så?

Emografi er læren om den følelsesmæssige bevidsthed. Emografi arbejder med den følelsesmæssige intelligens (EQ) og de følelsesmæssige mønstre, der skaber vores adfærd. Vores fantastiske følelser har faktisk et system, de følger. Dette har Nichlas Farup, founder og skaber af Emographics, Emografien som behandlingsform, terapeutisk redskab og filosofi, kortlagt.

Vores førelsers dybdepsykologiske mekanismer er sammenfattet i Emotional State modellen, der har taget Nichlas 16 år at sætte sammen. Ved første øjekast ligner dette en simpel model, men måden hvorpå modellen er tænkt og opbygget indeholder en intelligens, der ikke før er set i verdenen. Det er nemlig ikke tilfældigt, at modellen ser præcis sådan ud.

Modellen fortæller hvordan vores følelser mod- og medarbejder hinanden, hvilke følelsesmæssige tilstande der er 'allergiske' overfor hinanden. Og hvilke der typisk aktiverer hinanden.

Gennem værdiansættelse af tilstandene i niveauer, kan man kortlægge et menneskets følelser og lave en større analyse af personen. Modellen fortæller hvordan man kan lave effektive og hurtige følelsesmæssige om-programmeringer.

App & emotional tracking

Personificeringen af modellen sker ud fra et spørgeskema som lige nu er på vej i app form. Det har nemlig vist sig at være særdeles effektivt i det terapeutiske arbejde, at have et værktøj der præcist fortæller, hvad og hvor der er udfordringer og med kirurgisk præcision, kan terapeuten sætte ind.

Dette resultatorienterede værktøj sætter store krav og forventninger til det terapeutiske arbejde, da det samtidig fungerer som effektmåling af selve benarbejdet. Testen viser klart og tydeligt om klienten får det ud af terapien, som er forventet.

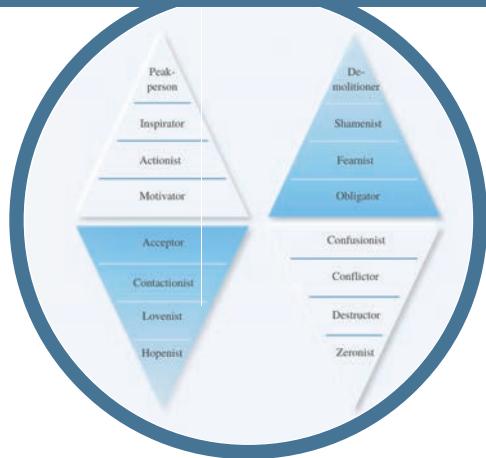
For første gang sætter Nichlas hans terapeutiske behandlingsform og udannede Emografiske psykoterapeuter helt ud på kanten. Han- og elevernes kunnen vil blive dokumenteret og effektmålt med denne test.

Nichlas selv, har gennem de sidste 20 år skabt så store resultater med Emografi, at han besluttede at gøre det til en reel behandlingsform og uddannelse i Danmark.

Nichlas udtales selv:

"Jeg mener at en terapeuts arbejde bør effektmåles, som andre behandlinger. Mental og følelses-mæssig sundhed KAN måles og dette bør benyttes som et måleparameter for terapeutears arbejde."

"Man går jo ikke til en personlig træner for at tage sig, uden at opstille mål for den proces. Det samme bør gælde for det terapeutiske arbejde. Det bør være lige så konkret som et tal på vægten."

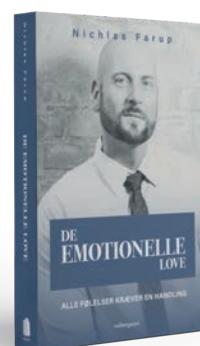


Følelsesmæssig bevidsthed

Følelsesmæssig bevidsthed og intelligens har gennem årene været både lovprist og udskældt, der er dog mere forskning der viser hvor vigtigt det er, at vi som mennesker har en høj EQ for at leve et frit liv med glæde, ro og balance.

Evnen til at forstå og navigere i vores følelsesmæssige tilstande kan med bevidsthed, viden, træning og øvelser gøre os i stand til at om-programmere selv de mest fastlåste mønstre.

Det er dette der er Emographics vision og mission og med De 10 Emotionelle Love (Bog af Nichlas) og Emografisk teori, metode og filosofi får mennesker et unikt indblik ind i dem selv og en langt større forståelse af dét at være menneske med følelser og hvordan man opbygger en stræk følelsesmæssig modstandskraft og styrke.



Bogen De Emotionelle Love

Vi er ikke interesseret i at sætte os selv op på en piedestal og være sådanne nogle overmennesker



For Lars og Hanne var der absolut ingen tvivl om hvordan retningen på deres liv skulle blive, efter at de begge havde deltaget i et alternativt åndedrætskursus tilbage i slut halvfemserne. Udover at de mødte hinanden og blev partnere for livet - både privat og forretningsmæssigt, så var den nye måde at arbejde med sig selv på, en øjenåbner for dem begge. "Jeg besluttede mig straks for, at denne måde at tilgå terapi på var noget, jeg skulle arbejde noget mere med. Så gik der et halvt år, så sagde jeg mit job op", smiler Hanne. Hun havde indtil da arbejdet indenfor børsmægler bran- chen og led i den periode meget af stress - noget, hun ikke rigtig kunne få bugt med. "Det at håndtere stress, var ikke noget, man havde så meget fokus på tilbage i 90'erne. Man blev ikke sygemeldt med det ihverfald. Det var jo lidt tabu - i hvertfald i den branche, jeg var i. Det var ikke noget, man hørte om, hvis nogen havde det", fortæller Hanne lidt eftertænksomt. "Så igennem nogle år, ledte jeg efter nogle værktøjer, hvor jeg kunne få det bedre. At få nogle tabletter ved en Psykiater, det ville for mig, ikke være nogen løsning - også selvom jeg ikke havde prøvet det, så følte jeg bare ikke, at det var det, der skulle ske", fastslår hun.

Lars havde arbejdet i 10 år som skuespiller og efterfølgende 10 år som direktør men intet af det, gjorde ham glad. "Jeg havde i begge erhverv skabt materiel succes, men indeni var jeg ikke fyldt op af glæde. Efter at have gået samtaleterapi i 6 år uden at føle, at det rykkede ved noget, så deltog jeg i det samme kursus som Hanne havde deltaget i, og kurset var med nogle terapeuter, der greb terapi an på en helt anden måde, end det jeg kendte til", fortæller han. Det at de b.la. ikke var bange for at gå ind i problemet, tiltalte Lars, og da han på egen krop erfarede en forandring, der var mærkbar, blev det efterhånden klart hvilken kursus hans fremtidige karriere skulle tage og at det ovenikøbet skulle blive med Hanne ved hans side, var blot en ekstra triumf. Nysgerrig som Lars nu engang er, gør, at han på et tidspunkt ved et tilfælde, møder tankefelterapi som han oplever var vildt fedt og let at forklare til dem, der ikke vidste noget om terapi på et generelt plan. Han får hurtigt succes med at udbrede det blandt personer, der lærer at udføre teknikken på dem selv. Det var straks sværere at sælge terapiformen til psykoterapeuter i forhold til, at de kunne bruge tankefelterapi i deres praksis, erfarer han. "Det er først nu, hvor vi begynder at have en masse videnskabelig dokumentation, at psykoterapeuterne begynder at blive nysgerrige på, hvad tankefelterapi egentligt kan. Så det er faktisk også først nu, at det indenfor de sidste 5 år, virkelig er gået op for os, hvor meget af det, der foregår i tankefelterapien, der faktisk har et psykote-

rapeutisk fundament; Vi opdagede at mere end 80% af det, der sker i en tankefelterapisession, er psykoterapi. Så set i det lys, passer både vores værktøjer og psykoterapeutiske fundament fantastisk godt sammen", fortæller Lars.

Kvaliteten er vigtigere for os end væksten

Parret driver til dagligt Mygind Instituttet, hvor Hanne Heilesen er specialist inden for traumer og underviser i transbiologisk traumeterapi og psykoterapi. Lars formidler METAsundhed, tankefelterapi, EFT og Transbiologisk traumeterapi gennem foredrag og undervisning. "Vi uddanner Psykoterapeuter, Tankefelterapeuter, Metasundhedsbehandlere og Transbiologiske traumeterapeuter", fortæller Hanne og forklarer videre, at nogle af deres elever tager alle tre uddannelser og på den måde bliver uddannet til Psykoterapeut, mens andre har taget en psykoterapeut uddannelse andetsteds og vælger nogle af deres 3 uddannelser som en del af deres Psykoterapeutuddannelse. "Vi har også den klassiske psykoterapeuts vinkel, hvor vi er meget funderet i Gestaltterapi" forklarer Hanne og Lars uddyber. "Fra at være en mand og kone forretning, er vi langsomt vokset, og har i dag 6 freelancere tilknyttet instituttet. Vi er meget fokuseret på kvaliteten af det, vi laver, og kvaliteten er vigtigere for os end væksten", fastslår han med et smil og fortsætter. "Vi har været igennem en kæmpe proces for at blive uddannelsessted for registrerede psykoterapeuter og dette har b.la. været en stor administrativ udfordring for os. Det er ikke bare lige at uddanne registrerede psykoterapeuter", erfarer Lars.

Vi laver også fortsat fejl og tumler med livet

Hanne fortæller at denne proces med at blive uddannelsessted for registrerede psykoterapeuter, har været en kæmpe mulighed for at upgrade dem og deres uddannelse, hvilket betyder, at de idag ved meget mere om, hvad de laver, end de gjorde, da de gik igang for 11 år siden. Lars følger op "Det er det hårdeste men også det bedste, vi har gjort - at få anerkendt vores uddannelsested. Det er bare helt enestående at gå igennem den proces, og vi har også fået respekt for de andre uddannelsessteder, der har gennemgået den proces, fordi det er altså ikke noget, man bare lige gør", forklarer han. Hanne supplerer. "Vi adskiller os lidt fra de andre uddannelsessteder ved at være mere resultatorienteret og det skyldes, at vi har så gode resultater med at få bugt med traumerne", understreger hun.



Bare fordi at Hanne og Lars driver et uddannelsesinstitut, så virker det ikke til, at de selv har lagt den personlige udviklingsrejse på hylden og ”kun” koncentre-rer sig om at lede en skole. ”Vi er studerende af livet, og det tror jeg, at vi bliver ved med at være” fastslår Hanne og fortsætter. ”I forhold til at drive et institut, så er vi meget fokuseret på at være ærlige omkring, hvem vi er. Vi er ikke interesseret i at sætte os selv op på en piedestal og være sådanne nogle ”overmennesker”. Vi laver også fortsat fejl og tumler med livet”, fortæller hun. Hun forklarer, at man kan være søgende på mange måder i livet. ”Der er mennesker der søger guruer, der er de perfekte forbilleder og det er så ikke de mennesker, vi tiltrækker, fordi vi gør meget for ikke at sætte os selv i den rolle”, fastslår hun.

Lars erkender med et smil, at han stadigvæk har træmer tilbage og ser det som en fordel i forhold til at være i øjenhøjde med sine elever og selv stå frem som et eksempel. ”For øjeblikket går jeg hver morgen live på Facebook (Mygind Instituttets officielle FB side, red) og taler om en problematik, jeg selv dører med for tiden. Det handler om at spise på ens følelser, og jeg deler, hvordan, at jeg arbejder med det problem” fortæller han og fortsætter. ”Der inviterer jeg alle, der er interesseret til at være med til at lave nogle øvelser, der hjælper på denne problemstilling, og jeg får også dem, der lytter med, til at reflektere over, om de selv spiser på deres følelser. På den måde bruger jeg mine egne problemstillinger til at hjælpe og inspirere andre til også at ville arbejde med sig selv”, fastslår han. For Hannes vedkommende så handler terapi også om at holde sig igang og ikke falde i søvn i livet, og lige netop den vinkel, passer til én af deres elever. En kvinde på 79 år, der uddannede sig til Tankefeltterapeut for snart 7 år siden, og den dag idag, tilbyder hun gratis terapi i Roskilde for at hjælpe andre igennem deres lidelser. På det personlige plan har hun opnået at slippe en masse medicin og i det hele taget få det fysisk bedre. Så det er aldrig for sent at arbejde med sig selv og hjælpe andre, lyder opfordringen fra både Hanne og Lars.

At nå dertil hvor Mygind Instituttet er i dag, har været en lang og spændende rejse for både Lars og Hannes vedkommende. Det, at deres uddannelser er blevet godkendte i forhold til at uddanne reg. psykoterapeuter, har gjort, at et medlemsskab i FaDP blev en selvfølge. Det har ifølge Lars været et vigtig og lærende bekendtskab allerede fra starten af. ”Vi er med i FaDP, fordi der er et fagfællesskab, hvor vi udveksler med de forskellige udannelsesinstitutioner og f.eks. i opstartsfasen var det rigtig spændende at tale om, hvad for nogle krav og hvilke etiske retningslinjer, der

skulle være”, beretter han og fortsætter. ”For mig er det vigtigste, det fagfællesskab der er, og de arrangementer, vi laver. Der er også utrolig mange regler og lovgivninger, som vi prøver at indsamle og dele ud til medlemmerne”, forklarer han. F.eks. har foreningen fornyeligt sendt nogle retningslinjer ud omkring håndteringen af Covid19, så medlemmerne ved og er opdateret på, hvordan de kan lave terapi under Corona, og det er ifølge Lars enormt dejligt, at der ligesom er en forening, der kan gøre sådanne tiltag.

Lars har været medlem af bestyrelsen siden 2017 og besidder posten som kasser fordi han mener selv, at han er god til at holde på pengene. Derudover så har han undervist i GDPR lovgivningen (persondatabeskyttelse, red) for at gøre medlemmerne mere bevidste om omstændighederne omkring GDPR. Lars havde selv brugt tid på at sætte sig ind, i hvad det handlede om, og fandt det derfor helt naturligt at dele sin viden og på den måde, spare andre for, at skulle udføre dette tidskrævende arbejde. Men også det politiske udvalg i foreningen, har fanget hans opmærksomhed. ”Lige nu har vi et meget aktivt politisk udvalg, hvor jeg har deltaget i deres møder og bidraget en lille smule. I dette udvalg virkelig sker der virkelig noget - især i forhold til den politiske dagsorden. Vi snakker med flere af sundhedsordførende i de politiske partier, og vi er virkelig på en mission” understreger han.

At være en ”enmandshær”

”Det vi kan se er, at jo flere medlemmer vi er, og jo mere skat vi betaler, jo mere lytter politikkerne til os. Så det allervigtigste er, at vi betaler en masse skat og har en masse medlemmer i FaDP, fordi så er det, at vi bliver meget mere interessante”, forklarer han. Og taler også om, at hvis FaDP kan vise, at de også kan løse nogle samfundsæssige problemer, der er oppe i tiden, så vil de også blive interessante på det punkt. F.eks. da regeringen under Coronakrisen i efteråret, gerne ville tilbyde alle unge mellem 18-25 år gratis psykologsamtaler. ”I den forbindelse forsøgte vi at komme i betragtning - dog uden at det lykkedes. Men ingen ved jo, hvad der egentligt sker på de bonede gule og hvilket tanker de gør sig, så måske vi har plantet noget, der senere hen kan spire” fortæller han og fortsætter. ”Udfordringen er, at når man skal være autoriseret, så følger der en masse ting med, og jeg er ærligt talt dybt i tvivl om, det er det, vi ønsker - at være fuldt autoriseret, fordi så kan det hele blive meget rigidt og måske vi hellere skal koncentrere os om at finde andre måder at samarbejde med det offentlige på”.

Flere mennesker sammen kan skabe en større bølge, end man selv kan alene

Der er ifølge Lars flere områder, hvor FaDP fortsat kan udvikle sig på. ”Den begejstring der opleves internt i FaDP, den skal vi have spredt mere ud til medlemmerne og jeg kunne også godt tænke mig, at vi også blev lidt mere synlige i medierne” fortæller Lars. I bestyrelsen arbejder de derfor på at skulle finde en PR person, der kan bidrage med indlæg både på hjemmesiden, men også de andre sociale medier, skal der være mere aktivitet, mener han. Også selvom der allerede er gang i en masse ting, så kan der ifølge Lars sagtens ske noget mere. ”Vi er i gang med at udvikle en hel masse, vi har b.la. lavet en Facebookgruppe, der beskæftiger sig med alt indenfor forskning og udvikling i forhold til psykoterapi. Så har vi også haft nogle andre forskellige projekter. Sidste år havde vi et gratis tilbud med psykoterapi til folk, der var ramt af Corona, og dette kunne godt være noget, der kom i gang igen” beretter han. For Lars eget vedkommende, så kunne han måske godt tænke sig, at blive mere aktiv i det politiske udvalg, men hvis det skulle ske, så skulle en anden overtaget jobbet som kasser, da han desværre ikke har tid til at bestride begge poster samtidig.

Og i det hele taget, så sender han en kærlig opfordring ud til alle, der måtte ønske, at ville både bidrage, netværke og udveksle erfaringer med andre psykoterapeuter. ”Hvis man har lyst til et fagfællesskab og man har lyst at man skal være en del af en ”flermandshær” i stedet for at være en ”enmandshær”, så er FaDP sagen”, klargører han og fortsætter. ”Hvis man mener, at flere mennesker sammen kan skabe en større bølge, end man selv kan alene, så er opfordringen klar - bliv medlem af FaDP” fastslår Lars. Alle elever på Myginds Institute får mulighed for at melde sig ind som studie-

medlemmer, når de går på uddannelsen, og Instituttet refunderer det først års medlemsskab. Herefter er det frit om man vil fortsætte. Men Lars og Hanne håber selvfølgelig, at de allerfleste når i dette første år, at opleve de fordele der er ved at være medlem, således at de helt naturligt får lyst til at fortsætte deres medlemskab.

For både Hanne og Lars er det det faglige fællesskab, der tiltaler dem ved medlemskabet af FaDP. ”Det bedste jeg har fået ud af at være medlem af FaDP er, at jeg fagligt er blevet maks udfordret. Når man møder folk, som er dygtige indenfor deres område, så udfordres du på den viden, som du selv har, og det at møde kolleger, som har forskellige specialer, det har være berigende”, fortæller Lars og fortsætter. ”Hvor jeg ved alt om traumer, så er der andre, der ved alt om Carl Jung. En tredje ved alt om gestaltterapi og på den måde, er det rigtig spændende med al den udveksling” fortæller han veltilfreds. Han har ydermere den oplevelse, at de har en rigtig god og sund og konstruktiv dialog i foreningen og det er også rigtig godt for ham at blive udfordret på sin egen faglighed og når man er med i bestyrelsen, så kommer der naturligt flere af de snakke. ”Jo mere aktiv man er, jo flere muligheder er der for at møde mennesker, der har viden, de gerne vil dele og det er rigtig spændende” siger Lars. Der findes masser af udvalg, man kan finde inde på hjemmesiden www.fadp.dk, så hvis du gerne vil være med i fællesskabet, så hold dig endelige ikke tilbage lyder opfordringen fra Lars.



Hvad kan vi lære af en Sydfynsk ø? - i vores arbejde som terapeuter?

Søger du inspiration til, hvad fællesskab og nærvær, kan gøre for din personlige udvikling, samt for dit terapeutiske arbejde?

Jeg hedder Inge Halmø

Jeg er født og opvokset på Ærø og har i 30 år arbejdet som terapeut, med praksis på Ærø, i Svendborg, i Vejle og i København.

Mit liv på Ærø har lært mig hvad det betyder at være en del af et *fællesskab* og samtidig opleve *nærvær* i samspillet med andre mennesker. Jeg har derfor tilført disse værdier til mit arbejde som terapeut. Det vil jeg gerne give videre til andre.



Jeg tilbyder workshops med nærvær og fællesskab

Jeg tilbyder eksklusive workshops for op til 4 deltagere. Her skaber jeg en tryg ramme, der tager udgangspunkt i de værdier jeg har oplevet på Ærø.

Oplev 3 dage med fællesskab, nærvær, selvforsyning, egen-terapi, refleksion og opfølgning.

Som deltager i workshoppen får du: Kickstartet din personlige udvikling. Forståelse for hvilke følelser der *kan* ligge bag fysiske symptomer. Træning i at bruge tankefeltterapi. Skønne og lette meditationer der guider dig ind i din indre verden - hvor dine svar findes. En ny måde at få energi og velvære i naturen. Et nyt fællesskab og netværk. Opfølgning på din proces via 2 gruppe zoom møder og et individuelt opkald.

Workshoppen afholdes både på Ærø, samt i min praksis i Vejle og i København K. Kontakt mig på telefon: 4040 1147, eller på e-mail: ingehalmoe@halmoehus.dk

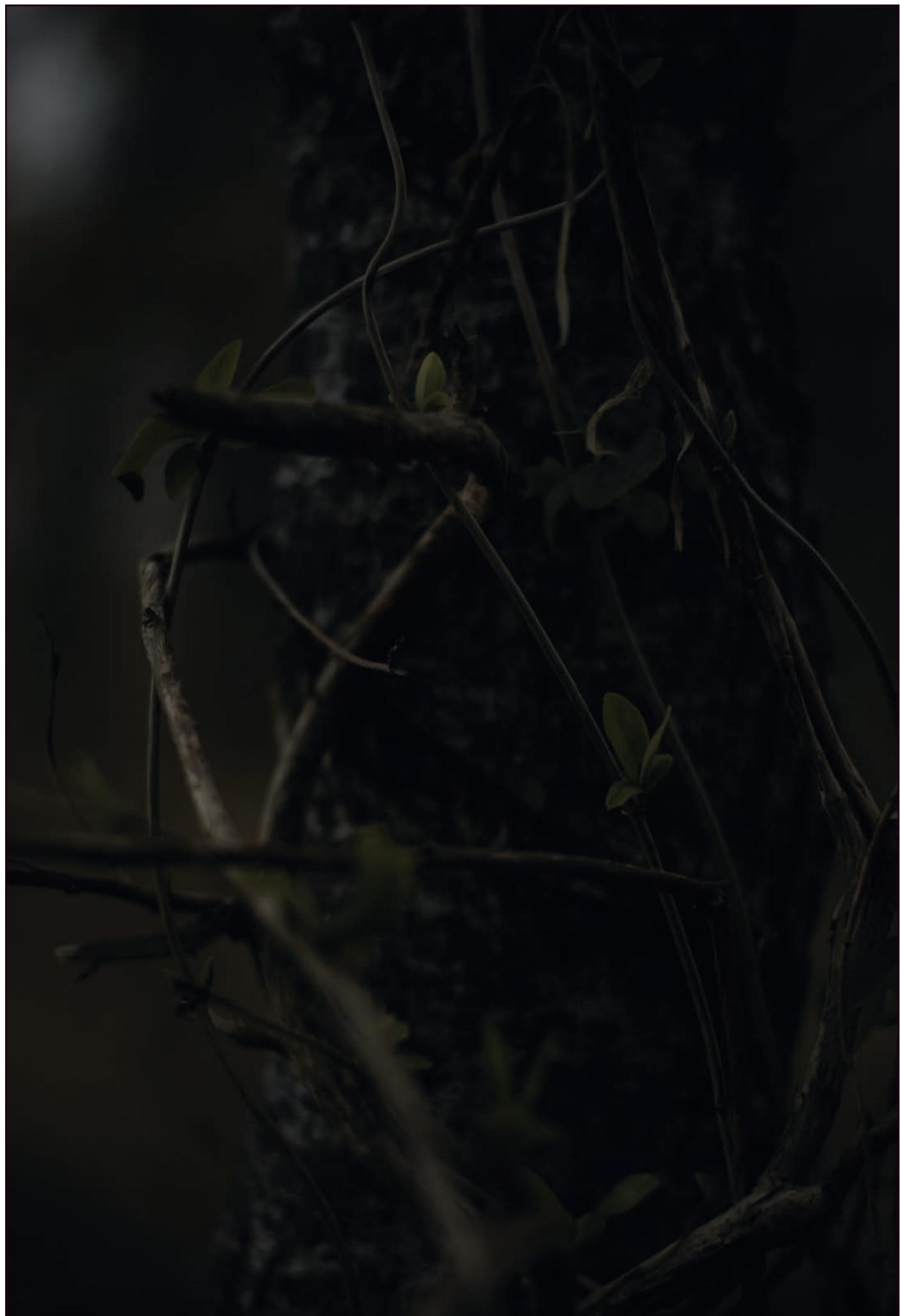
Min baggrund

I 30 år har jeg hjulpet, undervist og coachet mennesker med at skabe positive forandringer. Jeg har fokus på det hele menneske fra fostertilværelsen til nutid og fremtiden. Jeg tror på at al modstand og ubehag kan forløses. Jeg er uddannet registreret psykoterapeut fra Mygind institut, socialrådgiver, spædbarnsterapeut og coach fra Debbie Ford institut i USA. Jeg arbejder kropsorienteret med tidlige traumer og bruger trans-biologisk traumeterapi og tankefeltterapi som følelsesforløsende teknikker, hvor vi fokuserer på ubehaget samtidig med at vi banker på kroppens meridianbaner. Jeg bruger META-sundhedsanalyesen der kan give dig informationer om hvilke følelser der kan være årsag til dine symptomer og sygdomme.

Til børn har jeg som den eneste i Danmark udviklet en metode, hvor jeg bruger Spædbarnsterapi sammen med tankefeltterapi. Barnet eller den unge får sat ord på det der var svært og de ubehag der har været. Følelserne der er forbundet med ubehaget behandler jeg med tankefeltterapi. Metoden kan med fordel også benyttes til voksne.

TOM FUNKE

EN NATURBASERET PSYKOTERAPEUTS
EKSISTENS BETRAGTNINGER AF NATUREN

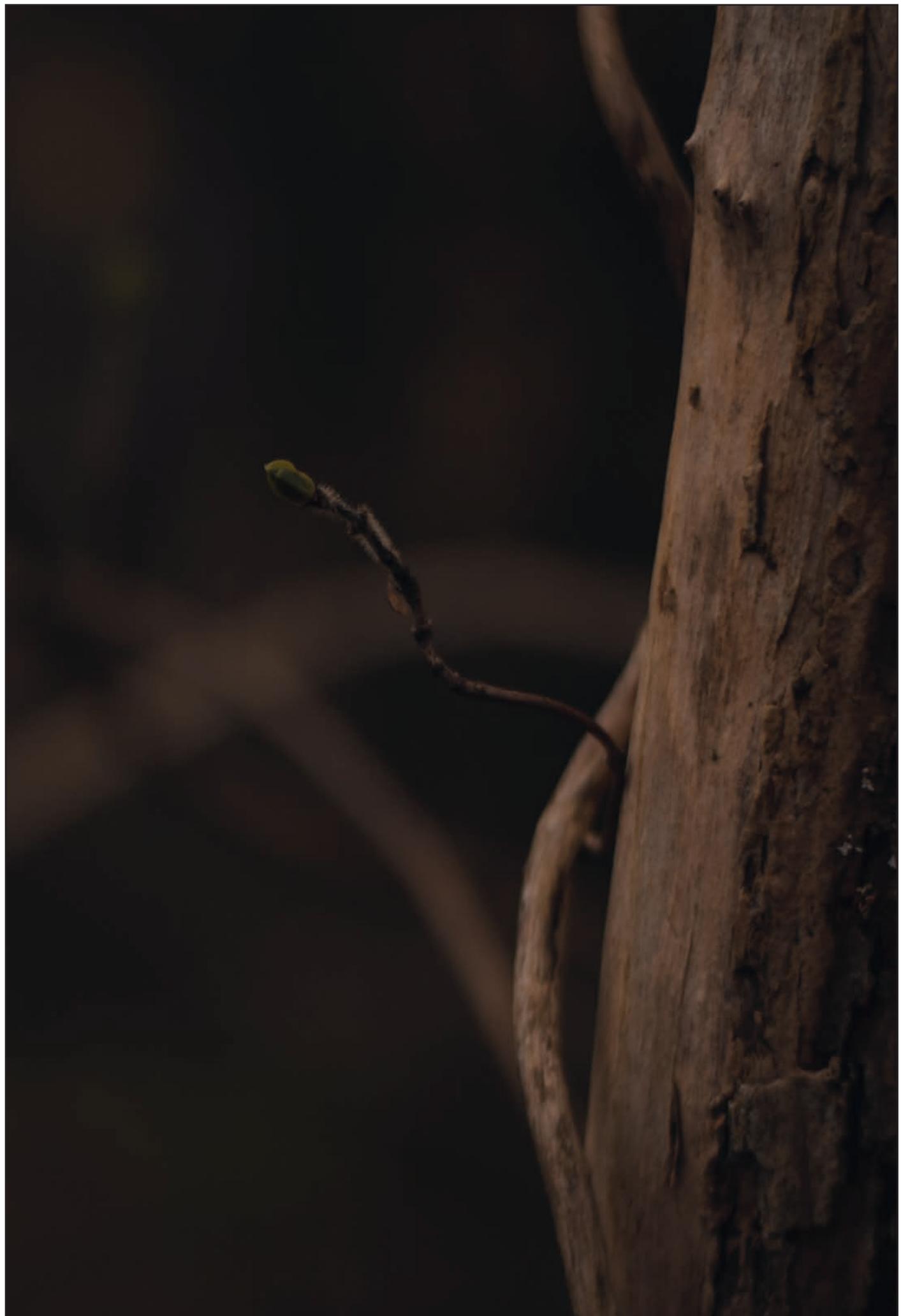


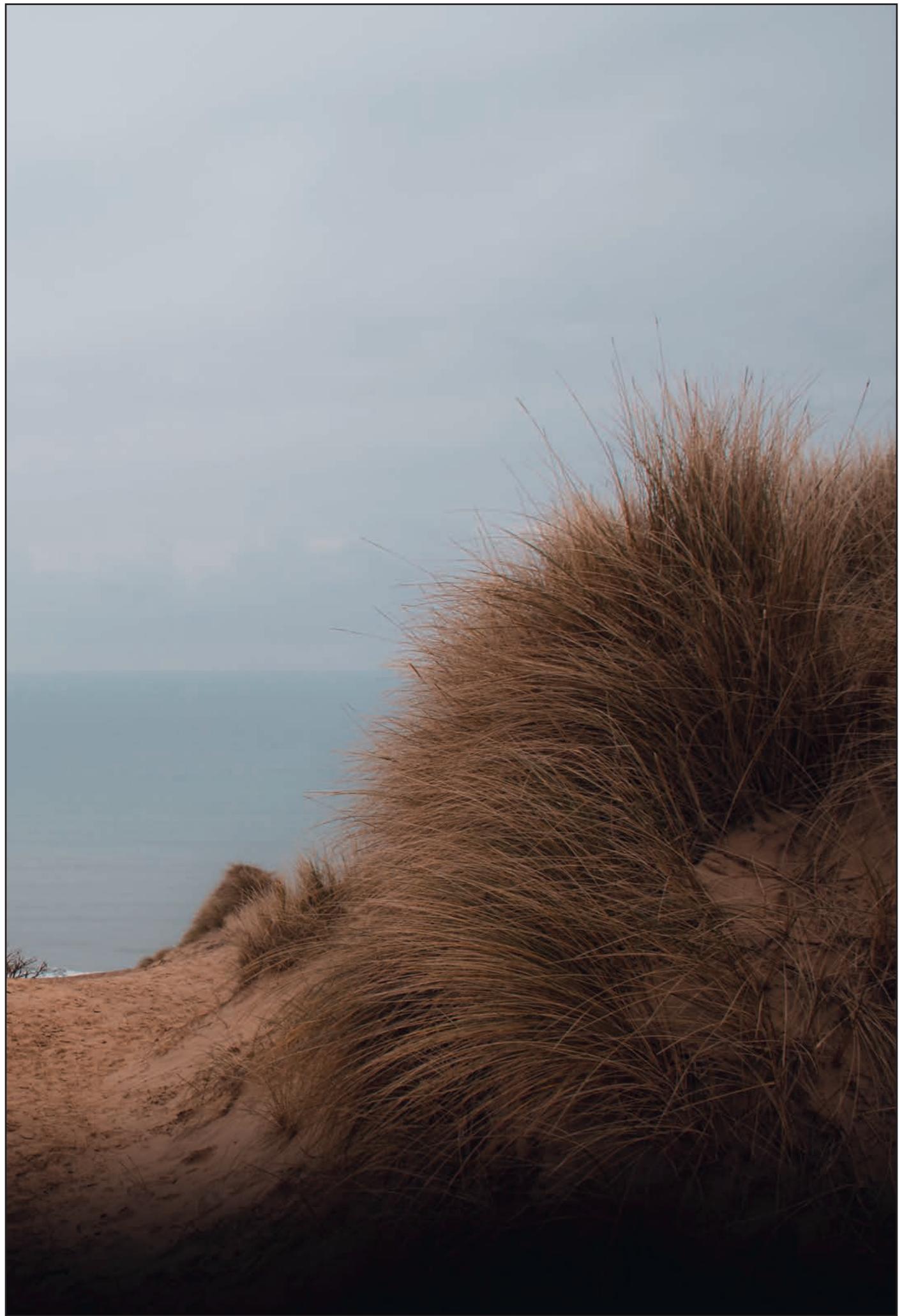












PSYKOTERAPEUTENS ROLLE I SAMFUNDET

Verden er blevet en kompleks størrelse som hele tiden er i forandring. Mennesket er også i forandring, men langt fra synkront med de forandringer verden skaber. For selv om vi som mennesker er medskabere af den metamoderne verden, så er vi langtfra moderne. Vi har stadig en hjerne som reagerer, som var der sabeltigere efter os på savannen.

Vi ved det godt, men det ændrer ikke forskrifterne i denne ur-hjerne, den kan nemlig ikke opdateres. Det var derfor vi udviklede pandelapperne, med fornuft og følelser, så vi kunne tage tingene, ud fra nogle mere samarbejdende og demokratiske metoder.

Så på mange måder er vi som psykoterapeuter, bindeleddet imellem den gamle hjerne og frontallapperne, og mere end det, for vi er også bindeleddet mellem den tænkende hjerne og det limbiske system som er følelserne og det medmenneskelige.

Så når vi tager forandringshastigheden i verden, sammen med hjernens anatomi som koger ved at skulle

deale med både hastige digitale informationer og forsøge at skildre det gennem hulemalerier, ja så stiger opgaverne og køen af mennesker, som ønsker terapeutisk hjælp proportionelt.

Vi grinende af amerikanerne for 20-30 år siden, fordi de alle gik i terapi, og alle konsulterede deres astrolog, inden de bookede sommerferien. Vi grinede for vi var helt uvidende, for hvad det var, som havde ramt dem "Overthere".

I dag ved vi godt, hvad der ramte dem, vi er nemlig selv lige midt i denne "Operation Individuel Storm", hvor alle har mistet grebet om de 2 hjernehalvdeler som varetager fornuft, følelser og sociale relationer, og derved er røget på savannen med ur-hjernen som anarkistisk frontkæmper.

Vi griner ikke mere, for det er ikke sjovt, når vi misser dét, som får hele skidtet til at hænge sammen, de menneskelige værdier, de sociale værdier, ja limen i samfundet, og selv rødderne til vores historie, synes at være klippet, og ser nu på med fjendtlige øjne.

Faktisk kan vi sige meget, og være ærlige, blot vi er med vores ærlige hjerte, så er der også plads til masser af humor

Det terapeutiske rum

Det terapeutiske rum, er på mange måder dét, som kirken, var i fortiden.

Et rum med forsoning, dengang med Gud, i dag med os selv, med vores kone, kæreste, forældre og børnene. I mange år var vi sjælesørgere, når døden havde taget en pårørende, eller der var skilsmisses, konflikter mellem dem man holder af. Ja i det hele taget, når det gjaldt livets dilemmaer og de store valg, der skulle træffes og naturligvis også de store spørgsmål i livet. Hvem er jeg, tror jeg på liv efter døden, og hvordan forholder jeg mig til døden?

Dertil kommer hele paletten af symptomer, når livet nu ikke spiller på de instrumenter, vi har med os.

Angst, depression, aggression, sorg og når livet nu ikke spiller, ja så er det fortiden, der spiller de gamle tragedier, de oplevelser som endte brat, og tog vores barndoms uskyld og vores drømme med sig.

Det er dét, som sker i det terapeutiske rum, at vi sammen med klienterne sætter livet i parentes, det at skabe et åndehul, et møde i at være her og nu, og lade verden være - udenfor. Det bliver til et tempo-skifte, det er ned i gear, og det er et hjerteligt og nærværende møde med en terapeut, som gennem dialog skaber forbindelse mellem klient og terapeut, derefter også forbindelse i klienten til den ”ånd”, sjæl eller bevidsthed som både rummer alt, forstår alt og kan tilgive alt. Det er dét, der er vores rolle som terapeuter, at salve de gamle sår og forsone det, som er adskilt.

Det klare spejl

Vi bliver også som psykoterapeuter det klare spejl, vi ser klienten som klienten fremstår, med de mange vinkler og facetter, som vi er, som menneske.

Vi ser klart, fordi vores træning som psykoterapeuter, er at se uden filtre, uden tolkninger, uden fordømmelser, og deri ser vi også klientens egne blinde vinkler på sig selv. Vi ser ikke klientens stramme greb om sig selv, vi ser ikke de begrænsninger som klienten har skabt, med hjælp fra andre, eller uden hjælp fra andre. Denne spejling er måske vores vigtigste funktion, ikke bare som terapeut, men som menneske, at vi som menneske ser et menneske, med alt, hvad som er ganske enkelt menneskeligt. Vi ser ganske enkelt ikke de prædikater, som andre har sat på dem, men

vi ser omkostninger ved disse fejlgreb og overgreb, vi ser det hele i suet, fordi, dét kommer til synet, når vi spørger ind til dét, som synes at mangle i suet. For det at se, er også at se efter dét, som skulle komme til synet, et menneske, med håb og drømme, følelser og ikke mindst relationer, for hvad er et menneske uden relationer? Så her er vi både spejl og en relation, som kommer til synet i spejlet. Vi er dét, de ser, det de savner og længes efter.

Det ærlige gadespejl

Det bringer os så også til, at vi som psykoterapeuter også skal fungere som et gadespejl, som jo kan både se til højre og til venstre, som jo er at se fortiden og det at skue ud i fremtiden. Vi skal derved hjælpe klienten til at se i fortiden, hvad som mangler i suet, og hvad som ikke længere tjener at slæbe på i fremtiden. Og vigtigst hvad som er mistet og ikke kan leves uden i fremtiden. Når jeg taler om spejle som det vi repræsenterer, så er det fordi, vi skal være klare, som var vi spejle - uden filter, fordi vores erfaring, ikke er deres.

Vi kan ikke bruge det, vi har erfaret og give det til klienten, det havde været nemt, men desværre. Så når vi kigger ind i klientens verden, så går vi med, som arkæologer på opdagelse, så kan vi være klientens øjne. Vi ser, men vi kigger ikke, vi lytter, men vi hører ikke efter, det betyder at vores eget tolkningsapparat, er satude af drift, fordi vi altid vil ramme ved siden af, når vi tolker. Vi vil altid ramme noget i vores eget arkiv.

Et ærligt hjerte

Det betyder ikke, at vi må være selvstændigt tænende, og sige hvad vi tænker, som terapeuter, for det er også en del af kontrakten, vi indgår med klienten. Så længe at vi ikke tolker og værdi-lader vores sprog. Alt-så at tillægge det, vi ser en værdi, som; ”Du er da bare helt fantastisk” for vores personlige mening, giver ikke mening, men vi kan og skal sige, er det, som er ærligt, og det som giver mening og skaber sammenhæng.

Faktisk kan vi sige meget, og være ærlige, blot vi er med vores ærlige hjerte, så er der også plads til masser af humor. Vi skal bare bringe det med ind i rummet som en bevidst handling, som vi inviterer ind, så klienten er med i hvad som er i spil.



Psykoterapeuten af i dag

Opgaverne vokser, paletten bliver større, parterapi og familieterapien vokser i takt med fñromtalte tempo og præstationsliv, som vi alle får løbet op på savannen. Alle løber, og ingen ved, hvorfor de løber, hverken hvad de løber fra eller henimod. Faktisk så er det måske det mest virkelige i vores samtid, at alle løber, men ingen har rigtigt hverken fod i fortiden eller fremtiden, hvilket betyder at intet gadespejl, kan se eller fange dette ulevede liv. Derfor er terapi en nødvendighed i dag. Ikke fordi nogen er syge, men fordi samfundet ikke længere er bæredygtigt, hvilket gør, at det at bryde ned og løbe surt i det, faktisk er en sund reaktion, på et ikke bæredygtigt liv, uden dybere mening og værdier.

Psykoterapeuten er ikke af denne verden

Terapeuten er på mange måder ikke en del af samfundet, men en beskuer til verden. Fordi hvis vi er i samme båd som verden omkring os, så kan vi ikke bidrage til en bedre verden. For hvordan skulle vi kunne det, hvis vi er en del af de samtidige problemer. Både Bateson og Einstein hævede, at vi ikke kan løse et problem, fra det niveau, det er skabt.

Derfor er psykoterapeut jobbet en ensom affære, for man skaber relationer i jobbet, men er ikke i relationen. Man er dømt til, at have en sund relation til sig selv og sørge for, at forblive levende og dynamisk søgende, samtidig med at hele tiden, komme hjem til sig selv igen, og det sker ikke uden nære relationer og ligesindede.

Psykoterapeuternes rolle i fremtiden

Der er mange kriser i vores verden, og en af dem er også en social krise, at vi mangler hinanden, dybere relationer, venskaber, familien, og det symptomatiske for denne forandringshastighed, som med en centrifugalkraft kaster os væk fra vores menneskelige essens, vi mister både grebet på os selv, og dem vi holder af. Min tese er, at når krisen flytter fra individet til samfundet, så må terapeuten ligeledes flytte sit arbejdsfelt ud i lokalsamfundet. Forstået på den måde, at psykoterapien er det helt store kørekort til livet, både det individuelle liv og de sociale liv, mellem relationer.

Så med et enkelt kig på vores sociale landkort, så er der masser af huller, og nærmere og mere præcist,

splittelse, frygt og mistillid. Det ligner det mismod, som huserede i Europa sidst i 30erne, inden anden verdenskrig. Så der er nok at tage fat på, efter "Operation Individuel Storm". Med en vis læring i projektledelse og innovativ tænkning, vil det være nemt for fremtidens psykoterapeuter at skabe social-økonomiske projekter, hvor det handler om netværkskapital, social kapital, og ikke mindst dét, at få skabt nogle bæredygtige bo- og levefællesskaber. Den nærværende samtalé og det nærværende rum, skal genskabes, ikke bare i det terapeutiske rum mellem terapeut og klient, men flyttes ud i vores lokale samfund. Her skal "menneske-mødet" stå i front, i stedet for "det individuelle menneske" som i virkeligheden er en illusion og blot en forberedelse til at blive et menneske.



SPIRITUEL INTEGRATIV KROPS- & PSYKOTERAPEUTUDDANNELSE

TOBIAS



SKOLEN®

6 SPRITNYE EFTERUDDANNELSES- & AJOURFØRENDE FORLØB
FOR STUDERENDE & UDDANNEDE PSYKOTERAPEUTER/PSYKOLOGER



"Krumtappen for alle forløb, er sammenhængen imellem krop, sind, sjæl og relation. Undervisningen er levende, inspirerende og er up to date med den nyeste forskning indenfor hvert område."

Skoleleder & underviser Lene Ince

- * FACILITATOR I GRUPPETERAPI & GRUPPEPROCESSER
- * RELATIONEL PSYKOTERAPEUT
- * INTEGRATIV SOMATISK TRAUMETERAPEUT
- * PARTERAPEUT - DEN BEVIDSTE KÆRLIGHED
- * KREATIVITET, RELATION & KROPSTERAPI - TOBIAS-SKOLENS SIGNATURFORLØB
- * FACILITATOR I PROCESDANS

Læs udførlig beskrivelse af de 6 forløb på www.Tobias-Skolen.dk



TOBIAS-SKOLEN V/LENE INCE | 8370 HADSTEN | 4070 KIRKE HYLLINGE | 2845 0045

Moderne psykoterapiforskning Med fokus på træningen af psykoterapeutiske færdigheder

Det psykoterapeutiske rum er en kompleks størrelse, men selvom der er solid empirisk evidens for, at psykoterapi virker, er man empirisk ikke så sikker på, hvordan den virker (Wampold, 2015). I dag har man inden for psykoterapiforskningen i lidt mere end et halvt århundrede forsøgt at kortlægge, hvad det mere præcist er ved psykoterapien, der gør, at klienterne oplever bedring eller forværring. Et af de mest seriøse initiativer kommer fra den amerikanske psykologforenings psykoterapeutiske afdeling (APA, 2006), der i 1999 oprettede en Task Force, der på baggrund af den eksisterende effektforskning skulle indsamle, identificere og formidle empirisk viden om netop effekten af psykoterapi. Omdrejningspunktet var den psykoterapeutiske relation, da man nogle år forinden havde fundet ud af, at de psykoterapeutiske metoders psykoterapeutiske effekt var langt mindre, end man ellers havde antaget, og at de forskellige metoder var

omtrent lige effektive (Luborsky et al., 2002; Luborsky, Singer, & Luborsky, 1975). En bevægelse for evidensbaseret psykoterapeutisk praksis (Evidence-based Practice Movement) blev skudt i gang. I dag lidt over 20 år senere er 3. udgave af bøgerne Psychotherapy Relationships That Work (Norcross & Lambert, 2019; Norcross & Wampold, 2019) udkommet og er efter min mening en stor autoritet blandt opslagsværker, når det kommer til dokumentationen af psykoterapiens evidens.

Så hvad peger psykoterapiforskningen anno 2021 på med hensyn til hvad, der har effekt? Og hvilken rolle spiller psykoterapeuten i psykoterapien? De to spørgsmål er artiklens første fokus, og efterfølgende kommer jeg ind på en del af den nye og spændende udvikling i forhold til at udvikle og højne evidensbaseret psykoterapeutisk praksis med målrettet træning af psykoterapeutiske færdigheder.

Evnen til at kunne udtrykke varme og accept

Hvad virker i psykoterapien

Set ud fra et bredere forskningsperspektiv er psykoterapiforskningen stadig en relativt ung disciplin, og APA Task Force vurderer, at der stadig er 35% af de psykoterapeutiske forandringer, man ikke kan forklare årsagen til (Norcross & Lambert, 2019). Ser man på den forklarede effekt, kan den forsøges delt op, således at teknik og metode står for ca. 10% af den forklarede effekt, placebo for ca. 10%, og ca. 30% tilskrives fællesfaktorer, altså alle de elementer ved psykoterapien, som ikke er metode, teknik eller placebo. De sidste ca. 40% tilskrives faktorer uden for det psykoterapeutiske rum (Norcross & Lambert, 2019). Det må så yderligere betyde, at der er en stor del af klienternes bedring, som enten helt eller næsten er uden for psykoterapeutens indflydelse. Det positive ved disse fund er, at der faktisk også er en stor del af psykoterapien, som psykoterapeuten har indflydelse på. Og noget tyder på, at dygtige psykoterapeuter forstår at benytte den viden effektivt.

At de i særlig grad forstår at udvise varme, empati, være tydelige i deres kommunikation, positivt anerkende klienten

Dygtige psykoterapeuter

Nyere forskning har vist, at nogle psykoterapeuter bare klarer sig bedre end andre, og det er uanset, hvilken klienttype eller problematik de står overfor (Wampold, Baldwin, Holtforth, & Imel, 2017). Derfor har man forskningsmæssigt været interesseret i at finde ud af, hvad det skyldes. I et helt nyt systematisk review undersøger Heinonen & Nissen-Lie (2020), hvad psykoterapiforskningen fra år 2000 og frem kan sige om, hvad der kendetegner særligt dygtige psykoterapeuter, altså hvad det er ved psykoterapeuterne, der gør, at deres klienter får mere ud af psykoterapien. Ifølge deres fund tyder det på, at det mest afgørende træk ved dygtige psykoterapeuter er, at de i deres professionelle virke har særligt gode interpersonelle færdigheder. Med andre ord kunne man sige, at de i særlig grad forstår at udvise varme, empati, være tydelige i deres kommunikation, positivt anerkende klienten og formår at adressere vanskelige emner i terapien og ikke mindst at skabe og genskabe en god psykoterapeutisk alliance. Disse pointer understøttes af Tim

Andersen et al. (2009; 2020), som har udviklet et måleredskab kaldet FIS (Facilitative Interpersonal Skills) til at måle effektive psykoterapeutiske færdigheder, og med det har de set på sammenhængen mellem psykoterapeuters FIS-score og deres klienters udbytte. Resultaterne bekræfter, at de klienter, som er i terapi hos psykoterapeuter, der scorer højt på FIS, klarer sig signifikant bedre end klienter hos psykoterapeuter, der scorer lavt på FIS. Scoren tager udgangspunkt i psykoterapeuters responsivitet over for klienten i vanskelige psykoterapeutiske situationer og forholder sig specifikt til otte evidensbaserede kriterier: 1) Evnen til at kommunikere flydende, 2) Evnen til at kommunikere håb, optimisme og positive forventninger til terapien, 3) Evnen til at formidle overbevisende forståelse for klientens situation, 4) Evnen til at identificere og formidle en nuanceret forståelse for klientens følelser, 5) Evnen til at kunne udtrykke varme og accept, 6) Evnen til at udvise empati, 7) Evnen til at etablere en psykoterapeutisk alliance og 8) Evnen til at reparere alliancebrud. Miller, Duncan, & Hubble (2008) peger i artiklen *Supershrinks: what is the secret of their success?* på, at en af de ting, som kendetegner en super psykoterapeut er, at vedkommende øver sig på disse færdigheder, som netop har vist sig at have terapeutisk effekt. Og her kommer et helt nyt psykoterapi-træningsparadigme ind i billedet. Et af de nyere tiltag inden for udviklingen af evidensbaseret psykoterapeutisk praksis er træning af psykoterapeuter i faciliterende interpersonelle færdigheder, og der kommer flere og flere bud på det. Bruce Wampold har udviklet træningsprogrammet Theravue (Wambold, 2020), der er et videotræningsprogram inspireret af FIS.

Evnen til at formidle overbevisende forståelse for klientens situation

Under træningen præsenteres deltagerne for videosekvenser, der varer ca. et minut og afspiller en svær terapeutisk situation, hvor der kan trænes en eller flere af de evidensbaserede psykoterapeutiske færdigheder. Københavns og Aalborg Universitet har som et helt nyt initiativ startet et træningsforløb for psykologistuderende med hhv. Theravue videotræning og teoretiske oplæg om de interpersonelle færdigheder. De anvender FIS i begyndelsen og ved slutningen af kurset for at måle, om eleverne har fået styrket deres faciliterende interpersonelle færdigheder.



Hos Center for Trivsel & Velvære har vi lavet et lignende, men udvidet træningsprogram som en integreret del af den 4-årige psykoterapeutuddannelse. Clare Hill et al. (2020; Margo et al., 2016) har udviklet et træningsprogram i Helping Skills (2014), som har vist sig at udvikle elevers interpersonelle evner, og deres follow-up studie viser yderligere, at det ikke kun gavner psykoterapeuterne i deres professionelle virke, men også i deres personlige. Der er flere tiltag i samme boldgade; værd at nævne er det alliancefokuserede træningsprogram udviklet af Jeremy D. Safran et al (2018).

Dette træningsparadigme går også under betegnelsen Deliberate Practice, som er hentet fra sportsverden og refererer til en særlig form for systematisk

og gentagen træning rettet imod et specifikt formål (Rousmaniere, 2016).

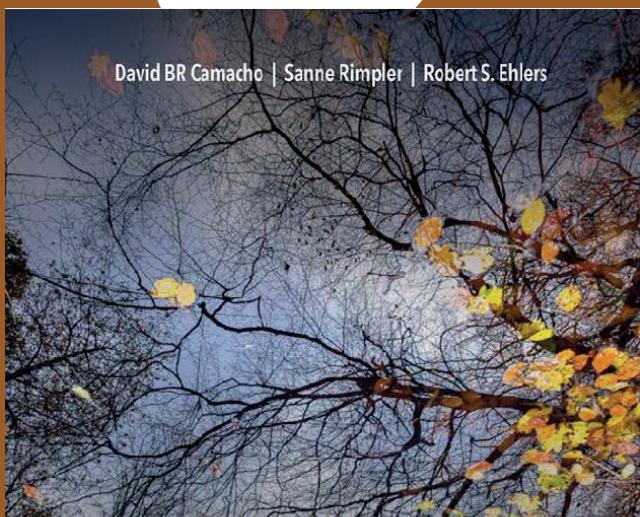
Afsluttende bemærkning

Alt dette for at sige at psykoterapiforskningen lever, og den har i den grad fokus på psykoterapeutiske færdigheder, og måske mere end nogensinde før er der fundet en evidensbaseret tilgang til både udannelse af psykoterapeuter og deres virke. Det nye fokus på psykoterapeuttræningsprogrammer er kærlig, ikke mindst i lyset af at studier gentagne gange har vist, at man ikke bliver en bedre psykoterapeut af klassiske psykoterapiuddannelser (Hougaard, 2019).

❖ Litteratur

- Anderson, T., Ogles, B. M., Patterson, C. L., Lambert, M. J., & Vermeersch, D. A. (2009). Therapist effects: facilitative interpersonal skills as a predictor of therapist success. *Journal of clinical psychology*, 65(7), 755-768.
- Anderson, T., Perlman, M. R., McCarrick, S. M., & McClintock, A. S. (2020). Modeling therapist responses with structured practice enhances facilitative interpersonal skills. *Journal of clinical psychology*, 76(4), 659-675.
- APA. (2006). Presidential Task Force on Evidence-Based Practice. *Evidence-based practice in psychology*. *The American psychologist*, 61(4), 271-285.
- Heinonen, E., & Nissen-Lie, H. A. (2020). The professional and personal characteristics of effective psychotherapists: a systematic review. *Psychotherapy research : journal of the Society for Psychotherapy Research*, 30(4), 417-432.
- Hill, C. E. (2014). *Helping skills: facilitating exploration, insight, and action* (4 Ed.). Washington DC: American Psychological Association (APA).
- Hill, C. E., Anderson, T., Gerstenblith, J. A., Kline, K. V., Gooch, C. V., & Melnick, A. (2020). A Follow-Up of Undergraduate Students Five Years After Helping Skills Training. *J. Couns. Psychol. Journal of Counseling Psychology*.
- Hougaard, E. (2019). Uddannelse og træning af psykoterapeuter. In *Psykoterapi. Teori og forskning* (3rd ed., pp. 145-182). København: Dansk Psykologisk Forlag.
- Luborsky, L., Rosenthal, R., Diguer, L., Andrusyna, T. P., Berman, J. S., Levitt, J. T., . . . Krause, E. D. (2002). The Dodo Bird Verdict Is Alive and Well-Mostly. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 9(1), 2 -12.
- Luborsky, L., Singer, B., & Luborsky, L. (1975). Comparative studies of psychotherapies. Is it true that "everywon has one and all must have prizes"? *Archives of general psychiatry*, 32(8), 995-1008.
- Margo, G., Avantika, B., Lina, H., Kathryn, K., Allison, P., Andrés, E. P.-R., . . . Saryn, C. (2016). Helping Skills Training for Undergraduate Students : Who Should We Select and Train? *The Counseling Psychologist*, 44(1), 50-77.
- Miller, S. D., Duncan, B., & Hubble, M. (2008). Supershrinks: what is the secret of their success? *Psychotherapy in Australia*, 14(4), 14-22.
- Muran, J. C., Safran, J. D., Eubanks, C. F., & Gorman, B. S. (2018). The effect of alliance-focused training on a cognitive-behavioral therapy for personality disorders. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 86(4), 384-397.
- Norcross, J. C., & Lambert, M. J. (2019). *Psychotherapy relationships that work. Volume 1. Evidensce-Based Therapist Contribution* (3rd ed.). New York: Oxford University Press.
- Norcross, J. C., & Wampold, B. E. (2019). *Psychotherapy relationships that work. Volume 2. Evidence-Based Therapist Responsiveness*. New York: Oxford University Press.
- Rousmaniere, T. (2016). *Deliberate Practice for Psychotherapists A Guide to Improving Clinical Effectiveness*. Routledge.
- Wambold, B. E. (2020). Theravue. Retrieved from www.theravue.com
- Wampold, B. E. (2015). *The Great Psychotherapy Debate The Evidence for What Makes Psychotherapy Work*: Routledge.
- Wampold, B. E., Baldwin, S. A., Holtforth, M. g., & Imel, Z. E. (2017). What characterizes effective therapists? In L. G. Castonguay & C. E. Hill (Eds.), *How and why are some therapists better than others?: Understanding therapist effects* (pp. 37-53): American Psychological Association.

KAN KØBES I DE DANSKE BOGHANDLER OGSÅ PÅ NETTET.



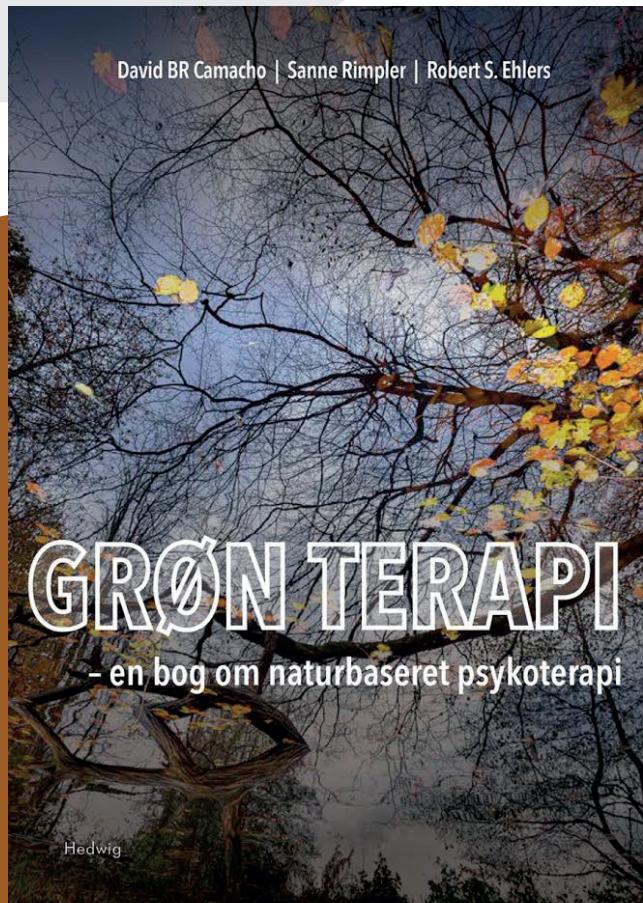
Velkommen til den første bog på det europæiske marked, som beskriver, hvad begrebet Naturbaseret psykoterapi er.

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 indramme 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.



VI SKABES, VI SÅRES OG VI HELES I RELATIONER!

Det terapeutiske rum – en rugekasse for tidlige såringer ...

Er der overhovedet behov for, at vi som psykoterapeuter/studerende træner vores relationelle kompetencer, og i så fald, hvad er det helt konkret for kompetencer, og hvordan træner vi dem?

Læser man Carsten Rene Jørgensens bog ”Den psykoterapeutiske holdning” og bruger man tid på at nærmere studere nogle af hans kilder og forskningen, om betydningen af den terapeutiske relation i psykoterapi, er man næppe i tvivl: Den terapeutiske relation og dermed terapeutens relationelle kompetencer er og bliver det, der har størst betydning for udfaldet af et terapeutisk forløb. Vi kan altså med andre ord stå på hænder, lave kunstterapeutiske interventioner eller indviklede guidede øjenbevægelser med klienten; metoden vil altid overrules af relationen; med positivt såvel som med negativt udfald. Ligeså kan den relationelle dans, imellem blandt andet rupture and repair, hjælpe til healing på et dybere niveau end en given metode.

Som ung psykoterapeutstuderende, var der noget der tændtes dybt i mig, da jeg læste Irvin Yaloms bog ”Kærlighedens bøddel og andre psykoterapeutiske fortællinger”. Han ramte en note.... noget usynligt.... noget som jeg dengang sansede som helt centralt i arbejdet som psykoterapeut, men som de kronede NLP-dage ikke havde deres linse rettet imod. Til trods for min teknikfixerede & korttidsterapeutiske opdragelse, var den dragende mystiske tåge, der siver ud af sprækkerne fra ”den terapeutiske relation”, krøbet ind i furrene af mit terapeutiske DNA.

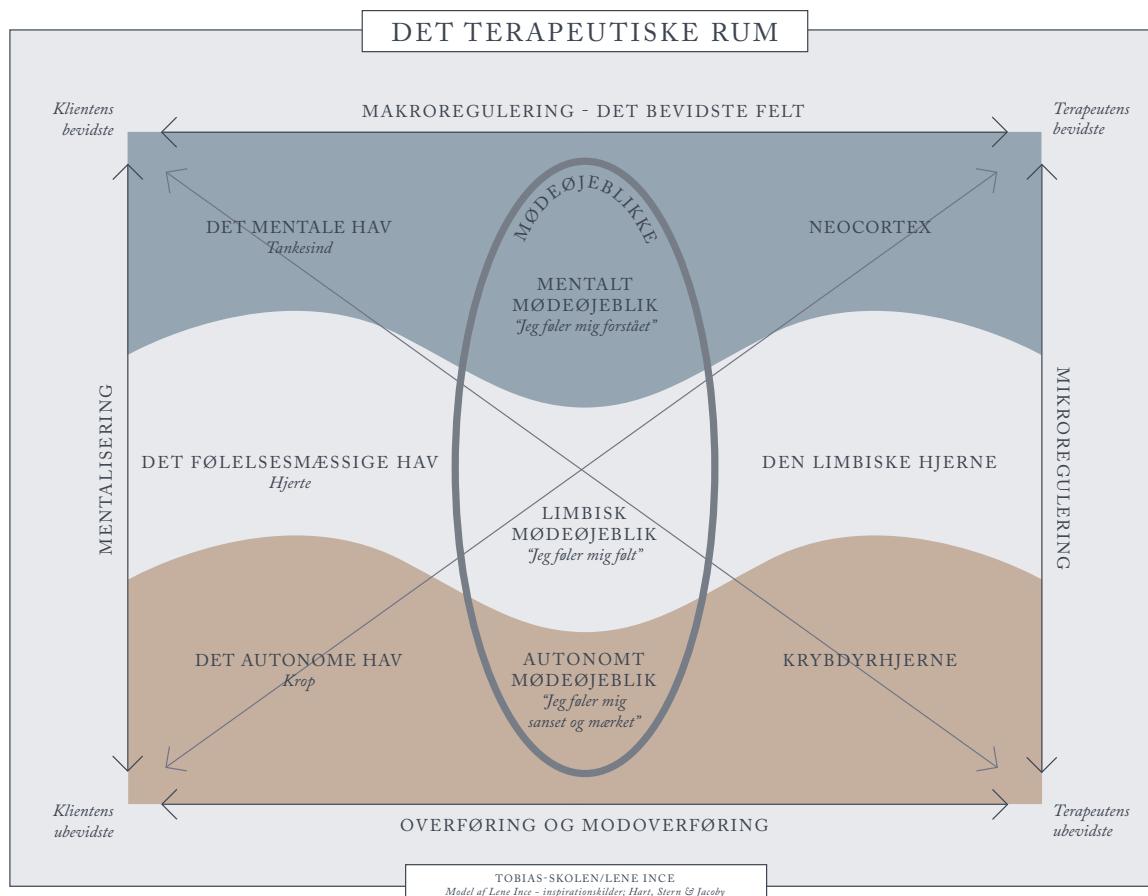
Her, små 30 år efter min første tænding på det jeg (som Yalom) kalder Terapiens Essens, har jeg udviklet modeller, teorier og træningsredskaber, der kan hjælpe os som kommende eller garvede terapeuter til endnu mere specifikt at synliggøre og forstå netop de bevægelser, der sker i den terapeutiske relation. Modeller, teorier og øvelser, der helt konkret kan hjælpe til at skærpe vores relationelle kompetencer som psykoterapeuter. Sigtet er naturligvis at sikre, at den terapeutiske relation bliver netop det afsæt, hvorfra klientens relationelle sår og traumer kan påbegynde deres heling, og ikke omvendt giver anledning til, at terapiforløb præmaturt går i stå, som tilfældet indimellem er.

I denne artikelserie på i alt 4 artikler om den terapeutiske relation og det terapeutiske rum, vil jeg håndgribeliggøre nogle af de grundtrin, vi som terapeuter

må kunne danse, i det relationelle felt med klienter og give de modeller videre, der for mange af mine studerende er helt nødvendige landskaber, at navigere ud fra. Så følg med i de næste 3 numre af PSYKOPRESS.

Lad mig i denne indledende artikel starte med at skabe et view over, hvilke inspirationskilder vi står på nakken af i vores nutidige forståelse af, hvad relationelt psykoterapeutisk arbejde egentlig er. En tilgang der bør have sin helt egen centrale plads i enhver psykoterapeuts træning, netop set i lyset af de seneste års forskning. Nøjagtigt som arbejdet med kroppen, traumer og nervesystemet, i mine øjne må være naturligt inkluderet i det psykoterapeutiske arbejde og således ikke adskilt fra terapien i øvrigt.

Den relationelle forståelse af psykoterapi bygger på bølgeskvulp helt tilbage til Freud, der som bekendt for de fleste læsere her, opdagede overføringens plads og vigtighed i det terapeutiske arbejde. Det faktum, at klienter overfører længsler såvel som relationel angst skabt i relationen til ”vigtige voksne” fra barndommen, til terapeuten. Freud så arbejdet med overføringen, og dermed den modoverføring som terapeuten mærker (lysten til at drage omsorg for klienten, aversion eller andet) og den deraf kommende modoverføringsrespons, som en forudsætning for klientens heling. Overføringen bliver således indgangen til klientens egentlige relationelle grundsår.





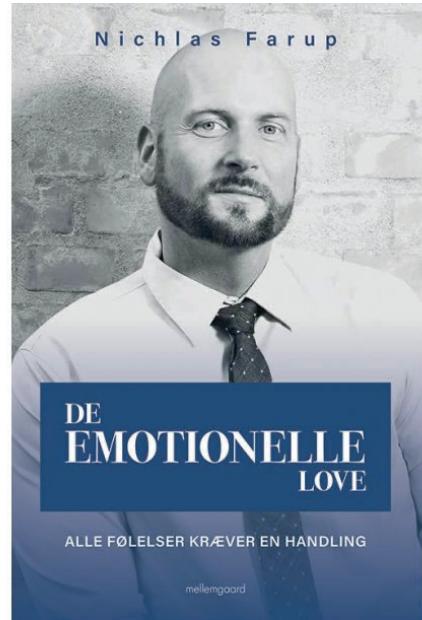
Jung var derimod vægelsindet; indimellem enig med Freud og andre gange så han overføringen som en hindring i terapien. Og her må vi give både Jung og Freud ret: Hvis terapeuten ser overføringen som en hindring og ikke forstår dens arnested (den iboende relationelle angst og længsel) og endnu vigtigere; ikke har lært, hvordan vi kan arbejde terapeutisk med den, ja så vil overføringen blive en forhindring for terapeut, for klient og for det samlede terapiforløb. Har terapeuten omvendt lært, at overføringen og dermed den indbyggede ambivalens netop er et underliggende vigtigt target for terapien, ja så bliver det relationelle arbejde en åbning til en meget dybere heling af klients grundsår, end metoder og interventioner i sig selv kan bidrage med.

Således åbnede Freud og Jung altså for forståelsen af den relationelle flod af overføringer, modoverføringer

og modoverføringsresponser. Senere kom en bølge af betydningsfulde udviklingsteoretikere/praktikere, der med deres erfaringsbaserede samt teoretiske forståelse af, hvad der sker udviklingsmæssigt i følelser, psyke og nervesystem i det lille barn i interaktionen med omsorgsgiveren, har været med til at bygge en ”neuroaffektiv forståelsesbro” der fører direkte til den terapeutiske relation.

Det er denne bro jeg kommer til at føre læseren over i de næste tre artikler, hvor vi skal kigge på dansetrinene i Den Healende Vandring og Den Polyvagale Dans, Det Terapeutiske Rum samt Den Gode Nok Terapeut. I modellen til venstre, (Det Terapeutiske Rum), ser du det landskab vi som terapeuter må mestre at navigere bevidst i.

❖ BØGER



I Mentaltræning – Din vej til sportspersonlig udvikling præsenterer Michael Huntley helt nye begreber, tilgange og øvelser, der udfordrer den måde, vi tænker træning på, og sætter turbo på den sportspersonlige udvikling hos udøverne. Med en hybrid og helt ny tilgang til mentaltræning, der ser udøverne som mennesker med tanker, følelser og krop, sætter bogen fokus på nogle af de temer, der er underbelyst i sportens målorienterede verden, eksempelvis manglende egenomsorg hos udøverne og den tvangsprægede adfærd, der ofte er en del af konkurrencemiljøet. Bogen giver adgang til et helt nyt mindset, der gør den daglige træning mere effektiv og udviklende, og den afslører hidtidig ukendte tilgange til det mentale aspekt af sporten. Mentaltræning – Din vej til sportspersonlig udvikling er rettet mod sportsudøverne, men kan også læses af alle de mennesker, der er omkring sporten, herunder familie og trænere.

Om forfatteren Michael Huntley har de seneste 20 år arbejdet med sport, både som mentaltræner og konsulent. Han har en professionsbachelor i pædagogik, to 4-årige psykoterapeutiske uddannelser, supervisor-uddannelse, hypnose-/hypnoterapeutuddannelse samt uddannelse indenfor meditation og mindfulness.

Mentaltræning

Michael Huntley

ISBN 9788794061452

Historia

Pris: 249,95 kr.

Udkommer 1. marts 2021

De Emotionelle Love tager dig på en opdagelsesrejse ind i din emotionelle intelligens og lærer dig 4-trins-metoden til at omprogrammere både dine tanker, dine følelser og din adfærd.

I en tid, hvor det er uhyre populært at søge selvindsigt, personlig udvikling, adfærdsprogrammering, mental træning og finde nogen til at manifestere, er der i langt de fleste tilfælde en overordnet hemmelighed, som overses både af det enkelte individ, men bestemt også af virksomheder og visse grene af videnskaben. Opdag, hvordan De Emotionelle Love er grundlæggende for enhver transformation både i dit private liv såvel som dit professionelle virke.

Din adfærd er styret af dine følelser. Dine tanker er styret af dine følelser, din evne til at skabe succes, indgå i sunde kærlighedsrelationer og turde gå efter dine inderste drømme er styret af dine følelser, som alle er underlagt De Emotionelle Love. Bogen igennem lærer du hemmeligheden bag De Emotionelle Love og optræningen af emotionelle supertilstande, så du i stedet for at være stagneret, føle dig trist og ikke føle, du er god nok, bliver i stand til at mærke glæde, have et flow af motivation, inspiration, handlekraft og kærlighed.

De Emotionelle Love

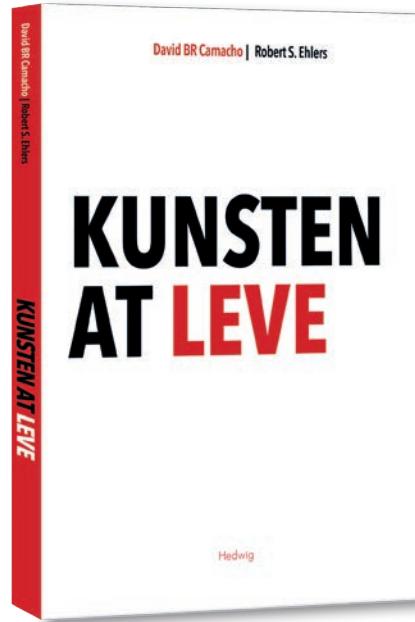
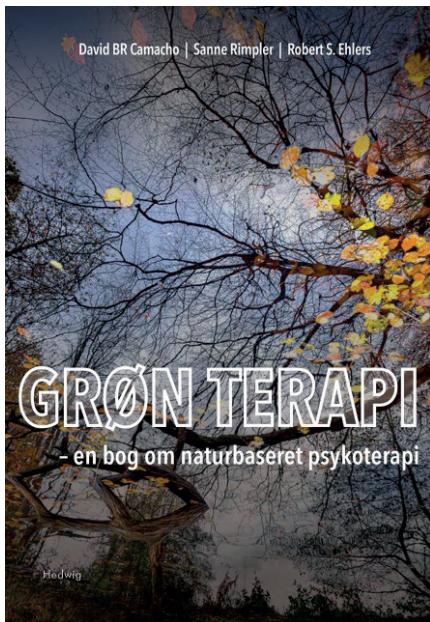
Nichlas Farup

ISBN 9788772370477

Mellemaaard

Pris: 249,95 kr.

Udkom 11. september 2020



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 indramme hele denne begrebsverden på en undersøgende og perspektivrende 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.

Kunsten at leve er en bold, som forfatterne Robert S Ehlers og David BR Camacho spiller over til læseren. Det er et spirituelt og filosofisk tekstdværk, som fabulerer over eksistensens store spørgsmål som kærlighed, frihed og bevidsthed og er samtidig en invitation til at lave en dybdegående selvransagelse over, hvordan man lever sit liv, og hvordan man kan gøre det endnu bedre.

Uddrag af bogen

Det, vi tænker, er, at hvis vi er stille nok, længe nok, så vil svarene komme til os – så vil vi helt naturligt og afslappet blive vejledt af selve livskraften. Det er måske det allerførste, vi bør undersøge her, hvordan vi gør os mere tilgængelige for det, som vejleder os. Det er jo, når vi finder ro i os selv, at vi automatisk bliver mere åbne for de universelle inspirationsbølger. Det er i roen og fordybelsen, at vi kommer til at høste de nødvendige informationer, som skal guide os videre på rejsen. Det er, når vi kan stå stille midt i orkanens øje og bare betragte processen udfolde sig uden at søge at gribes ind. Det er først, når vi går i panik og styrter rundt for at redde os selv, at vi bliver hvirvlet op og ført væk fra vores egen kerne.

GRØN TERAPI

Sanne E Rimpler, Robert S Ehlers og David Camacho

ISBN 9788793880078

Hedwig

Pris: 259,95 kr.

Udkom 22. Juni 2020

Kunsten At Leve

Robert S Ehlers og David BR Camacho

ISBN 9788793880139

Hedwig

Pris: 189,95 kr.

Udkommer 22. marts 2021

Problemstillinger er i virkeligheden bare opmærksomhedspunkter, som er invitationer til at gå dybere ind i vores egen udviklingsproces

Kirsten Heide, som er underviser ved Human Education group, (HEG), løfter sløret for hendes proces som naturbaseret psykoterapeut, hvor frøet blev sået i barndommen.

”jeg har bare altid været rigtig glad for at være udendørs. Jeg er vokset op i en generation, hvor man ledede ude hele året rundt, ude på landet. Det der med at være udendørs, det var uanset om det var frostvejr, for så stod du på skøjter, hvis det var sommer, så stod du på rulleskøjter, eller legede med Skræppeblade”.

Det er fredag og klokken er 12. Jeg har sat Kirsten stævne, langt væk fra naturen, i en kakofonisk Corona-tid, hvor sindsroen konstant bliver udfordret, foran vores respektive skærme for at dybdebore i, hvad naturbaseret psykoterapi er og, hvad den kan i samspil med naturen samt, hvad der inspirerer den enkelte terapeut i den proces.

Der er et stærkt forøget fokus på naturen, og, hvordan den kan bruges, både rekreativt og som medicinsk instrument til behandling af alle vores livstils- og velfærdsbalancer, men også som et oprindeligt miljø, der kan hjælpe os til at komme i en dybere og mere substansiel samklang med os selv.

På mit spørgsmål om, hvad uddannelsen som naturbaseret psykoterapeut har gjort for hende, svarer hun både frejdigt og dybsindigt:

”Det har i hvert fald gjort, at jeg ikke er så søgende længere, det er lige før jeg vil sige, at jeg er blevet ”afviklet”. Jeg har fået fjernet en masse mønstre, en masse forestillinger og overbevisninger inde i mig selv. Jeg har altid haft en tanke om, ikke at være god nok! - Det ved jeg nu, at jeg er, og det er en kæmpe udvikling at komme

frem til, at uanset, hvad jeg gør, så er jeg god nok. Det har givet mig en masse mod på livet, en masse nye indsigter, hvor jeg førhen satte nogle begrænsninger op for mig selv, det gør jeg ikke mere. Jeg er bare kommet til at leve livet på en meget lettere måde.”

Jeg sidder og tænker over hendes svar, og kan næsten høre hele det kollektive verdenskor af forvrængede stemmer, som alle messer: ”JER ER IKKE GOD NOK!” Det er en kollektiv fejlprogrammering, som er overleveret gennem årtusinder, som en form for mental lænke man kunne påhæfte os, for at kontrollere og trællebinde, og holde vores livsenergi nede, så vi ikke gjorde oprør mod det bestående samfunds-system. Til det formål har man så også brugt skylden og skammen, til at fastholde os i en underdanig rolle, så vi føjligt tilpassede os uden at gøre oprør. Den indre pisk blev installeret, eller: Den indre kritiker, som vi nok alle kender til. Hele vores udviklingsproces handler derfor ofte om, at få afinstalleret dette program, så vi ikke hele tiden distraheres og begrænses af dets fejlbeskeder, og istedet kan mærke og forbinde os med den virkelige sandhed om os selv, at vi altid er gode nok, også når vi fejler, at det faktisk er godt at vi fejler, at hele læreprocessen handler om at nå frem til denne grundliggende erkendelse, som også har den overbygning, at vi i virkeligheden er nogle dybt vidunderlige væsener, bare med lidt for meget støj mellem ørerne.

Hvad er så løsningen på dette store kollektive ”opmærksomhedspunkt”, hvordan dealer vi med det. I forbindelse med den naturbaserede psykoterapi, der bruger man naturen som en assisterende faktor i den terapeutiske proces, hvilket naturligt implicerer en jungle af uanede muligheder, til at binde vores knuder op. Jeg spurgte Kirsten om, hvordan hun har oplevet



"Det er som om, at det med at være udendørs, det passer bare godt til mig. Når jeg sidder her og tænker lige nu, så er noget af det jeg har sloges meget med, i mit personlige liv, det har været det her med at skulle være påen og ordentlig. Altså, jeg har altid sådan syntes at jeg skulle være på en bestemt måde, se ud på en bestemt måde, eller opføre mig på en bestemt måde, for at være rigtig. Men, når jeg går udenfor, så er der ikke nogen krav om det. Der er ikke nogen krav om, at jeg skal se ud på en bestemt måde, eller gøre tingene på en bestemt måde. Når jeg sidder her og kigger ud på min have, der er meget vildt, og nu kommer naboen kat ind, ja, der er ikke noget der er sådan ordentligt, og det kan jeg rigtig godt lide. Det spejler jeg mig i, og det er jo smukt uanset, om det er nyklippet eller ikke nyklippet."

Her tænker jeg så videre på, hvornår vi egentlig begyndte at fjerne os fra vores indre naturlighed, og der-

med også mistede forbindelsen til hele det univers af liv, som syder og bobler omkring ørerne på os ustændigt, som vi er uadskilleligt forbundet med – vi ER det jo, på et plan, som stikker meget dybere, end blot at være vidner til det. På samme måde, som et træ, eller en klippe er en del af jorden, som ligeledes er en del af altting, på ganske samme og uforklarlige måde er også vi en naturlig del af helheden. Det er det vi har glemt, efter at industrialiseringen pansrede os til med alverdens nyskabelser, så vi kunne bevæge os mere komfortabelt henover vores smukke planet, og i øvrigt sørge for, at vi kunne mere end bare overleve, på den hårde måde, men nu også leve og forkæle os selv, på mange skønne, men ofte også nedbrydende måder, og uundgåeligt med den konsekvens, at vi mistede noget af vores tilhørsforhold til naturen.

-artikelen fortsætter på næste side

De ekstra beskyttelseslag fra vores velfærd, har også isoleret os fra vores egen oprindelighed. Det er nok det vi er i færd med at opdage, og måske rette op på, i denne forbindelse med hjælp fra den naturbaserede psykoterapi og naturen. Kirsten supplerer disse tanker således:

"Jeg tror faktisk jeg føler mig i sync, når jeg er i naturen. Jeg føler mig som en del af det hele. På en måde er det lidt surrealistisk at skulle fortælle andre om det. Jeg kan huske en gang jeg var i Århus og gik en morgentur, hvor jeg kom til at føle nogle vibrationer omkring nogle træer, altså der var en hel bevægelse, og jeg følte selv at jeg gik med i den der bevægelse, og det jeg synes er så fantastisk er, at sådan noget bliver jeg ikke forskrækket over, eller synes er mærkeligt. Det føles bare så rigtigt inden i mig, når jeg får nogle oplevelser af at være en del af naturen. For nogle år siden sagde min datter til mig at; "Mor tror du, hvis man stadig brændte hekse på bålet, at vi to ville blive brændt?" (griner) Det kan sgu godt være vi ville være blevet det.

Det er ikke så tit jeg siger det her højt, at man nærmest kan være i vibration med naturen, men det er bare en del af det, og førhen, ville jeg aldrig have sagt det højt. Så ville have syntes at det krævede nogle forklaringer over for de mennesker jeg sagde det til, men nu er det ligemeget. Det er pludselig blevet ligemeget, fordi jeg er ligeglads med, hvad de andre tænker.

Nu handler det om min oplevelse, og det synes jeg er rigtig rigtig fedt. Så jeg er meget taknemmelig for at jeg tillader mig selv, at få mulighed for at opleve den her forbindelse."

Det Kirsten beskriver her, er bla.a. forbindelsen mellem den indre og den ydre natur. Fordi vi bebor denne jord, indånder den ilt som træerne laver til os, og spiser den mad, som dyrkes og slagtes her, drikker det vand, som det meste af vores krop består af, for også at bevare og bestyrke det stjernestøv, som vores lille astronautkostume også er lavet af, ja, fordi vi er et blueprint af al universets stof, så skal vi måske endda til at bruge en stærkere betegnelse, end "forbindelse", hvilket måske kunne være samknyttethed. Og fordi det kun er illusionen om adskillelse, der fastholder os i drømmen om, at der er en forskel på mig og dét, så er det også netop den vrangforestilling vi ønsker at få afviklet igennem disse udviklingsprocesser, hvor vi går på genopdagelse i naturens skatkammer af information. Dette bliver også formuleret i Kirstens uddybelse af, hvordan der arbejdes i naturrummet:

"Det jeg ser, når jeg er ude og lave terapi, det er jo, at det får klienten, med hjælp fra naturmaterialer, og fra at være i vind og vejr, gennem alle årstiderne, til at spejle

sig i de symboler der er derude. Det synes jeg er fantastisk. Jeg synes også at naturen gør det, at det er nemmere for mig, som terapeut, at lade klienten være i fred. Så på den måde assisterer naturen mig i den terapeutiske proces"

"Løsningerne skal komme fra vores indre stilhed. Det er der vi kommer i samklang med naturen og dens budskaber"

Jeg sidder og funderer lidt over samspillet mellem naturen og vores bevidsthed, hvordan sindet kan sammenlignes med en sø, som reflekterer omgivelserne. En klar og ren overflade er det vi ønsker, for at kunne være roligt og rationelt til stede. Kirsten sidder også og funderer lidt, og fortsætter så:

Jeg har jo også sidset i et terapilokale, hvor vi har 1 time, og så skal vi være færdige. Så var det dét, og så kører kasseapperatet. Når vi er ude, så tager det længere tid, og jeg har så meget ro når jeg er derude, og jeg er god til at skabe det her rum sammen med klienten, hvor der er ro og nærvær, og, hvor der for klienten er mulighed for, at kunne være og mærke. Så er det at naturen stiller sig til rådighed med de her symbolikker. Ofte er det noget der opstår efterhånden, når vi er derude, fordi naturen taler til mig som terapeut, og jeg går jo også og holder øje med, hvad der foregår, og kender oftest de områder vi er i, og så er det som om det kommer til mig, at de forskellige symboler taler igennem mig på en eller anden måde. Jeg vil så gerne skabe et rum, og have den her nysgerrighed på klienten, hvor de selv får øje på det der er derude. Det er faktisk ret vigtigt for mig, det her med at have tid nok, fordi det kræver noget tid lige at få systemet afbalanceret før at naturen begynder at tale. Så synes jeg faktisk at naturen har et sprog til os, og jeg oplever også, at der er mange klienter som tør læne sig ind i det.

At være stille nok, længe nok, det er én af vores største udfordringer, sidder jeg nu og tænker, imens Kirsten tager et pusterum og en slurk af sin kaffe. Vi har så mange gøremål hele tiden, som vi også bruger som en stødpude, for ikke at mærke os selv, og blive alt for invaderet af virkeligheden. Det ligger også i tiden nu, hvor coronaen har bremset vores addiktive aktiviteter og tvunget os til at se indad. Vi er nødt til at blive ét med stilheden for, at kunne være modtagelige for løsningerne på alle de problemer vi har skabt for os selv. Løsningerne skal komme fra vores indre stilhed. Det er der vi kommer i samklang med naturen og dens budskaber.

Det er ikke så længe siden jeg havde en kvinde medude, som havde en masse problematikker i forhold til hendes ophav, og den måde hun var vokset op på. Så kom vi til at tale om værdier, og hvad for nogle der var hendes egne, og så gik vi i gang med noget værdiarbejde, for vi havde rigtig god tid.

Værdier, som hun troede var absolut vigtige for hende, det viste sig, at de slet ikke var så vigtige. Det fandt hun ud af ved hjælp fra en sten og en blomst og en gren.

Det der med at se klienten sidde og arbejde sig ind i sit eget mindset, sit eget værdigrundlag, - jeg ville ikke have kunnet gøre det på samme måde, hvis jeg havde siddet inde i en klinik. Så ville jeg måske have taget nogle stykker papir og lagt op, men hun bruger måske en halv time, eller 3 kvarter på at gå ud og finde gestalter for hendes værdier, og måske bruger hun også en halv time på at lægge dem op. Der er så meget arbejde, som hun bare gør og, hvor jeg sidder og observerer og støtter hende i det reapeutiske arbejde, imens hun også bliver assiseret af naturen.

Det Kirsten taler om her fascinerer mig enormt. Naturen som en assisterende faktor, der leverer løsninger til os, på kritiske problemstillinger. Der er jo også tid

nok, når man arbejder på den måde. Tid og rum nok. Så er det let at tage de positive briller på, for så er der ikke nogen grænser for, hvad vi kan opnå, når vi forbinder os med naturen. Der er så mange ressourcer i det felt, som vi bliver vist når vi forbinder os med det. Alle de grundlæggende opmærksomhedspunkter, som vi har med i bagagen, kan vi få spejlet og dermed opløst i de naturterapeutiske processer.

Kirsten fortæller også noget om, at mange af os, er ramt på vores oplevelse af eksistensberettigelse, at vi ikke føler os elsket og gode nok, værdifulde nok. Det er en alvorlig konflikt, når man grundlæggende ikke føler, at man helt har lov til at være her, at man ikke helt er ønsket, men, det er også noget vi må lære at adressere, som en del af det formørkede og overleverede kollektive mindset, som egentlig ikke har noget med os selv at gøre. Det er bare tankestøj, som vi har fået med i bagagen, og vi skal lære at forholde os til det, som sådan, for at få korrigteret den destruktive tankegang, for vi er ønskede, og vi er elsket, og vi har altid været gode nok, og vi må gerne være her, med alt det lyse og det mørke indeni, fordi det er det vi rejser med, det er vores lærestof, det som konstant inviterer os til at deltage mere bevidst i livets forædlingsproces.



Eksistentiel Dynamisk & Fænomenologisk Psykoterapeut Uddannelse



4-årig Psykoterapeutisk uddannelse

Vores uddannelser er skabt ud fra høj fagligt og teoretisk niveau, kombineret med personlig og praktisk udvikling.

Du tager 3 uddannelser i 1 samlet uddannelse

Vi tilbyder en 4-årig Psykoterapeutuddannelse, hvor du får 3 uddannelser i 1 samlet uddannelse.

- 1. år Eksistentiel Stress-Coach & Positiv Psykologi Formidler
- 2.-3.-4. årgang, videreuddannelse til Eksistentiel Dynamisk & Fænomenologisk Psykoterapeut
- Holistisk uddannelse der arbejder med det hele menneske: Sindet – Kroppen – Intuition – Åndsbevidsthed



Høj faglig uddannelse til lav pris

Under uddannelsen vil du blive ført ind i psykologien, den Eksistentielle, Fænomenologiske og Humanistiske tilgang samt Klientcenteret terapi og får kendskab til øvrige retninger.

Skab dit eget arbejdsliv, søg ind på uddannelsen nu.

Hvor tager du uddannelsen hen? Vi er lokaliseret i trekantsområdet, lidt udenfor Kolding, hvor der er motorvejsnet, 5 min. fra uddannelsesstedet.

Adresse: Bønstrupvej 11, 6580 Vamdrup.

Opstart af næste hold: Den 25.9.2021. Der er lige nu 4 pladser tilbage.

Læs mere om uddannelsen: www.lindogdahl.dk



Branchegodkendelse:

Uddannelsen er optaget af: Foreningen af Danske Psykoterapeuter, som Reg. Registreret uddannelsessted, der kvalitetsikrer uddannelsen. Læs mere herom på www.fadp.dk

Kontakt Uddannelsesleder: Marlene Lind på tlf. 22425461 eller mail: marlene@lindogdahl.dk



Medlem af Foreningen af
Danske Psykoterapeuter - **FaDP**

Center for Trivsel & Velvære

E t f æ l l e s s k a b m e d p l a d s t i l a l l e

BLIV REG. PSYKOTERAPEUT HOS CENTER FOR TRIVSEL & VELVÆRE

Den 4-årige psykoterapiuddannelse har særligt fokus på:

- Evidensbaseret praksis
- Personlig og faglig udvikling
- Træning i psykoterapeutiske færdigheder

De fire områder, som vi mener højner den psykoterapeutiske praksis:

1. Forskning - da den tilbyder viden om, hvad der virker i psykoterapien
2. Filosofi - da den bidrager med en særlig dybde til psykoterapien
3. Krop - da krop og psyke hænger uløseligt sammen
4. Spiritualitet - for at udvikle og udfolde det åndelige potentiale

CENTER FOR TRIVSEL & VELVÆRE - I HJERTET AF KØBENHAVN

Center for Trivsel & Velvære er:

- et behandlingsfællesskab, hvor vi løfter i flok
- et netværk, hvor vi sparer på tværs af faggrupper og ekspertise
- et center for kurser og uddannelse

Vi favner fagligt bredt og kan i Center for Trivsel & Velvære tilbyde hjælp indenfor:

- Psykoterapi og rådgivning
- Kropsbehandling
- Kost- og motionsvejledning m. fl.

Alle er velkomne uanset alder, køn, etnicitet og status.

Med et kærligt sammenhold og fællesskab støtter vi hinanden og kan derved tilbyde den bedste hjælp med det enkelte menneske i fokus.

ØNSKER DU AT HØRE MERE, ER DU VELKOMMEN TIL AT KONTAKTE OS:

tlf.: +45 6131 1905 eller email: center@trivselogvelvaere.com

Center for Trivsel & Velvære - Nørre Voldgade 21A - 1358 København K

Mygind Institute

Personlig og faglig vækst

Vil du være Reg. Psykoterapeut eller kunne du tænke dig en af vores andre uddannelser?
Lige meget hvilken uddannelse du vælger har vi et stærkt fokus på traumeforløsning.
Hos os kan du blive:

- **Reg. Psykoterapeut**
- **Tankefeltterapeut - EFT/tapping**
- **METAsundhedsterapeut - Din intelligente krop**
- **Transbiologisk traumeterapeut**



WWW.MYGIND.DK
WWW.TANKEFELTTERAPI.DK
WWW.METASUNDHED.DK
TEL +45 70 278 288

Mygind
Institute