

NUMMER. 5 - MARTS 2023

# PSYKOPRESS

EKSISTENS - PSYKOTERAPI - MENNESKE - RELATION - FAGLIGHED





MAGASINET PSYKOPRESS

**Redaktion**

**Redaktør**

Sanne E. Rimpler.

**Art direction**

David BR Camacho

**Skribenter**

Robert S. Ehlers

Mads Vang Christensen

Sanne E. Rimpler

Inge Hülsen

Ingrid Ann Watson

Pernille Riis

**Korrektur**

Anette Bjerregaard

**Forside foto**

Jesper Kristian

**Foto**

Tom Funke

Sanne E. Rimpler

Jack Høier

David BR Camacho

Inge Hülsen

Jesper Kristian

**Digital redaktør**

Sanne E. Rimpler

**Ansvarshavende**

Sanne E. Rimpler

Mads Vang Christensen

**Tryk**

LaserTryk A/S

**Annoncesalg**

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



# INDHOLD

**Side 2 Leder**

**Side 4 Portræt af parterapeuten Rikke Thuesen**

**Side 9 Portræt af instituttet Lind & Dahl**

**Side 14 Familieterapeuten Virginia Satir**

**Side 18 Billedeserie af Jesper Kristian**

**Side 27 Parforholdets Anatomi**

**Side 36 Relationer og Natur**

**Side 46 Bagord fra formanden**

# Relationer, relationer, relationer

Herunder parforhold, kærlighed og menneskemøder berøres i dette nummer af Psykopress. Vi har sat fut under parforholdets kunst med ”hud og hår og negle” og alt, hvad det indebærer. Blandt meget har vi portrætteret en par- og psykoterapeut, Rikke Thuesen, og set ud igennem hendes øjne på en verden af par og de udfordringer og glæder, der gen-nemleves ude i de danske hjem.

Marts og foråret er kommet, og det danske land springer ud i dette kvartals spirer. Måske er der nye projekter eller solidering af gamle? Kunne der opstå en forelskelse eller en dybere kærlighed til det, der allerede er?

Vores hus-skribent Mads Vang har sammen med sin hustru Inge Hülsen, begge med bred erfaring som psykoterapeuter, perspektiveret kærlighed og parforhold og en række opmærksomhedssøjler inden for dette anliggende.

Relationer og det at kunne relatere sig er en uundgåelig del af det at være menneske og færdes i et samfund. Vi kan danne relationer til os selv, til naturen, til ting, dyr og alt levende som materielt.

Måske findes den perfekte relation ikke, eller gør den? Måske ikke som en slags skabelon alle kan bruge. Gnidninger i relationer kan være en naturlig konsekvens af, at vi alle er forskellige og i øvrigt udvikler os konstant fra vugge til grav. Hvis der ikke var konflikter og uoverensstemmelser i en relation, ville det måske betyde, at forholdet ikke udviklede sig og heller ikke tillod dem, der indgik i relationen, at udvikle sig. Det centrale er derfor ikke, om konflikter er at finde i forholdet, men hvordan du klarer dem. Mens konfliktløsning som regel er møntet på problemer i enkeltstående situationer, hvor tingene er gået i hårdknude, fordi vi er uenige om et eller andet, for eksempel hvordan man bedst løser en opgave, så kan de dybere og mere alvorlige konflikter i relationer primært være målrettet mere grundlæggende problemer. Ved dette menes det, der opstår, fordi vi er forskellige og har forskellige værdier – for eksempel i forhold til hvordan vi som mennesker behandler hinanden eller livsværdier hvor vi måske grundlæggende er i verden på meget divergerende måder.

Relationer er også det, der både opstår, og som vi arbejder med, på de psykoterapeutiske institutter, og denne gang har vi et portræt af Lind og Dahl Instituttet, der faktisk er stiftet af et par, der både er institutledere samt danner par i privat regi. Få indblik i deres passion og værdier for instituttet og psykoterapien.

Fotografier af menneskekroppe i positioner, i par og uden filter kan vække ethvert symbolsk sind når dette nummers fotograf tager os med ind i hans portfolio af mennesker i livets positioner. Glæd jer til at møde den skinbarlige sandhed uden Instagram-filtre eller retoucherede vinkler, og læg måske mærke til, hvordan du relaterer dig til disse syn.

Vi ønsker dig god læselyst på vegne af hele redaktionen.

**Redaktør**

Sanne E. Rimpler



# Lær at banke dine klienter ordentligt.

Tag en efteruddannelse, der hjælper din klienter med at forløse deres traumer effektivt.

- **Tankefeltterapeut (TFT/EFT)**
- **METAsundhedsterapeut**
- **Transbiologisk Traumeterapeut (TBT)**

**20% rabat  
i 2023!**

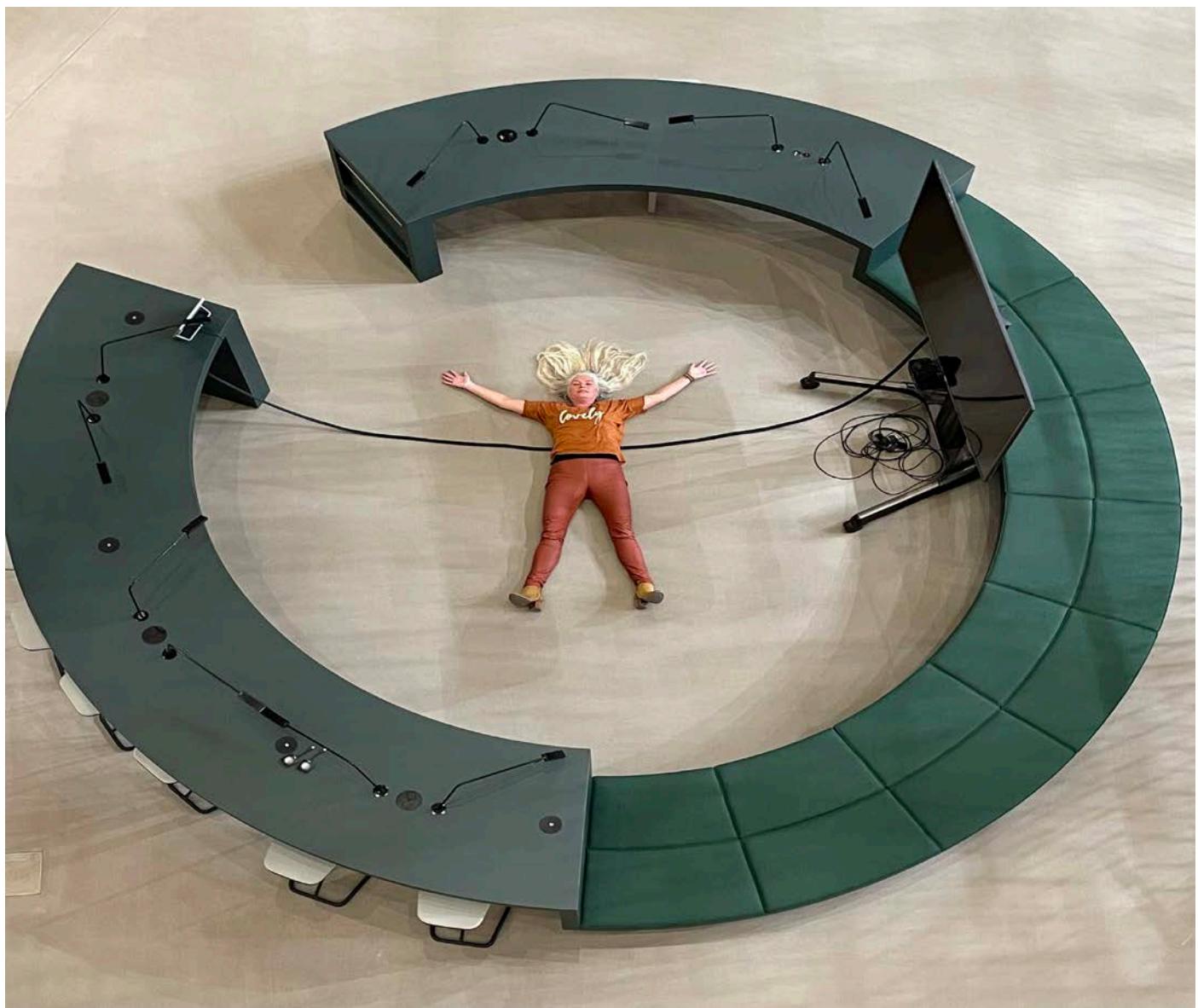
Brug rabatkode:  
'traumefri'  
ved bestilling

Vores efteruddannelser henvender sig primært til psykologer og psykoterapeuter, eller for personer, der ønsker en markant personlig udvikling. Læs mere om efteruddannelserne på hjemmesiden eller kontakt os direkte for mere information.

(+45) 70 60 30 21 | kontor@stpt.dk | stpt.dk



**SKOLEN FOR  
TRAUMEFORLØSENDE  
PSYKOTERAPI**  
(Tidligere Mygind Institute)



# Et portræt af en parterapeut

## Rikke Thuesen

**V**i har taget pulsen hos Danmarks nutidige par gennem parterapeut Rikke Thuesens øjne og erfaringer med parterapi gennem tiden.

Det er en eftermiddag i december, og tusmørket ånder mig i nakken, mens jeg kører gennem Aarhus midtby for at mødes med Rikke, som jeg har en aftale om et interview med. Trafikken er tæt, og lyset inden døre fra de vinduer, jeg kører forbi, vidner om varme, små stuer og kontorer med mennesker, der putter sig i december-stemning.

Rikke kommer ned fra de høje bygninger, hvor hun

tager imod mig. Rikkes smil er næsten lige så bredt som hendes ansigt og øjne er varme. Med dette åbne og imødekommede ansigt bliver jeg budt indenfor med en frisk bemærkning om parkeringsforholdene og vejret.

Jeg føler mig rigtig godt tilpas og glæder mig til varmen og den fordybende samtale, som Rikke og jeg nu skal ind og have. Vi er ikke på Rikkes klinik, da Rikke har sat mig i stævne et helt andet sted med åbne gange, store glaspartier og moderne kaffemaskiner, som vi straks sætter i gang med at brygge det, vi skal indtage inde i mødelokalet.

**Jeg er nysgerrig på Rikkes passion** for at arbejde med par i terapi. Jeg har selv som psykoterapeut haft en del par i terapi igennem årene, dog jeg har aldrig helt fået mig defineret som parterapeut og sådan specifikt reklameret for denne ydelse i min praksis.

Det har Rikke – og faktisk i ret mange år efterhånden. Rikke er nemlig optaget af og interesseret i dynamikker i mennesker og i parforhold. Den terapeutiske interesse startede i 2005, hvor Rikke lod sig indlejre hos Joan Ørting på hendes sexolog- og paruddannelse. For ca. 17 år siden startede en årrække for Rikke, hvor hun først uddannede sig til sexolog og parterapeut og derefter til kognitiv parterapeut. Derudover blandt andet også en master i familie- og parterapi ved Human Education Group. Der fulgte herefter nogle år, hvor Rikke var rundt og dygtiggøre sig inden for udannelser i denne retning. Hun åbnede dog allerede forholdsvis hurtig op for terapier i de første år hos Joan Ørting. Rikke sidder med benene over kors og kigger skiftevis med intens øjenkontakt på mig og lidt drømmende ud ad vinduet. Hendes lange hårløkker hænger løst, og den lyse farve står i en god kontrast til de rødbrune nuancer som påklædningen i dag består af. Så siger hun:

**”Det med relationer og kommunikation har egentlig altid interesseret mig, og jeg er helt pjattet med at have par inde i terapi,”** fortæller Rikke, der udover at arbejde med psykoterapi og parterapi også arbejder med kommunikation på deltid ved Jyllands-Posten og har gjort dette i 28 år.

Egentlig troede Rikke, at hun skulle være sådan én, der skulle lære sålgere at blive bedre til at kommunikere med deres kunder og lære dem omkring dynamikker og transaktioner, analyse af kunder og hvordan du forstår dine kunder. Det var det med at arbejde med mennesker, der fængede, og hun forestillede sig, at det skulle være gennem arbejdet med salg.

**”Jeg møder lidt tilfældigt Joan Ørting på en coaching-dag, og så går der nogle måneder, hvor vi egentlig bare mødes nogle gange og drikker kaffe. Så siger hun lige pludselig, at nu har hun fået godkendt Danmarks første sexolog- og parterapeutuddannelse. Der tænker jeg: Det er da det, jeg skal. Grundlæggende fordi det handler om kommunikation, mennesker, parforhold og sekualitet, hvilket dybest set er alt, hvad jeg interesserer mig for.”**

Det, Rikke oplever, der er spændende inden for branche, er det at få to forskellige systemer til at snakke sammen og finde ind bag ved ordene og handlingerne, ind til forståelsen og mødet med hinanden. Rikke mener også, at det er essentielt for vores liv at grundstenene i parforholdet er intakte. Der, hvor vi kan næres og finde tryghed, oplever Rikke er væsentligt for,

at vi kan gå ud i verden fra den her base.

”Hvis jeg kan bidrage til, at de kan få skabt et fundament for det enkelte menneske i parforholdet, så tror jeg på, at de går mere ”energizede” ud og præger deres verden,” fortæller Rikke. Vi smager lidt på ordet ”energized” og forestiller os, hvordan man går ud i verden ”energized”. Det får os til at smile, og vi bliver enige om, at det i hvert fald må være en god fornemmelse. På en måde er der jo tale om flere visioner i denne interesse, Rikke har. Der er både det bidrag, hun kan give til individet i parforholdet. At skabe sundhed og trivsel. Og så er der sundheden og trivslen i parforholdet og slutteligt det, de to parter breder ud til det, der er omkring dem – til fællesskabet, samfundet, arbejdspladserne, det der er større end dem begge.

Rikkes erfaring er bygget op gennem oplevelser fra parrene, hun gennem årene har haft i terapi samt fra hendes eget liv i parforhold. Denne erfaring giver et billede af, at der også kan være den modsatrettede kraft – at hvis basen og parforholdet ikke fungerer, kan de to parter gå ud i verden med modløshed eller mindre overskud, hvor dette også spreder sig som ringe i vandet til det, de nu er en del af og færdes i. Lige såvel som hvis der opstår sygdom, kriser og udfordringer, som livet bringer, er der meget styrke at hente til at stå imod dette, hvis parforholdet er velfungerende, kontra hvis det ikke er.

**”Jeg er på en måde lige der i midten af hele dynamikken, når parret sidder og viser mig deres inderste. De giver mig tilliden, og jeg skal både rumme alle nuancerne og farverne samt skabe en god ramme for hele højligeden af alt, hvad de hver især kommer med. Stort og småt, fra fortiden og et levet liv både før og nu i parforholdet.”**

Til spørgsmålet til ”1 million kroner”, som lyder på, om der er bestemte temae, der ofte fylder for parrene, svarer Rikke, at der er forbavsende få hovedområder, de kommer ind med.

### **Kommunikation:**

Dog er det første lag i de symptomer, parrene kommer med, kommunikation i forhold til den måde de måske ikke formår at forstå eller møde hinanden på i kommunikationen.

De laver alle de typiske kommunikationsfejl som at nedvurdere, optrappe konflikter, gå fra lokalet, misforstå hinanden, glemme at stille spørgsmål bag ordene og adfærden og misforstå den positive intention hos hinanden. De bruger måske også dårligt tid på det. På forbi-vejen om morgenen på vej til toilettet eller om eftermiddagen på vej til fritidsinteresserne? Så de får ikke skabt en ordentlig ramme, hvor de kan bruge tid på samtalerne.

Det er måske blevet nedprioriteret alt for længe at have de her gode samtaler i rammer med **tid og med priorititet**.

Så kommunikation sådan generelt set – og det der med at tale fra mig og ikke om dig – kan have stor effekt, når først parrene lærer det, fortæller Rikke.

**Sex og intimitet** er også et hovedtema, hvor enten den ene eller den anden har for meget eller for lidt lyst i forhold til hinanden. Ofte føler den med mest lyst sig afvist, og den med mindst lyst føler sig jagtet, og begge parter føler skyld og afmagt. Her kan der opstå sådan en skyttegravstilstand, hvor den ene måske i lang tid har sagt: "Hej hej. Og kys kys." Og den anden har sagt: "Ej, det går ikke lige nu, jeg skal lige..." Og så kan der opstå det, at den ene slet ikke henvender sig længere, og den anden går måske tidligt i seng. Her bliver temaet vendt fra det ikke at have intimitet og sex til at handle om ensomhed og afstand til hinanden. "Det værste ved ensomheden er måske ikke, at de ikke har sex, men at de ikke har intimitet, måske hverken følelsesmæssigt eller fysisk," siger Rikke og fortsætter: "Hele berøringsdelen, holde om-delen og kysse-delen kan forsvinde, fordi hvis jeg gør det ved partneren, kan der være en risiko for, at du tager det som en invitation eller som om, at jeg inviterer dig til noget sekstuelt. Det kan så ende med, at jeg afviser eller bliver afvist. En ond spiral der kan medføre mere og mere afstand og ensomhed. Grøften mellem de to kan blive større og større."

Den første vej kan så være at få etableret en "sexfri zone" for at få skabt adgang til noget seksualitet, hvor parrene lige så stille kan nærme sig hinanden med berøring, der ikke leder til sex. Dette er forudsat, at begge parter har lyst til at have lyst igen.

### **Sammenbragte familier:**

Der er også temaer, der er gengangere omkring sammenbragte familier. Familie nummer 2. Nogle kommer i god tid, da de oplever, at der er nogle fejl fra første familie, de ikke ønsker at begå igen, eller at dette godt kunne kræve en støttende terapeut allerede fra starten af. "Dig og mig og mine børn" kan godt tage pusten fra nogle. Det er jo to kulturer, der skal fusionere. Så er der jaloui både indefra til eks'en eller udefra fra eks'en. Der kan også være nogle irriterende typer i form af eks'er, der ofte lige skal ringe og sige, at man har glemt den gule skjorte.

Sidst, men ikke mindst, er der både de yngre par, men også par i starten af fyrrerne, der begynder at gå i forebyggende terapi for at få skabt gode dynamikker allerede fra starten af. De kommer med en bevidsthed og en parathed allerede fra start.



De læser og hører måske om, at terapi kan være en god ide. Og nogle er måske det unge par, der selv som børn har oplevet skilsmisser. ”De kommer fra en generation, der er mere wokene omkring eksempelvis at gå i terapi,” fortæller Rikke, mens hun sipper lidt til den sidste slurk i the-koppen.

Nogle gange drejer processen med parrene sig i retning af, hvordan individerne føler sig elsket.

**At føle sig elsket** er selvfølgelig først og fremmest en indefrakommende evne – har jeg selvværd, og føler jeg mig grundlæggende værdig i relationen? Den primære kærlighedsrelation kommer for underbevidstheden til at minde om de første kærlighedsrelationer, et menneske måske har haft, som kan være mor eller far eller andre tidlige primære omsorgsgivere. Her er tilknytning og evnen til dette et særligt område. Nogle gange benytter Rikke sig af at forholde parrene til Garry Chapmans formidling omkring det, han kalder de 5 kærlighedssprog, hvor parrene kan eksternalisere det med at føle sig elsket. For selvom det er en indefrakommende evne, individerne selv må besidde, kan det komme i spil, at denne evne momentant forsvinder, hvis partneren har en given adfærd, som medfører, at man momentant ikke føler sig elsket. Det, at partneren har en adfærd, som er bevidst møntet på, at partneren skal føle sig elsket af en, kan være en vej til at genoprette tryghed og tillid. ”Hvis partneren har fysisk berøring som kærlighedssprog, kan vedkommenes partner bruge dette sprog for at få sin partner til at føle sig elsket; at kende hinandens kærlighedssprog kan give bevidsthed på nogle positive knapper, de kan trykke på for tryghed, tillid og trivsel i parforholdet,” siger Rikke.

Denne opfattelse omkring, at kærlighedssprog måske er overfladens udtryk for den dybereliggende tilknytningsevne, selvværdet og hele det psykodynamiske der ligger bagude før det aktualiserede parforhold, var en af årsagerne til, at Rikke læste videre til psykoterapeut. Hun nævner også at være uddannet PREP-certificeret underviser. Efter at have arbejdet som sexolog og parterapeut i nogle år manglede der indsigt, bevidsthed og færdigheder i forhold til at kunne arbejde sig dybere ind i problemområderne sammen med parrene. Rikke fortæller videre: ”I dag taler jeg meget mere med parrene omkring tilknytningsmønstre, og ”hvad minder det dig om, og hvem bliver han for dig, når nu han...?” Og sådanne spørgsmål. Parrene kan komme til at overføre deres eget projekionsmateriale, og dermed kan de ikke så nemt længere se hinanden i momentet, hvor projektionen udspiller sig.”

Når partneren så måske får øje på, at deres partner har dette materiale med sig, opdager de begge, at det slet

ikke har noget med partneren at gøre, men at det er en af fortidens skygger, der blander sig i parforholdet. Så opstår der nogle gange en enorm omsorg i forhold til at hjælpe partneren med at tage sig af det materiale. Fordi skylden nu er viftet af skuldrene på partneren, og det slet ikke drejer sig om ham/hende, men blot noget helt andet fra fortiden. ”Der kan opstå en helt anden empati. Dog giver det jo ikke en fribillet til dårlig adfærd, og næste skridt er jo så, at når du så ved det her, hvad kan du og vi så gøre ved det?” Fortsætter Rikke.

**Imagoterapi** er et af de greb, Rikke også benytter sig af. Imago betyder billede på latin og refererer til de billeder, vi har med fra tidligere erfaringer, følelser og forestillinger, som vi har overtaget som normer fra vores omsorgspersoner. Det, vi har med os, kan som nævnt sætte sig som skygger fra fortiden og præge nutiden. Gennem denne styrede dialog kan der skabes mulighed for at udvikle både den åndelige, lidenskabelige og følelsesmæssige dimension i forholdet til det andet menneske. Det er også en mulighed for at kunne se sig selv i ”spejlet”, se sine skygger og egne billeder af verden, samt kigge sig selv efter i sømmene omkring værditjek og gamle overbevisninger. Parrene får også opgaver med hjem, når de har været i terapi. Alt efter problematikken kan parrene arbejde med opgaverne indtil næste gang, de er i terapi.

#### **Parterapeutens paradoks:**

Rikke fortæller, at der en gang imellem opstår et paradoks ved, at hun kan få en lille smule mere sympati for den ene part i terapien i forhold til nogle problemstillinger – hun kan eksempelvis få en oplevelse af, at hun virkelig godt forstår, at det må være hårdt at være i for begge parter, dog måske med en lille overvægt af forståelse for især den ene af parterne. Her er det, som ved så meget andet, rigtigt vigtigt at opsøge supervision, som Rikke også benytter sig af, for at kunne blive ved med at holde den faglige og etiske skanse som parterapeut. Der har været få gange, hvor Rikke har måttet meddele parret, at hun måske kom til at genkende det lidt for meget, det den ene part oplevede. Og herefter har hun lige skulle holde øje med, hvordan hun greb situationen an i den efterfølgende terapi. Dog kan også bare det at italesætte det give en videreudvikling og en gennemsigtighed i terapien, som kan være med til at lede parrene nye steder hen. Og herefter kan det følges op med en tur i supervision, fortæller Rikke.

Nogle gange har Rikke også ”fyret” nogle par. Dette var foranlediget af, at de havde gået i terapi over tid, og der ikke rigtig skete en udvikling.

Dertil blev parret adspurgt, hvordan det kunne være, at de overhovedet kom, når de tilsyneladende ikke arbejdede videre med den bevidsthed, de gang på gang kom og fik. Dertil kunne svaret være: ”Jamen, vi synes bare, det er rart at komme og skændes”. Så var der ro på bagsmækken derhjemme, fordi de vidste, at ”vi skal jo ind til Rikke nu her om kort tid, og her kan vi lige-som få afløb”. ”Det skulle jeg jo så lige overveje, om jeg ville stille op til”, svarer Rikke og fortsætter: ”Men dy-best set havde de bare brug for en, der holdt en spand.” Nogle af de værdier, Rikke arbejder ud fra, er anstændighed og ordentlighed. For Rikke betyder det at behandle andre, som man gerne selv vil behandles. Det betyder også at kunne holde en takt og tone i forhold til at tale påt til hinanden og holde et vist niveau af anstændighed i en samtale også når følelserne går højt.

Rikke reflekterer sig frem til, at der måske ligger nogle gamle dyder gemt under disse værdier i form af takt og tone, men selvfølgelig på en nuanceret og fuldstændig klientcentreret måde som er meget afhængig af den problemstilling, som parrene kommer med. Rikke underbygger gensvaret omkring dette med det at ud-vise taknemmelighed også sådan helt konkret ved, at parrene kan begynde at italesætte det, de er taknem-melige for hos hinanden. ”Tak fordi du har lagt mit tøj på plads, tak fordi du lytter på mig, jeg er glad for, at du er i mit liv osv.” nævner Rikke som eksempler. Disse ansporinger bringer Rikke ind i parterapien der, hvor det giver mening at disse værdier, som ordentlighed og anstændighed, kunne ny-poleres lidt.

Rikke afslutter med at fortælle om, at der har været tidspunkter, hvor hun har sagt stop til parrene eller en af parterne, hvis sproget og adfærdens inde i parte-ripen ikke længere er konstruktiv, og det tenderer til groft sprog og adfærd. Ved dette stop kan der heldig-vis opstå en bevidsthed, og samtalen kan drejes hen imod, hvad det er, der kommer på spil i situationen, og denne opmærksomhed kan være med til at udvikle endnu mere bevidsthed hos parret.

Vi afslutter interviewet med at gå ud og få skudt nogle billeder, der afspejler, hvordan det kan opleves at være lige der i midten eller at skulle holde sammen på stil-ladset og rumme alle farver og nuancer for et øjeblik, mens parret er inde til en session hos hende.

### Rikkes terapeutiske CV:

- VECTOR Certificeret parterapeut og sexolog ved Joan Ørting
- Certificeret PREP-leder fra Center for Familieudvikling
  - Uddannet Coach hos Decision Management
  - Master i Familieterapi hos Human Education Group
  - Master i Parterapi hos Human Education Group
  - Reg. psykoterapeut FaDP
  - 28 års erfaring inden for salg, marketing og kommunikation i medieverdenen fra 1996



# NÆRVÆR ER PSYKOTERAPIENS FINESTE BESTILLING



*Hos Institututtet Lind & Dahl uddannes der psykoterapeuter, hvis speciale er bygget op omkring oprigtigt nærvær og undersøgende spørgsmål, der overordnet set leder klienten til selv at tage ansvar for eget liv og retning. Måske det umiddelbart lyder ligetil og lidt for enkelt i sin form. Men ifølge Marlene Lind og Kenneth Dahl, der har stiftet og til dagligt leder instituttet, så er hele deres uddannelse skabt ud fra et fundament af dybsindig og dynamisk eksistentiel og fænomenologisk filosofi, der understøtter psykoterapiens vigtigste funktion – nemlig at gå ved siden af klienten og også være der for klienten.*

At møde og hjælpe andre mennesker med en oprigtig og kærlig medmenneskelig tilgang er rent faktisk essensen af, hvad både Marlene og Kenneth er nået frem til, skulle være det bærende element for deres karrieremæssige virke fremadrettet. Det har altid været Marlenes fokuspunkt og særlige interesse at bidrage, støtte og hjælpe andre mennesker. Hun uddannede sig derfor tidligt i livet som socialrådgiver og fik arbejde i et jobcenter, hvor hun netop kom til at arbejde med mennesker. Men det viste sig, at der var et stort 'men'. "Jeg oplevede, at vi som medarbejdere i det offentlige mere var underlagt at skulle udføre en bestemt lovgivning fremfor at hjælpe, hvor der var brug for det. Så på en måde følte jeg mig amputeret i forhold til mit virke som socialrådgiver, idet mit medmenneskelige syn, min empati, indlevelse og indføling i andre mennesker, var omstændigheder, jeg ikke rigtigt kunne få med i mit arbejde. Der var noget, jeg ikke kunne leve, og jeg kunne ikke give på den måde, som jeg rigtig gerne ville." Beskriver Marlene. Af denne årsag begyndte hun sideløbende med sit job som socialrådgiver at læse til psykoterapeut og fandt stille og roligt ud af, at det var den vej, hun skulle, samt at hun tilmed ville mere end blot 1:1 samtaler.

### ***"Det er ikke nok kun at drømme"***

Kenneth har en lidt anden baggrund end Marlene. Han har prøvet lidt af hvert i sit arbejdsliv – primært inden for handelsområdet, men han har også arbejdet i militæret. "Uanset hvad jeg beskæftigede mig med, så gik jeg med en fornemmelse af, at jeg ikke lavede og arbejdede med det rigtige," fortæller Kenneth og fortsætter: "Men til trods for det så blev jeg i de forskellige jobs, fordi det var det, der var landet hos mig." Altså tilfældighedernes spil dannede ramme om hans arbejdsmæssige virke. Denne strategi førte også til, at han på et tidspunkt uddannede sig til socialrådgiver og opdagede der, at det at arbejde med mennesker var det helt rigtige for ham. "Det var som om, at jeg kom på plads i forhold til mit arbejdsliv, og overraskende var det, at det også samtidig påvirkede måden, hvorop jeg i det hele taget skulle leve mit liv," fortæller han og fortsætter: "Al den erfaring fra mine tidligere ansættelser har jeg taget med mig og bruger i vores uddannelse – ud fra den tilgang, at hvis jeg vil noget mere, så er det ikke nok kun at drømme, men så må jeg trække min drivkraft frem og skabe det i mit liv. Set i det perspektiv er det jo rigtig fint selv at have prøvet det der med at vælge en retning inden for arbejdslivet, jeg godt kunne mærke var forkert, men af forskellige årsager ikke fik gjort noget ved i en årrække." Men så mødte han Marlene, og: "så kørte det bare der-ud-af,"

smiler Kenneth.

Marlene og Kenneth, som i dag er gift, mødtes som kollegaer på et jobcenter tilbage i 2012. Meget hurtigt (og lidt tilfældigt) fandt de ud af, at de delte samme interesser. De opdagede, at der var en gnist og noget særligt kraftfuldt imellem dem, og samtidig var der også en fælles lyst til at ville noget andet end at arbejde som socialrådgivere. Da der på et tidspunkt kom en mulighed for at lave et selvskabt forløb med nogle borgere, hvor 80% af deltagerne efterfølgende kom i arbejde, var sagen klar for dem begge. At det at fokusere på, hvem det enkelte menneske var og tage højde for deres udgangspunkt gennem nærvær og et oprigtigt engagement, rent faktisk rykkede ved noget hos borgerne, så det lykkedes dem at komme ud af arbejdsløsheden og selv finde et job. Det føltes som en stor bedrift og et slående gennembrud. Herfra troede de, at de skulle arbejde som Anden Aktør og hjælpe folk i job – de fik endda skrevet en bog om forløbet. Men det endte så i stedet med, at de skabte Instituttet Lind & Dahl, der så dagens lys i 2016.

Både Marlene og Kenneth er enige om, at det at starte en psykoterapeutuddannelse op fra grunden af har været en særlig "spændende" rejse, og det er det stadig. Ifølge Kenneth blev det væsentligt lettere at strukturere, da parret besluttede sig for, at de, samtidig med at de grundlagde uddannelsen, skulle sørge for at blive REG-registreret i FaDP. "Det var meget vigtigt for os, da vi etablerede instituttet, at vi fra starten af skulle have en tilknytning til en forening, som jo stiller krav og retningslinjer, som vi skulle forholde os til og følge som uddannelsessted," beskriver han, og Marlene fortætter: "For ellers kan det jo blive pseudoarbejde og psykoterapiarbejde, hvor man bare laver sin egne teorier og antagelser uden at have et solidt funderet teoretisk og fagligt ståsted." Det var vigtigt for dem, at deres uddannelse skulle være anerkendt, og at den skulle indeholde dybde og ikke være overfladisk på nogen måde. "Vi brugte simpelthen FaDP's retningslinjer til at dykke ned i, hvordan retningslinjerne for vores uddannelse skulle være," beskriver Kenneth. Begge er enige om, at det har været et rigtig godt udgangspunkt for dem, og FaDP's krav blev til guidelines, der gik rigtig fint hånd i hånd med deres ønske om at udanne kompetente psykoterapeuter. "Vi havde jo den holdning, at hvis vi skal det her, så skal vi også være det ansvar bevidst, at når vi uddanner psykoterapeuter, der skal ud og arbejde med mennesker, så skal vi leve et ordentligt produkt til den enkelte studerende og derved også dennes kommende klienter," beskriver Marlene.

Noget, der også Skinner igennem Marlenes og Kenneths menneskesyn, er en grundlæggende tro på, at alle mennesker har en værdi. "Vi tror på, at vi mennesker er ligeværdige, og at vi alle har ressourcer iboende i os, der kan hjælpe os til at lykkes med det, som vi gerne vil i vores liv," siger Marlene og beskriver, at dette er udgangspunktet for, hvordan de gerne vil lære deres studerende at møde mennesker og de klienter, de fremover vil komme til at arbejde med. "For os betyder det f.eks., at vores studerende ikke bare skal tildegne sig viden, de skal også udleve den," understreger hun. Det skal ifølge Marlene forstås på den måde, at hvis man læser en masse ting og tilegner sig en masse teori, så kan det blive hult, hvis ikke man som terapeut selv har arbejdet hermed og lever ud fra den viden, som de møder klienter ud fra. "Så vores menneskesyn er i særdeleshed baseret på, at vi som terapeuter også selv skal leve det, vi ved. Du er nødt til at være autentisk og leve det, som du tilbyder dine klienter." Beskriver Marlene.

At tage ansvar for sig selv og andre er et andet vigtigt tema, der indgår i terapirummet og dermed også i undervisningen for de studerende. Her spørges der ifølge Kenneth til, hvordan man tager ansvar for sit eget liv. "Hvad bærer du egentlig på? Hvad vil du skabe, og hvordan skal dit liv egentlig se ud? Hvordan vil du forme dit liv, og hvad er vigtigt for dig? Alt dette skal vores egne studerende arbejde med under uddannelsen og viderebringe til deres klienter, når de er uddannet." Beskriver han, og Marlene fortsætter: "I forhold til at være føret vild i eget liv så gælder det her om at støtte klienten til at indse og forstå, at de har et valg om at ændre på disse vilkår. Vi kan aldrig ikke have et valg, for hvis vi vælger noget fra, så er det også et valg." Alt det her med at tage fuldt ansvar eller fuldt ejerskab i sit liv kan ifølge Marlene også have en lidt negativ klang af, at når nu det kun er en selv, der er skaberen af eget liv, så er der ikke nogen andre, der kan gøre noget for dig. "Man er selv nødt til at tage styringen og sidde i førersædet og styre sit liv i en bestemt retning – i det gear, du nu synes, er mest egnede. Det kan lyde lidt goldt, sådan lidt hårdt. Men det er det faktisk ikke, fordi at ved at tage fuldt ansvar vil vi altid have mulighed for at komme til at lykkes med det liv, vi gerne vil have." Beskriver hun og fortsætter: "Jeg tænker, at det er meget komplekst på den måde, at det jo også er en stor byrde at sige, at jeg har fuldt ansvar for mit liv, men samtidig er det jo også det her med, at hvis ikke jeg stiller mig selv i den ansvarsfulde position, så er der andre, der gør det for mig."

Det med at tage ansvar er ifølge Kenneth vigtigt at

understregre, at det på ingen måde handler om at løse problemer for klienten og fortælle klienten noget a la: "Nu skal du gøre sådan her". "Det er noget, vi bruger ret meget energi på at træne vores studerende i; at vi ikke er løsningsorienterede," fortæller han og fortsætter: "Vi fremlægger ikke løsninger til klienten. Det er klienten, der med god støtte fra psykoterapeuten kan nå frem til det, der er det allerbedste for klienten – ud fra de vilkår, som klienten står i." Alt det her er noget af det, som Marlene og Kenneth virkelig ønsker at gøre op med. De tror på, at mennesket grundlæggende har iboende ressourcer, og det må være en af terapeutens fornemmeste opgaver at støtte klienten i at benytte disse ressourcer frem for at tage magten og være bestemmende for, hvad der er det gode liv. "Vores studerende har især i starten lidt svært ved at holde tilbage med at komme med løsninger og forslag," beretter Marlene og fortsætter: "Så vi gør meget ud af at træne vores studerende i, at det er klienten selv, der skal nå frem til, hvad der er det rigtige for dem. Så kan vi godt have nogle gode intentioner, men vi skal som terapeuter kunne mestre også at kunne sætte os selv i parentes og lade klienten arbejde og finde frem til det, der er rigtigt for klienten."

Men hvorfor egentlig gå i terapi hvis hele ansvaret ligger hos én selv? Her kommer "medansvarlighed" ind i billedet som endnu et element i den funderede terapeutiske tilgang, som instituttet opererer ud fra. Her skal der i selve mødet, ifølge Marlene, være indlevelse, empati, varme og generel forståelse over for det menneske, der sidder over for en, som gerne vil have hjælp til at skabe forandringer i sit liv. "Vi tror ret meget på, at den medmenneskelige tilgang, terapeuten møder klienten med, kan være med til at gøre det lettere for klienten at skabe forandring i sit liv," forklarer hun og fortsætter: "Det her med at være samme med et andet menneske, som har en oprigtig interesse i at ville være sammen med dig, kan være de omstændigheder, der er afgørende for, om psykoterapi overhovedet kan forekomme." Både Marlene og Kenneth er enige om, at hvis en terapeut mangler empati, ikke er nærværende og ikke har en rigtig god forbundethed med klienten, så vil psykoterapien ikke lykkes, og det vil være meget svært at hjælpe en klient, fordi vedkommede ikke vil føle sig mødt. "Vi er som udgangspunkt forbundet som mennesker, så vores studerende bliver naturligvis trænet i, hvordan de vil forbinde sig med sig selv," beretter Kenneth og fortsætter: "Dette er afgørende for, at klienten får oplevelsen af, at der er en anden, i dette tilfælde terapeuten, som også er medbærer, så ansvarsbyrden ikke bliver for tung." På uddannelsen anvendes der derfor også filosof og teolog K. E. Løgstrups arbejde i undervisningen.



# VI HOLDER NOGET AF ET ANDET MENNESKES LIV IVORES HÆNDER

Hans fine ord: "Vi holder noget af et andet menneskes liv i vores hænder", betyder ifølge Marlene, at man som terapeut skal sørge for at forvalte andre menneskers liv på en etisk, ordentlig og ansvarlig måde i det mellemmenneskelige møde.

På uddannelsen arbejdes der også med filosoffen Martin Buber, som beskriver det særlige møde, der kan opstå i det mellemmenneskelige rum. "At være til stede i sig selv og føle sig forbundet med sig selv – og med klienten – er nok nogle af de vigtigste forudsætninger for, at psykoterapi kan lykkes," mener Kenneth. Af denne grund bliver der ligeledes undervist i meditation på uddannelsen. "Vi ser det som oplagt at træne vores studerende i at være nærværende til stede, og her er meditation i vores øjne et helt oplagt værktøj at tage i brug," beskriver Kenneth. En anden fordel handler om, at når de studerende under samtalens får gode forslag til løsninger på klientens vegne, så kan et øget fokus på nuet støtte den studerende i samtalens, så vedkommende ikke falder i og får trang til at dele sine løsningsforslag. Definitionen på det "at lykkes" handler derfor ifølge Kenneth om, at det er individet selv, der definerer, hvad det vil sige. "Det kan f.eks. være ting, der lykkes i det daglige, men det kan også handle om ting, der er i proces. Vi tror på, at alt hele tiden er i bevægelse." Beskriver han.

Apropos bevægelighed, så handler Marlenes og Kenneths visioner for instituttet og fremtiden om at fortsætte kendskabet til instituttets eksistens samt fortsat at holde fokus på at uddanne kompetente psykoterapeuter og opretholde den høje standard, som de tilbyder allerede nu. For dem handler det også om at fremme kendskabet til psykoterapien som en egnede terapiform og få mere slagkraft i forhold til det danske sundhedssystem. Det vil være givende for så mange mennesker, mener begge. I forhold til instituttets medlemskab i FaDP så er de ifølge Kenneth først og

fremmest med, fordi FaDP er med til at skabe nogle virkelig gode rammer for psykoterapeuter og kommende psykoterapeuter. Han ser også det fordelagtige i, at der her er rig mulighed for at skabe et fællesskab, hvor alle har en fælles vision. Kenneth oplever, at der foregår riktig meget arbejde i FaDP "bag om kulissen", som man måske ikke ser eller hører så meget om, men hvor de medvirkende forsøger at kommunikere med personer, der kan være med til at træffe nogle beslutninger, så det kan sikres, at psykoterapien kan få et større og fastere fodfæste ude i samfundet.

"I forhold til vores relation til FaDP som uddannelsessted har vi snakket om, at det også er ret fedt at have et rum, hvor vi kan mødes med andre institutter og tale som kollegaer i forhold til inspiration og sparring," beskriver han og fortsætter: "Vi oplever ikke de andre institutter som værende konkurrenter – tværtimod. Vi har en fælles mission om, at vi skal uddanne dygtige psykoterapeuter. Vi kan alle sammen hver vores, og de studerende, der vælger os, vil typisk ikke vælge de andre. Så derfor er det et rigtigt givende forum for os at være med i." Smiler han. Både Kenneth og Marlene mødes jævnligt med de andre institutledere, og her gennemgår de alt det, der f.eks. kommer af udmeldinger fra FaDP, og som har interesse for dem som uddannelsessted. "Det nye er, at vi er begyndt at komme på besøg hos hinanden, og det er b.la. med til at give en følelse af samhørighed, at vi har noget til fælles og noget at samarbejde om, hvilket vi er meget glade for," nævner Kenneth. Marlene supplerer: "FaDP's arbejde er jo en kvalitetsstemping, og det gælder for alle os, der både er medlemmer eller har registreret en uddannelse. Så det er både det enkelte uddannelsessted, men også hele brancheorganisationen, som er med til hele tiden at sikre og højne kvaliteten af at uddanne psykoterapeuter. Alt i alt er vi meget tilfredse med at være en del af det foretagende." Afslutter hun.

# VIRGINIA SATIR

I dette nummer af Psykopress har vi valgt at have fokus på relationer og parforhold inden for det psykoterapeutiske spektre. Derfor vælges dette nummers portræt, af en af vores inspiratorer, at være Virginia Satir. Hermed følger lidt om hendes liv og mærkesager.

Virginia Satir (1916-1988) var psykoterapeut, socialrådgiver, lærer og forfatter i det 20. århundrede.

Hun var især kendt for sit fokus på familieterapi. Hendes mest kendte bøger er *Conjoint Family Therapy*, 1964, *Peoplemaking*, 1972, og *The New Peoplemaking*, 1988.

Hun er også kendt for at skabe "Virginia Satir – forvandlingsmodellen". Denne model blev udviklet gennem kliniske undersøgelser og praksiserfaringer. Inden for ledelse og organisation i 1990'erne og 2000'erne var der stort fokus på, hvordan forandringer påvirker organisationer og menneskelige processer. Hun var en af de førende familieterapeuter op gennem tiden.

Hun var den dedikerede familieterapeut, der gang på gang var i stand til at afklare vanskelige familierelationer, som mange andre terapeuter fandt uløselige og ude af stand til at løse.

## VIRGINIA SATIR OG HENDES TIDLIGE ÅR

Virginia Satir blev født i Neillsville, Wisconsin, den 26. juni 1916 og skulle efter sigende have været et barn med et lyst sind og en stor nysgerrighed. Hun ville gerne fra en ung alder være detektiv. Denne tidlige interesse for at afdække og undersøge blev en livslang lidenskab gennem hendes terapeutiske praksis.

Hun var den ældste af fire søskende. Hun lærte at læse som blot treårig. Da hun var ni, havde hun allerede læst samtlige bøger på hendes skoles lille bibliotek. I hendes barndom oplevede hun noget, der skulle forandre hende for evigt. Da hun var blot fem år gammel, fik hun blindtarmsbetændelse. Hendes mor nægtede at tage hende på hospitalet på grund af sin religiøse overbevisning, så Virginia døde næsten. Hendes far insisterede dog og tog hende med på skadestuen, hvor hun lå i behandling i tre måneder.

Efter det blev hun en ivrig iagttager af familielivet; måske på grund af den uenighed mellem hendes for-

ældre, der nær kostede hende livet. Senere flyttede hun og familien til Milwaukee, hvor Virginia gik på high school.

Så kom den store økonomiske krise, og hun måtte arbejde som babysitter for at hjælpe familien og for at kunne uddanne sig ved Wisconsin State College of Milwaukee, hvor hun begyndte at læse lige efter high school.

## PROFESSIONELT LIV

I 1936 fik hun sin bachelorgrad som lærer. Hun arbejdede herefter som lærer i seks år og fortsatte sine studier som kandidatstuderende ved at gå på uddannelse om sommeren på Northwestern University i Chicago i 1937. Til sidst vendte hun tilbage til skolen på fuld tid og læste til socialrådgiver ved University of Chicago, School of Social Services Administration.

Efter at have afsluttet sit speciale og modtaget sin kandidatgrad i 1948 startede Satir en privat psykoterapeutpraksis, og inden for få år blev hun tilbuddt en stilling hos Illinois Psychiatric Institute. Mens hun var der, underviste hun andre terapeuter for at inspirere til at inddrage hele familien under terapien og ikke kun den enkelte klient.

Hun erfarede, at klientens problematikker strækker sig helt ud til familien og måske endda ofte stammer fra familiens dynamikker. I 1959, efter at have flyttet til Californien, hjalp Satir med at etablere Mental Research Institute.

Hun blev uddannelsesleder og brugte sine mange års ekspertise til at undervise og udbrede familieterapeut-teknikkerne samt viden til psykoterapeuter over hele landet. Hun ledede også træningsprogrammet på Esalen Institute i Big Sur, Californien.

I 1970 grundlagde Satir International Human Learning Resources Network, og i 1977 oprettede hun Avanta Network. Begge grupper var beregnet til at give ressourcer og støtte til psykiatriske medarbejdere.

## BIDRAG TIL PSYKOLOGI

Satir tilgik terapi fra et nyt perspektiv. Hun mente, at en klients nuværende problem sjældent var det virkelige problem, og at overfladiske problemer ofte stak dybere. Hun argumenterede for, at psykiske problemer ofte var et produkt af negative familieoplevelser og roller, og hun lagde stor vægt på at have hele

familien i terapi snarere end at sygeliggøre den enkelte klient. Satirs transformende systemiske terapi, også kendt som the Satir Growth Model (forvandlingsmodel), lægger vægt på at aktivere det indre selv og undersøge klientens situation og valg.

Gennem sin undervisning og praksis udviklede hun sin forvandlingsmodel med fire mål.

#### De fire mål var:

1. Øget selvværd.
2. Bedre evne til at tage beslutninger.
3. At blive ansvarlig.
4. At opnå overensstemmelse.

Satir mente, at hvis ethvert medlem af familien opnåede disse mål, ville familiens bånd blive stærkere, og de ville stå stærkere i at kunne løse konflikter.

Hendes familieterapi havde fem terapeutiske hovedelementer, der skulle give den afgørende forandring. Og de er:

**Erfaringsbaseret;** ved at søge en fuld oplevelse af ens eget liv og genleve betydningsfulde øjeblikke fra fortiden.

**Systemisk;** fordi forandring kræver samspil mellem familiemedlemmer og andre mellemmenneskelige forhold, mellem fortiden og nutiden samt kroppen og miljøet.

**Positivt retningsangivende;** fordi terapeuten er med til at hjælpe klienterne med at udvikle en positiv tilgang. Målet er at skabe en ny fortolkning af oplevelserne og at styrke de personlige ressourcer.

**Fokus på forandring.** Ændringen må være både personlig og mellemmenneskelig. Dybe spørgsmål til selv-refleksion hjælper klienten til at få bevidsthed om sig selv.

Baseret på terapeutens egen overensstemmelse. Terapeuten må være i kongruens med sig selv og sit job. Klienten skal kunne opleve terapeutens autenticitet. Hendes bog fra 1964, Conjoint Family Therapy, understregede vigtigheden af selvværd og var noget af pensum på de kurser, hun underviste på på Mental Research Institute. Efter at hun udgav denne bog, fik Satir anerkendelse for sine teorier, og hendes popularitet voksede. Hun var efterspurgt i verden, og modtog anerkendelse for sine præstationer fra American Association for Marriage and Family Therapy og Academy of Certified Social Workers.

Satirs indflydelse har nået på tværs af mange forskellige grene af moderne psykoterapi, dog er det værd at bemærke, at organisationspsykologi med tiden har overtaget mange af Satirs fagbegreber.

Følgende beriger læseren med et par citater af Virginia Satir:

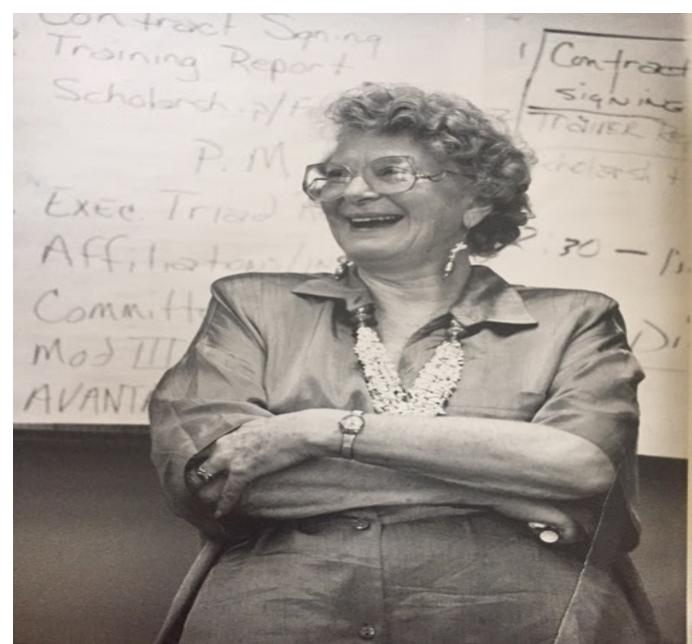
*"Nogle gange lever livet ikke op til forventningerne – faktisk det modsatte. Det betyder ikke, at du skal give op eller lade det slippe væk. Selvom du ikke altid kan ændre på det, der sker, kan du selv vælge den attitude, du konfronterer det med."*

*"Livet kommer og går uden at bede om lov. Den måde, du lever det på, bestemmer din attitude og dine forventninger som helhed."*

*"Vi må ikke lade andre menneskers begrænsede opfattelser definere os."*

*"Vi har brug for fire kram om dagen for at overleve. Vi har brug for otte kram om dagen for at holde os ved lige. Og vi har brug for tolv kram om dagen for at vokse."*

Dette er et af de citater af Virginia Satir, der bedst demonstrerer, hvor vigtigt kærlighed og forhold var for hende. Et kram er en lille gestus, men det er fyldt med varme, når det kommer indefra. Det giver en fantastisk følelsesmæssig støtte, når vi er børn, og en dejlig måde at røre en anden persons sjæl på som voksne.



Det næste digt har Virginia skrevet omkring selvværd. Hun skrev det til en af sine klienter, en 13-årig pige, der gik i terapi hos Virginia fra 12-års-alderen til 15-års-alderen. Pigen spurgte Virginia: "hvad skal der til for at leve et fuldt og helt liv?" For at perspektivere dette for klienten blev Virginia inspireret til at skrive digtet.

### *I AM ME*

*In all the world, there is no one else exactly like me  
Everything that comes out of me is authentically me  
Because I alone chose it – I own everything about me  
My body, my feelings, my mouth, my voice, all my actions,  
Whether they be to others or to myself – I own my fanatasies,  
My dreams, my hopes, my fears – I own all my triumphs and  
Successes, all my failures and mistakes Because I own all of  
Me, I can become intimately acquainted with me – by so doing  
I can love me and be friendly with me in all my parts – I know  
There are aspects about myself that puzzle me, and other  
Aspects that I do not know – but as long as I am  
Friendly and loving to myself, I can courageously  
And hopefully look for solutions to the puzzles  
And for ways to find out more about me – However I  
Look and sound, whatever I say and do, and whatever  
I think and feel at a given moment in time is authentically  
Me – If later some parts of how I looked, sounded, thought  
And felt turn out to be unfitting, I can discard that which is  
Unfitting, keep the rest, and invent something new for that  
Which I discarded – I can see, hear, feel, think, say, and do  
I have the tools to survive, to be close to others, to be  
Productive to make sense and order out of the world of  
People and things outside of me – I own me, and  
therefore I can engineer me – I am me and  
*I AM OKAY**

Virginia Satir afrundede sit liv med at sende denne tak til sine omgivelser, kort før hun døde i 1988, 72 år gammel i Californien.

*"To all my friends, colleagues and family: I send you love. Please support me in my passage to a new life. I have no other way to thank you than this. You have all played a significant part in my development of loving. As a result, my life has been rich and full, so I leave feeling very grateful."*

### **BØGER AF VIRGINIA SATIR**

- Peoplemaking (1972/1990)
- Making Contact (1976)
- Changing with Families: A Book about further Education for Being Human (with R. Bandler & J. Grinder, 1976)
- Your Many Faces (1978)
- Conjoint Family Therapy (1983)
- Satir Step by Step: A Guide to Creating Change in Families (with M. Baldwin, 1983)
- The New Peoplemaking (1988)
- The Satir Model: Family Therapy and Beyond (with M. Gomori, J. Banmen, & J. Gerber, 1991)
- Helping Families to Change (with J. Stachowiak & H. Taschman, 1994)

# Sjælsro



## Psyko-Spirituel REG. godkendt uddannelse

### Uddannelsen er til dig:

- der ønsker at udvikle dig igennem det kreative medie som maling, ler, dans og bevægelse.
- der ønsker en dyb og transformerende rejse i din indre psykologi.
- der ønsker at frigøre dig begrænsende overbevisninger, så du kan leve et liv i overskud og Kærlighed.
- der ønsker at tilføre dit arbejde et kreativt islæt.
- der ønsker en professionel, dybdegående kunst- og psykoterapeutisk uddannelse.

### Vi arbejder bl.a. med:

- Mindfulness og meditation
- Drømmetydning (gennemgående hele vejen)
- Yoga og bevægelse
- Intuitiv maling m. acryl og akvarel.
- Mandalamaleri
- Farve – og energilære
- Eventyr og symboler
- Lyd og bevægelse
- Meditation og fantasirejser
- Maling af healingsbilleder
- Collagearbejde som middel til selvforståelse
- Billedanalyse som metode til integration
- Skyggearbejde og indre parforhold
- Aktiv Imagination
- Chakraer og breathwork
- Healing af det indre barn
- Symboler og arketyper
- Nærvær og bevidsthed
- Lydhealing og Sjælens stemme
- Metoder til selvdiagnosticering af ubalancer i krop og sind

### Vil du være Kunst- og Psykoterapeut?



**[www.sjaelsro.com](http://www.sjaelsro.com)**

**Tel 28560066**

**Kappelevvej 7, 2670 Greve**



# JESPER KRISTIAN

I denne udgave af PSYKOPRESS er det fotografen Jesper Kristian der tager os med på rejsen med sin billeedeserie ”PARFORHOLDETS SKAMFULDE NØGENHED” Vi lader serien stå uden så mange ord, men ønsker i får en rejse og en oplevelse af hvordan parforholdet også kan skildres i en fin serie af symbolik. Jesper Kristians fotoart kan ses på hans hjemmeside [www.jesperkristian.com](http://www.jesperkristian.com)





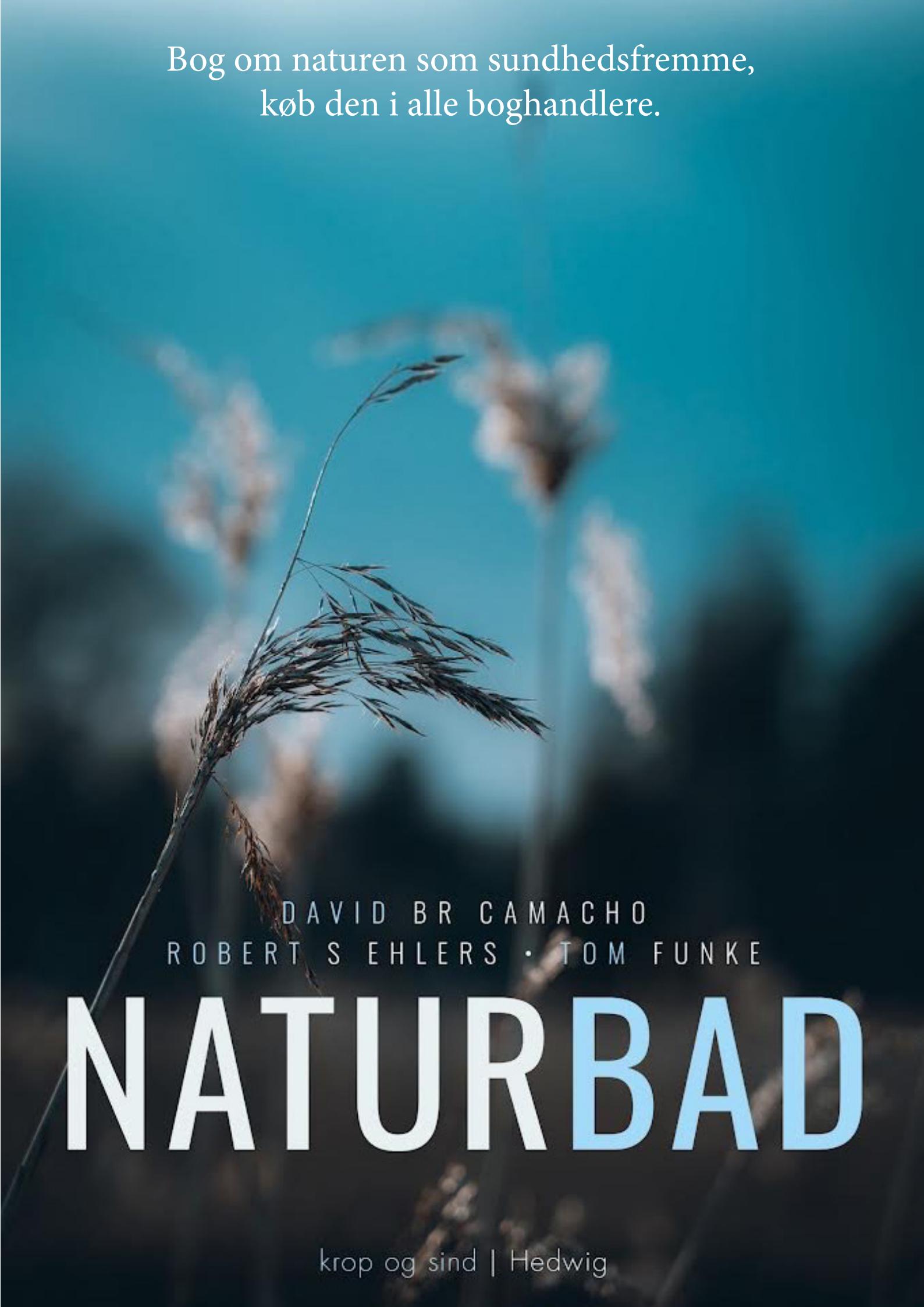








Bog om naturen som sundhedsfremme,  
køb den i alle boghandlere.



DAVID BR CAMACHO  
ROBERT S EHLERS · TOM FUNKE

# NATURBAD

krop og sind | Hedwig

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)

# PAR FORHOLDETS ANATOMI



Det er sjældent, at det er parforholdet, der er noget galt med.

Det er parterne, den misforståede forpligtelse, de herskende forskelligheder – det er alle de ydre faktorer og påvirkninger, som belaster parforholdet.

Det er de misforståede smertelige historier, som bliver genspillet og aktiveret i forholdet, og det er den uligeværdige magtfordeling og det manglende mod til at slippe forsvaret, der til sammen udfordrer parforholdet.

Parforholdet rummer ikke bare to parter. Hver part har deres familiers ophav med sig ind i forholdet. Desuden har familiemønstre, familietraditioner, kultur, tro og holdninger sat deres aftryk i begge partners navigationskort over verden. Ikke nok med det, så har tidligere kærester også været med til at sætte et aftryk på deres kort hver især.

Den største synder i forholdet er vores nervesystem, som er vores overlevelses-alarm, der lyder, hver gang en af parterne bliver trigget i forhold til deres tilknyt-

ning. Og er vi lukkede over for vores partner for at passe på os selv – drevet af ønsket om at undgå yderligere smerte og frygten for at blive forladt – så trigger vi partneren med vores lukkethed.

Der er faktisk ikke meget, som ikke påvirker parforholdet, hvis bæredygtighed er direkte forbundet med tryghed, tillid og trivsel. Så hvis ydre påvirkninger rammer disse fundamentale T'er, så påvirker det parforholdets trivsel. Det være sig kriser af alle slags, økonomi, verdenstrygheden, stress, død og sygdom, afskedigelser, familietragedier, konflikter og ikke at forglemme børnene og deres trivsel eller mangel på samme.

Der er 1,7 million singler i Danmark, og tallet har aldrig været højere. En af grundene til at tallet er så højt, er fordi, det er muligt at leve alene. Også som enlige forældre. Vi er ikke afhængige af at skulle finde en partner for at kunne (over)leve. For 50 år siden var mænd og kvinder afhængige af hinanden, sådan er det heldigvis ikke mere. Men dette er ikke hele forklaringen på, hvorfor så mange lever alene.

## Frihed eller afhængighed

De fleste vil sige, at de vælger friheden; at de ikke ønsker at være afhængige. Og de ”morsomme” siger, at parforholdet er afgivelse af suverænitet.

Men hvad er det for en frihed, vi taler om? For vi er jo ikke længere afhængige af en partner for at kunne få tingene til at hænge sammen. Noget kunne tyde på, at det handler mere om en ”frihed fra” end ”friheden til” noget. Altså et fravalg; væk fra noget. En undgåelse mere end et autentisk valg.

Grundlæggende er vi jo frie som mennesker; vi har vores frie valg i forhold til, hvordan vi vil tænke, reagere og opføre os, og hvordan vi vil opleve det oplevede. Så hvordan opstår denne forestilling om afhængighed? At en partner skulle frarøve os vores grundlæggende eksistentielle frihed. Mange siger, at de ikke vil være afhængige af et andet menneske. Men hvad er det for en afhængighed? Når vi kan leve alene og klare os som singler, hvordan kan en afhængighed så snige sig ind? Det hænger ikke sammen. Og selvfølgelig er det det enkelte frie menneskes valg, men hvad er valg, og hvad er fravalg? Og hvad er undgåelse og beskyttelse? Vores bud er klart, at det er fordi, vi ”mister” os selv; vi bliver et ”Vi”, og deri mister vi vores egen selvstændighed. Dermed opstår der en afhængighed, og en gammel grundfrygt opstår omkring tilknytning og forbundethed. Vi tror på, at når man vælger parforholdet fra, så er det ikke forholdet, man vælger fra, men det man tillægger et parforhold. Det er det, som er lagret, og som er tegnet ind på vores kort over et parforhold; det er summen af belastninger, det som erindres som ondt i maven, man i bund og grund ikke vil være i kontakt med.

Foruden frygten for afhængighed og frygten for at miste sig selv, så er der også frygten for ikke at kunne leve op til de moderne krav om at leve et ”succesfyldt liv”, hvor vi er på forsiden af vores eget ideal-magasin. Forskningen tegner også et billede af, at vi er udmattede og ikke har det nødvendige følelsesmæssige overskud til at være der for et andet menneske. Det hænger sammen med det store pres omkring at skulle præstere og leve op til høje standarder.

For eksempel har den franske sociolog Alain Ehrenberg skrevet om ’Det udmattede selv’. Pointen er, at de vestlige samfunds sociale forventninger og krav til selvrealisering, den her hyper-individualisering, fører til frygt for utilstrækkelighed.

”Det kan føles farligt at give noget af sig selv og lade maskerne falde i sådan et vurderingssamfund, men det er jo nødvendigt, når man skal møde en partner,” siger han. Så alt i alt kan vi tale om, at det er vores præstations-jeg, der er den største hindring for, at vi får fat i vores grundlæggende jeg, det værende og det

nærende. Vores utilstrækkelighed truer med, at vi bliver afsløret som værende et menneske.

Og når vi har mistet os selv, ja så er det tomheden, den truende uro, kedsomheden, frygten for ikke at være god nok og dertilhørende konflikter, som kommer i spil.

Når vi så har gjort os bitre erfaringer, kan vi konkludere, at ”jeg gjorde alt, og intet var godt nok” – så hellere bare være sig selv i sin selvbestaltede isolation.

Vi får ikke et bedre forhold til en partner, end forholdet til os selv

Så når vi siger nej tak til et parforhold, så er det ikke fordi, vi ikke ønsker en partner i livet, som ser, hører og elsker os. Det handler om måden, vi ikke forholder os til kærligheden i os selv på.

Det er vores eget præstationsræs og alt det, vi får pakket væk af vores egen væren og vores eksistentielle følelser.

**Kærligheden er vores essens**, vores indre rigdom. Den kan ikke præsteres, og der, hvor der præsteres, der er kærligheden ikke. For kærligheden er ikke en adfærd, men noget dybt og grundlæggende i os.

Nej, det er altid på baggrund af tidligere smerte, tidlige forsøg på at blive elsket og opnå forsoning, tidlige smerteligt erfaring fra barndommen, når vi trækker os fra parforholdet.

Kærlighedens paradoks er, at vi skal miste kærligheden for at kunne sætte pris på den, men hvis vi ikke er villige til at mærke smerten i kærlighedstabet, så kommer vi ikke tilbage til kærligheden, men skyr den som det brændte barn.

Vi finder som altid en mening i det meningsløse, så vi gør os stærke og forveksler vores individuation med uafhængighed. Vores selvstændighedsproces fokuserer på,

at vi ikke har brug for nogen eller noget, vi kan klare os selv. Men hvad er det for en frihed?

Det er måske mere egoets frihed. Egoet hader begrænsninger og frygter alt det svære og det, som kunne gøre ondt. Altså mere en undgåelse og en beskyttelse. Undgåelse af smerte og beskyttelse af det inderste (mod noget ”farligt” udefrakommende).

Vi kender også denne frihed fra børn, som er i gang med deres selvstændighedsproces.

De er klar til at flytte hjemmefra som en forurettet ung teenager, der fornægter den afhængighed, de stadig er i.

Vi kender det også fra eventyret ”Peter Pan”. Han ønsker ikke at blive voksen, han er i en uafhængighedsfase og har travlt med at alt andet end at blive voksen og tage ansvar for sit liv.

## Den manglende modenhed

Så når vi ikke ønsker eller tør parforholdet, så er det fordi, denne forpligtelse og ansvaret ved at træffe et reelt valg af samliv og partner ikke virker attraktivt. Er vi umodne, forpligter vi os ikke. Og på et plan af begær vil vi hellere have friheden. Det bliver et for stort fravælg af alle de andre mulige spændende tilbud af lækkre og tiltrækende kvinder/mænd. Der er dog et andet perspektiv, som ligger under den frygt og de valg, og det skal ses i et psykologisk udviklingsperspektiv, som har rod i vores tidlige opvækst – nemlig i ens forældres roller som forældre, som har haft for travlt med at være ”voksne” som opdragende og forstyrrende i den sunde tilknytning. Deri har forældrene ikke været ”broen” mellem barnelivet og voksenlivet. Og mere konkret har de ikke været de nødvendige tillidsfulde voksne, som har givet ro og plads til, at barnet har kunnet tage de udviklingstrin, som gjorde, at det kunne modnes til at tage friheden og ansvaret på sig.

Dette betyder, at der har været nogle omstændigheder, hvor det trygge fundament har været mangelfuld. Og det har været utrygt at være barn. Måske har der været konflikter i barndomshjemmet og svingende stemninger; der kan have været alkohol, skæld ud, vold eller søskende, som har fået særlig støtte og opmærksomhed. Måske har forældrene været tyget af det seje træk i forpligtelsen som forældre, så der har ikke været meget morskab, men irettesættelser for at mindske bøvlet. Det opdages ofte i terapien, når terapeuten spørger klienten: ”Hvordan tror du, det havde været for dine forældre, hvis de ikke havde fået dig og evt. din søster?” Og svaret kommer tydeligt og hurtigt: ”Ja, så var de da blevet skilt”. Det betyder også, at der i sådanne forhold er et kæmpe ansvar pålagt barnet eller børnene om, at de skal være det bærende for deres forældres forhold. Et bånd, som var de født som slaver uden at vide det. Dette bånd er naturligvis skjult, og det er først, når de flytter væk, at friheden opstår eller larmer truende i det skjulte.

Igen ikke en ægte frihed, men en frihed væk fra en utryg og ikke-livgivende grundstemning og et ansvar, som intet barn skulle bære. Dette kan meget vel være det, som skaber den største frygt omkring at skulle være i et forhold. Der kan være mange begrænsninger og forstyrrelser i barndommen, som betegnes som kærlighedstab. Svigt, kontrol, regler og misforstået omsorg kan ligge til grund for, at der kan være frygt, modstand og undgåelse omkring at gå ind i et parforhold. Der er mange negative overbevisninger, som er bundet op til vores glemte jegs utrygge utilstrækkelighed. Under overfladen er der mange, som ikke har troen på, at man er værdig nok til at blive elsket. Men det er aldrig kærligheden, man forsøger at und-

gå. Det er mødet med de smertelige kærlighedstab. Så det kræver en vis modenhed at slippe frygten og fortidens mange smertelige facetter. Og på trods vores sig ud af sin komfort og sin sikre beskyttelse for at drise sig ud for at søge kærligheden.

## Parforholdet kredser om det tabte og det smertelige

Parforholdet kredser om det smertelige. Det skulle være så smukt, men ofte mærkes også det smertelige. Uenigheder ender ofte i gamle uafsluttede konflikter og stridigheder som to modsatrettede magneter, der ikke kan mødes uagtet ord og forklaringer. Det er som at blive kørt over igen og igen på det samme smertelige sted og så af den, som man troede, var ens allierede, ens soulmate. Og det føles som en sadistisk forræder, man er partner med. Men der er en mening i galskaben, fordi vi på et ubevist plan søger en partner, som kan heale vores gamle sår. En som kan genetablere vejen til kærligheden lige der, hvor vi mistede vores uskyld, vores barnetro og kærlighedsbåndet til vores forældre. Vi finder en partner, som er ramt af samme smertelige ”knæk” i kærligheden, hvilket betyder, at begge har et ønske om at blive helet på samme traumatiske sted i dybet. Gamle smerter fra tidligere kærlighedstab kommer frem i mødet med kærligheden, og der har vi mulighed for at heales for at gøre plads til en dybere kærlighed.

## Smertens erkendelser

Det handler om at komme til erkendelsen af, at vores smerte i parforholdet ikke skyldes, at vores partner er en idiot, en frygtsom kold skid eller hvad, vi nu kan tænke om ham eller hende – men at smerten derimod er betinget af vores tidlige, smertelige erfaringer i livet, og at vi selv er årsagen til, at vi genindspiller dette drama. Og at vores partner passer ind i dette drama. Og vi selv afgør, om det skal blive et lystspil eller en tragedie.

Ubevidst har vi selv lukket af for vores følelser og derved været med til at skrive videre på en utryg og ikke-livgivende grundstemning i et gammelt smerteligt drama fra vores egen barndom. Dette ud fra nogle gamle beskyttende overbevisninger, som tjente os ved at beskytte os.

De gamle svigt og traumer lader sig ikke opløse eller afløses i næste kapitel af ens liv. De cirkulerer og gentager sig igen og igen.

Ubevidst søger vi at blive mødt, elsket og opløst i en gensidig og ubetinget kærlighed. Det er et umuligt møde, når ingen af parterne tør at åbne op for de gamle smertelige oplevelser.

Disse gamle smertelige dramaer, som udspiller sig i nuet, kan nemlig ikke bare opløses i aftaler og fornufte løsninger. Heller ikke ved at lade det være eller forsøge at glemme det, for alle småkonflikter ender i dette "Barndoms-drama".

## Forelskelsens symmetri og mødet med det tabte jeg

Vi har alle et smerteligt kort med os over vores tabte barndomsland; et historisk kort over hvor vi mistede vores uskyld, eller nærmere vores barnetillid, til vores forældre og primære voksne. Vores kort er blevet et oversigtskort over, hvem vi må være, og hvad der giver mest tryghed. Hvad der tilhører vores forbudte jeg og senere det glemte jeg. Kortet bliver på mange måder en opdeling af det forbudte og det tillært. Det er lige her, at mødet med vores tabte jeg forekommer i et genspejl i partneren, når forelskelsen folder sig ud. Vi forelsker os i mødet med vores tabte jeg, som eksempelvis kan være det forbudte, det farlige, det dristige, det rolige, omsorgsfulde, rummelige eller det stoiske i den cool Peter.

Vi danner en helhed i mødet med det tabte, det vi mistede, vores barndomsland. Vi drager til ønskeøen i Peter Pans eventyr for en tid. Men som i eventyret er både Peter Pan og Wendy begge umodne. Wendy står for det forventelige, det voksne og det fornuftige og Peter Pan for den frie og utilpassede, som bare ønsker at drage på eventyr. Det er denne konstruktion, som vi mødes i – et guddommeligt greb om parret gennem en rus. Det kendes på den urolighed, rastløshed og dét ikke at kunne slippe opmærksomheden på sine nye kærester, når de er adskilt. Det er naturligvis en adskillelsesangst, som spøger og triggens. Uagtet hvordan vores barndom og opdragelse har været, så kommer vi ikke fri af de stød, livet giver i de faser, som ethvert barn skal igennem. Der er således meget på spil i forelskelsen. Der er mødet med det tabte og undertrykte jeg samtidig med den grundlæggende frygt.

Vi har i barndommens udviklingsfaser alle nogle forstyrrelser, som alle er med til at lægge kimen ind i vores grundkonflikt. De er her taget med let hånd fra udviklingsteorierne og gengivet ud fra et større forståelsesperspektiv end et reelt udviklingspsykologisk perspektiv. Men både Sigmund Freud, Erik Erikson, Jürg Willi og John Bowlby har været bidragsydere til tilknytnings- og grundkonfliktteorierne.

Hvis vi bliver godt gammeldags forelsket i en partner, og det er gensidigt, så er der et match, som stikker dybere end vores almindelige fornuft og forståelse. Her kan vi tale om, at vi altid får den rigtige partner, netop fordi vi falder for det, vi har undertrykt i os selv; vi danner således en større helhed sammen med den

partner, vi forelsker os i. Vi tiltrækkes af noget af det, vi har i os, men som vi mangler kontakten til. Det bliver til et møde med vores undertrykte sider, og det giver naturligvis et magisk møde med det tabte i vores fortid. Desuden bliver det et møde med den partner, som på et dybt plan gør os hele og får os til at føle os tilstrækkelige og værdige til at blive elsket. Men samtidig vækker det også en gammel frygt, der udspringer af de gamle sår fra barndommen – det gamle forældre/barn-forhold, som udspillede sig imellem barnets utilstrækkelighed og forældrenes almægtighed.

Vores grundkonfliktmodel har sine rødder i en af udviklingsteorierne – Jürg Willis "kollusionsteori".

Jürg Willi (født 16. april 1934 i Zürich) er en schweizisk specialist inden for psykiatri, psykoterapi og psykoanalyse. Jürg var i øvrigt den første i Tyskland, der arbejdede med par i terapi. Kollusionsteori bygger på psykoseksuel dynamik, altså at vi tiltrækkes af nogle genkendelige træk, vi har tilfælles. Dette er en videreudvikling af Freuds seksuelle udviklingsfaser.

Det er denne skjulte forbindelse, som danner det, Jürg kalder for kollusion, en sammenhæng mellem 2 ulige størrelser. Kollusion betyder ganske enkelt en sammenhæng i et ubevidst spil, som udspiller sig i tætte relationer, hvor det er muligt at danne systemer, som man kender det fra familiesystemer, især når det kommer til seksuelt partervalg. Altså hvor forelskelse spiller en væsentlig rolle i valget. I kollusionen er parterne tilbøjelige til at polarisere deres modpol og den adfærd, som hører med, over i deres partner. Det vil sige, at parterne har samme grundkonflikt i sig, men i parforholdet deles konflikten, så den ene tager den mere voksne del, og den anden tager den barnlige del. Det betyder, at i dette ubevidste spil tager den ene voksenrollen på sig og er progressiv, og den anden tager en mere regressiv rolle på sig, som er barnlig.

Helt enkelt kan man sige, at parterne forelsker sig i hinanden, fordi de begge har rødder i den samme problematiske udviklingsfase, eller som Jürg Willi kalder dem: "de psykoseksuelle faser". De har samme fiksering på dét, som de finder svært i livet, som betyder, at der hvor de har deres grundlæggende frygt, har de to måder at undgå konflikten på. Enten en mere voksen kontrollerende og måske endda overansvarlig måde, eller den modsatte som er barnets legende og ubekymrede tilgang med ikke at tage ansvaret.

Begrebet psykoseksuelle faser er en videreføring af Freuds seksuelle udviklingsfaser, som blev kaldt den orale, anale, ødipale og falliske fase. I Jürg Willis kollusionsteori bliver det til fire kollusionstyper.

I disse fire parforholds-kollusioner eller -konstellationer er der navnlig én forsvarsmekanisme, som kommer i spil, og det er "projektiv identifikation". Den forsvarsmekanisme indebærer, at parterne forsøger at overføre/plante en del af deres skyggeside i den anden. I første omgang kan det være med kærlige fortegn som i: "dit lille rodehoved, lad mig tage mig af det". I forelskelsen er det ofte lutter positive projektioner, der flyver over bordet. Men når forelskelsen er dampet af, er det de negative projektioner, der skaber konflikterne. Det vil sige de sider, man ikke vedkender og accepterer i sig selv, som man planter og "dyrker" hos den anden. Den anden modtager projektionen, det vil sige opfører sig i overensstemmelse med projektionen. Det er denne skjulte kontrakt, de har skrevet med hinanden på et ubevidst plan, og derfor tager de imod hinandens projektioner. De har skyggerne i sig og deres indre konflikt er ens (samme fase) – derfor kan de identificere sig med hinandens projektioner, og de får både en tilfredsstillelse og en leg med frygten, som jo er med i grundkonflikten.

Da det er et ubevidst spil med rod i den tidlige barndom, bliver tingene ikke bearbejdet, men blot en forlængelse af disse tidlige udviklings-tab. Dette udvikler sig enten til, at polariseringen er total og medfører en opgivende accept af, at tingene ikke lader sig ændre, eller det fører til, at skilsmisse bliver det endelige opgør og forsøg på at komme det umodne spil til livs.

Der er naturligvis en løsning på tingene, og det er, når disse grundkonflikter bliver bevidstgjort. Det kræver både masser af mod og tillid fra parterne, og det kræver et stærkt ønske om samt villighed til at komme konflikterne til livs.

## De 4 parforholds-kollusioner og deres udviklingsfiksering

### Tillid og mistillid (0 til 18 måneder)

Vores første tid som barn indeholder de første byggesten til resten af livet. Det er her, barnet i særlig grad har brug for nærhed, tryghed og oplevelsen af en grundlæggende tillid til, at alle behov bliver tilfredsstillet. Det er også her, vi knytter vores grundtillid til mor og far og senere til resten af verden. Så hvis vi senere i livet oplever et grundlæggende tema omkring tillid, særligt manglende tillid, så er det i denne fase, vi kan finde kimen til forstyrrelsen i at kunne stole på andre eller altid have en mistro og mistillid.

For hvis barnet får den rette ro, tryghed og behovstilfredsstillelse, så vil barnet få den nødvendige tillid til at kunne klare sig videre og have let ved at bede om hjælp og støtte i det svære.

Omvendt, hvis der ikke har været den nødvendige ro

og tryghed og en rimelig præcis afkodning af barnet behov, så vil barnet ikke helt kende sine følelser og behov og derfor udvikle en frustration over ikke helt at mærke og forstå, hvad der er i spil. Et indre behov eller en følelse bliver ofte til et ydre ønske, som alligevel ikke helt dækker behovet, og frustrationen bliver forstærket. Når barnet ikke lærer sine følelser og behov at kende, bliver barnet også følsomt over for andres følelser, derfor vil det stærkeste behov eller den stærkeste følelse altid træde frem senere i barnets voksenliv. I denne tillidskonflikt eller grundkonflikt findes også en modpol – at være overdrevet tillidsfuld, tillidsskabende og omsorgsgivende. Så temaerne og grundkonflikten for mennesker, som har rod i denne tidlige fase, handler om 'det moderlige og det barnlige'.

Vi kender det fra kvinden, der udtales: "jeg har ikke 2 børn, jeg har 3", hvor der henvises til, at manden er det tredje barn. Polerne i dette forhold bliver, at den moderlige giver, er gavmild, tilfredsstiller hver et behov, er hjælpsom, har masser af ressourcer, husker og tænker i de nødvendige midler og muligheder. Som ved en mor er behovet, at alle er glade og har det godt. I modpolen har vi så det modtagende barn, som altid har ønsker og umiddelbare behov, der skal dækkes her og nu. Begærlig og med fokus på alle mangler og ønsker, en umættelighed og en knaphed som på mange måder er uslukkelig.

**Grundkonflikt:** Frustration over for lidt tilfredsstillelse af de grundlæggende behov. Kærlighed er lig med at give og modtage pleje og omsorg.

**Den progressive:** Den ene er "plejeren", der drager omsorg for den anden uden selv at stille krav/forventninger om omsorg.

**Den regressive:** Den anden, "barnet", er grædig, hjælpeløs, afhængig og appellerer om at modtage pleje.

**Problempérioden:** Konflikten truer, når "plejeren" bliver overanstrengt.

- Når der f.eks. kommer et barn i forholdet, eller
- Når "plejeren" vil have sit eget plejebehov tilfredsstillet
- Når "det voksne barns" følelse af at blive forladt ikke længere kan fortrænges
- Når "barnet" bliver mere krævende og umuligt

### Kontrol og styring eller skam (18 måneder til 3 år)

I denne fase handler det meget om, at barnet skal opnå en vis grad af selvkontrol og evnen at kunne styre sine handlinger. Der er en del pottetræning her, så fokus er på at holde og give slip, at bestemme selv eller glide ind i fællesskabet under mor og fars rammer og regler.

Dette er på mange måder en dans mellem forældrekontrol og barnets selvbestemmelse, hvor det giver

en vis grad af tilfredshed og succes hos barnet, og selvstændigheden vokser i små bevægelser. Når dette udviklingstrin gennemgås med succes for barnet, udvikler det sit egentlige selvværd. Når dette udviklingstrin derimod bliver forstyrret, så er der fra forældrenes side enten for meget eller for lidt kontrol. Ved for meget kontrol udvikles der en skamfølelse hos barnet, og barnet får svært ved at give slip, give sig hen, slippe kontrollen og glide ind i sociale sammenhænge og blive optaget i de sociale grupper.

Så med denne grundkonflikt i parforholdet handler det meget om kritik og skam i delingen. På den ene side er der en dominerende og kontrollerende partner, på den anden en partner, der føler sig underdanig og utilstrækkelig. Det medfører hos den progressive voksne adfærd som værende selvstændig, aktiv, bestemmende, forsommende og regelrytter samt have hang til straf, formaninger og skrappe regler udi orden og opførsel. Hvor den anden partner tager den selvudslettende rolle på sig med hang til afhængighed og behov for partnerens godkendelse og anerkendelse – og uden denne kan indsatsen blive meget passiv med fejl og sjuskeri, da altting udføres med modstand og frygt for, at intet er godt nok.

**Grundkonflikt:** Den indre konflikt omkring behovet for selvstændighed over for angst for at blive ladet alene, miste eller undvære. Et svagt JEG. Forelskelsens formål er, at begge slipper af med de skjulte og frygtsomme sider, som de projicerer over på den anden. **Den progressive:** Kendetegnes ved at have magten og kontrollen, selvstændighed og uafhængighed og ved aktivitet og herskesyge. **Den regressive:** Kendetegnes ved afhængighed og uselvstændighed, passivitet og føjelighed. Den selvstændige fortrænger hermed sin egen afhængighed og adskillelsesangst, da den projiceres over i partneren. Den uselvstændige kan fortrænge sin angst for de nederlag, som vedkommende har fået i forbindelse med de mislykkede forsøg på at optræde selvstændigt, og behøver ikke at vove at miste fodfæstet ved at træde selvstændigt ud i verden, da han/hun blot kan følges med den selvstændige.

Problematikken i dette forhold er, at kærligheden er centreret omkring at tilhøre hinanden; det kan ofte blive til et ejerforhold, og derfor optræder der tit jalously. I parforhold, hvor fx jalously spiller en stor rolle, er begge parter fikseret i denne kontrol-/afhængighedsfase, hvor den fælles grundkonflikt er, at de begge har et stort behov for selvstændighed samtidig med, at de nærer en stærk angst for at blive ladet alene. Jalouslyen er en naturlig og uundgåelig følelse, som vil opstå pga. den dominerende parts därskab og

ofte utroskab. I dette parforhold agerer den ene part selvstændig, aktiv, herskende og sadistisk. Hvorimod den anden agerer afhængig, føjelig, uselvstændig og masochistisk. Den dominerende part ønsker at søge eventyr uden for parforholdet, da han/hun er sikker på trygheden i parforholdet uagtet prisen, fordi den afhængige og uselvstændige føler sig afhængig af den dominerende og utro partner. Det fundamentale i dette parforhold er, at man uanset hvad vil tilhøre hinanden, fordi begge parter har brug for trygheden. Personer, som finder sammen i den anal-sadistiske fase, frygter at blive ladet alene, de er bange for gentagelse. Personerne lider derfor af en stor separationsangst. Angsten har gjort dem usikre og kompleksfyldte, og dette gør, at de begge har et stort behov for at stræbe mod større selvstændighed. Disse personers følelser af tilsidesættelse, mindreværd og uthyghed bliver yderligere reaktiveret, når jalouslyfølelserne opstår i en eventuel svigtliggende situation. Følelserne er tilknyttet ubevidste og fortrængte oplevelser fra personernes fortid.

### Det store ego og det lille selvudslettende ego (0 til 6 år)

I denne fase, som kaldes for den narcissistiske fase, tager barnet scenen og udviser sit fantastiske selv. Se mig, se, hvor dygtig jeg er. Det er her, at barnet tager alle ressourcerne til sig; jeg er et med hele verden, hele verden er mig. Naturligt vil der være et fald, når man opdager, at denne storhed ikke helt står mål med virkeligheden. Men hvis barnet bliver forstyrret i denne fase med for meget skældud, hån eller latter – eller omvendt, hvis forældrene udelukkende bekræfter barnet i at være fantastisk – så vil denne grundkonflikt udspille sig i voksenlivet som et stort pralende ego med hang til at være ekshibitionistisk, højtråbende, selvfokuseret og som én, der gerne sætter scenen og placerer sig selv i hovedrollen. Det kan være hylende morsomt og charmerende på udebane, men derhjemme er vedkommende utilfreds, og intet er godt nok. I modpolen udspiller partneren mindreværd. En undskyldende, selvudslettende, selvpofrende usynlig partner, som er optaget af at gøre partneren tilfreds. **Grundkonflikt:** Kærlighed er lig med at være "Et" – et symbiotisk forhold, som holder frygten ude. Begge parter lider af en skrøbelig og ustabil selvfølelse, og på mange måder er de hver især to halve hjerter, der tilsammen udgør ét helt. Parforholdet er et forsøg på at styrke hinandens selvfølelse, og der er en uudtalt aftale om ikke at være uenige samt en høj grad af fortrængning. Her ser de sig selv i dens andens gøren og væren. Jeg er dig, og du er mig; vi tænker det samme og vil det samme.



## Køn og integration – at blive sit køn bevidst (3-7 år)

En svær fase for børn; det at blive noget andet end ét med mor og far. At skulle identificere sig med enten sin mor eller far og se, at kærligheden bliver lidt rivaliserende med den af forældrene af samme køn – og derved måske mærke en kønsutilstrækkelighed og måske også blive kasseret eller kastreret af den ene forælder? Her kan modningen ske, hvis forældrene har et afslappet forhold til køn og seksualitet. Men hvis barnet bliver utsat for hån, irettesættelser eller andet nedgørende i denne tid, så udvikler barnet sig mere mentalt end i sin kropsudfoldelse. Hvilket betyder, at barnet kan udvikle ofte overdrevet karakteristiske mentale forestillinger om, hvad der er en rigtig mand eller kvinde. Konflikten i parforholdet udspiller sig inden for denne grundkonflikt ved, at han er meget stereotyp i sin maskuline rolle, og hun lige så stereotyp i sin feminine rolle. Begge parter er også meget seksualiserede i deres udtryk og måden, de klæder sig og taler på. Som 'den rigtige mand' er han aktiv og meget præstationsorienteret, initiativrig og hurtig til at træffe beslutninger; han er i gang med store bedrifter, og ofte er der en selvglæde og selvoptagethed, der fx kommer til udtryk via fokus på træning, muskler og kost. Kvinden er passiv, pigepyntet og lider af præstationsangst; hun er usikker på, om hun er smuk og tiltrækende nok for ham, og ofte giver det sig udslag i en fræk og seksualiseret påklædning for stadig at hol-

de hans gejst oppe. For begges vedkommende er der en grundlæggende angst for ikke at være nok mand eller kvinde. De frygter at blive valgt fra til fordel for nogen, der er smukkere, stærkere og mere tiltrækende. **Grundkonflikt:** Usikkerhed omkring egen kønsidentitet. Gevinsten i parforholdet er styrkelsen i følelsen af at være rigtige mænd og kvinder.

Der kan opstå præstationsangst/frygt for at blive krænket i sin mandighed, når kvinden ønsker at fratake manden hans rolle som macho gennem at tage ansvar og kontrol og nogle af de maskuline værdier. Begge har ofte svært ved at identificere sig med forælderen af samme køn – og besidder et negativt ødipus- eller elektracompleks.

## Problemerioden: De stive kønsrollespil holder ikke i længden.

Udover Jürg Willis teori om de psykoseksuelle fasers indvirkning på parforholdets grundkonflikt, så har vores tilknytningsmønstre også stor indvirkning på grundkonflikterne, og det samme har traumer.

Men uagtet hvad, der forstyrrer parforholdet, så er parforholdet det bedste sted at heale de gamle sår. Det kræver dog, at parret er bevidst om det, der larmer, og det, som vækker vores tilknytningsalarm. For de gamle mønstre vækkes og skæmmer synet og klarheden. Derfor kan det være gavnligt at se på parforholdets udviklingsfaser, der faktisk også følger en progression, der kan minde om barnets udviklingsfaser.

# De seks faser i parforholdets udvikling

## 1. Forelskelsen – Mødet med det glemte jeg

Det centrale i mødet med en matchende partner, der passer ind i vores grundkonflikt, er, at denne partner rummer det, vi både frygter mest, men som også giver os mest: mødet med vores "glemte jeg".

Dette danner en større helhed og deri også den bevidsthed, som rummer den fuldendte kærlighed, nydelsen og det symbiotiske altdækkende vedrørende behov og tryghed. Vi møder i forelskelsen personen, som både har potentialet til at krænke os i vores historiske smerte og til at give os det, som vi mangler for at kunne heale selv samme historiske smerte. I forelskelsen er healerfiguren tydeligst, men ubevidst er begge sider af personen i spil.

*Vi mødes i en spænding af  
død/adskillelse  
og kærlighed/enhed.*

## 2. Symbiosen – Vi healer de glemte sår

Her bliver vi for en tid ét i symbiosen; vi er høje på hormoner og bliver som børn igen, og med ungdommens mod på livet.

Det hele bliver et lidenskabeligt og seksuelt eventyr, hvor frygten sætter ind, når parterne ikke er sammen. Nedenunder denne symbiose sker der en healing af vores gamle sår. Vi tager "døden" ud af vores grundfrygt. Det sker gennem kontakt og adskillelse, hvor vi ubevidst trænes i at genoptage kontakten til vores tabte jeg gennem de positive projektioner set i vores partner.

Symbiosen er også med til at skabe tilknytning på et dybere plan, som er lige så vigtigt for parforholdet, som det er for barnet i den tidlige tid med moderen.

## 3. Chokfasen – Den smertelige adskillelse

Når symbiosen er på sit højeste, er en adskillelse uundgåelig. Det sker ofte gennem et chok, hvor partnerne går fejl af deres forventninger. I chokket opdager begge parter, at de ikke er så ens alligevel. Smertelig er adskillelsen og opdagelsen i, at det som passede sammen og nærmest var et, lige pludselig ikke står til at genskabes. Det fortryllende er væk, og uoverensstemmelserne står nærmest i kø. Vi begynder at se vores partners skjulte sider, eller mere korrekt – vi ser nu vores partner, som han/hun er, og det vedkommende gør.

## 4. Individuationsfasen – Projekionsfasen

Vi skal danne vores jeg. Igen en reparation på fortidens forstyrrelse i vores individuation, vejen til at blive den vi er. Det gør ondt, og vi slås med skyggerne i os selv. Og vi er optagede af retfærdighed og ulighed. Vi lander på konflikternes holdeplads, og forskelligheden vil ingen ende tage. Det er som om, vi slet ikke kan finde ind til hinanden, og vi er optagede af at være noget andet end den anden: "Jeg er det, du ikke er". Vi har travlt med at tage vores positive projektioner hjem til os selv, og de negative projektioner kan vores partner få. Vi passer på os selv og projicerer alle trængsler over i vores partner, hvilket efterlader den anden i mellem deflektion og projektion; et ingenmandsland hvor alt er uro og ulideligt.

## 5. Udviklingsfasen – At blive et Par, plus alt det andet

Intet holder ved, og vi kan ikke længere holde skansen. Vores modstand og vores vilje til selvstændighed kan ikke opretholdes. Vi bliver trætte af at være " modsat". Vi har behov for at finde tilbage til roen, det at blive set, hørt og elsket. Behov og forsoning begynder at træde stærkere frem end det at være fri, at have ret og at være et selvstændigt individ.

Vi begynder også at se på os selv og vores eget ansvar for konflikterne, og på trods af skam og skyld tager vi ansvaret på os og begynder at tage ejerskab for vores projektioner og vores urimelige beskyldninger.

Der igangsættes en integration af vores skygger, og vi begynder at samle os om hinanden, så der forefindes både et du, et jeg og et vi.

Lidt eksotisk kunne man sige, at forholdet har en konge, en dronning og to tjener.

Virkeligheden er, at integrationen handler om vores almægtighed og vores utilstrækkelighed.

## 6. Synergi – Moden kærlighed

Vores kærlighed modnes, og vi lander i vores autentiske jeg (modne jeg), hvor en større rummelighed opstår. Vi ser ikke længere de små knækkede grene på træet, men ser hele skønheden i skoven. Vi er blevet trænet i kontakt og i at sige til og fra, og det er måske ikke så vigtigt at sige fra, fordi begge parter har opdaget, at de har de samme behov og ønsker for et nærværende samliv med større plads til individuelle interesser. Fordi der er meget liv, de ønsker at udforske. Livet er blevet vigtigt, og der er flere værdier, end der er tid til at folde dem alle ud.

Vi har en forbundethed og en tilknytning, der er helet, og vi er mere end summen af et du og et jeg. Vi har kærligheden, friheden og mulighederne.



## Levende lærende processer

Den eneste fjende er, at vi kan forfalde til mageligheden, og den har det med at lande i symbiosens alkove, hvor vi mister os selv og giver køb på de vigtige møder og snakke. Går der tid og år i denne tilstand, ja så starter vi forfra med udviklingsfaserne, som opstår med misforståelser og chok. Vi kunne sige: "at virkeligheden altid melder sin ankomst gennem chok".

Vigtig er det at forstå, at parforholdet skal genetableres igen og igen. Og det er i disse levende processer – i kontakt og adskillelse – vi vokser. Har vi håndteret vores grundfrygt, men i stedet passer på os selv og deri vælger magelighed og undgåelse af mulige konflikter, så vil vi forsøgt gennemleve disse sammenstød og konflikter, som ikke helt forløses.

Det er her, vi har en cyklus i tre faser; harmoni, dis-harmoni og reparation. Det er her, vi forsætter med fortrængning og forsøger at bevare den symbiotiske tilstand trods det, at den ikke er der. Det er her, vi forbliver i vores reaktive mønstre, og misforståelserne bliver til konflikter.

## Konflikternes automatik

Det er dog egentlig meget sjældent, at det er konflikterne, det handler om. Det handler mere om vores behov og særligt det, der binder os sammen i tilknytning, som ikke bliver tilgodeset. Og derved bryder vores tilknytning. Når vores sammenhold, binding eller tilknytning udfordres, så rammes vores nervesystem, og så er vi i alarmberedskab, hvor det er vores reaktive jeg, der er vores primære forsvarssystem; det autonome nervesystem tager over. Det er vores fight, flight eller freeze-respons, som aktiveres, og så mister vi kontakten til vores mere sympatiske sider. Vi har mistet forbindelsen til hinanden i parforholdet, men også forbindelsen til vores eget sårbare jeg, som er det, som vi knytter os igennem. Konflikter handler således ikke om forskellighed eller om, hvem der gør hvad, hvornår eller hvordan. Det handler ikke om børn, pligter eller forbrug. Konflikterne har til formål at sætte fokus på den manglende kontakt, den manglende vekselvirkning mellem at være, at give og gøre for hinanden. Om der er en rullende kontinuitet i kontakt, mæthed, adskillelse og genetablering igen og igen.

## Vores tilknytningsalarm

Det er fire primære årsager til at vores tilknytning forsvinder, og vores forbundethed ikke længere er intakt. Det sker gennem tab af grundlæggende kontakt – herunder både kontakt indadtil mod os selv og udadtil mod vores partner. Det vil sige, at har vi ordentlig kontakt, så mærker vi også vores behov, og i god kon-

takt er det også muligt at tage hånd om sine behov og give udtryk for dem.

## De fire underliggende årsager til at der opstår konflikt.

### Tab af:

1. Tillid og tryghed
2. Kontrol og indflydelse
3. Nærvær, kontakt og omsorg
4. Respekt og anerkendelse

Det er disse fire årsager, der trigger og kan mærkes som tilknytnings-brud på baggrund af vores tidligere brud på tilknytningen. Og det aktiverer vores autonome nervesystem, så vi bliver reaktive. Det hele sker på baggrund af automatiske reaktioner, manglende indsigt og manglende ansvar.

Ansvar som ville være at forholde sig til:

Hvad er formålet med forholdet?

Hvad er det bærende, det nærende, det givende, det healende i mit forhold?

Hvad er vores fælles værdier?

Hvad er vores fælles drømme?

Hvad gemmes væk?

Hvad er grundfrygten hos hver af os?

Lever du op til dine egne værdier og ansvaret i at være en god og givende elskværdig partner? Konflikter er ganske enkle – du er i gang med en dårlig genudsendelse af dit barndomsdrama.



# VI KAN KUN MISTE DET VI HOLDER FAST I

Alle relationer er invitationer til at lære os selv bedre at kende - spejlingsprocesser som kan blive yderligere forstærket, når de bliver assisteret af naturen, på vores samrejse mod stadigt større bevidstgørelse.

Jeg snakker med Sanne Rimpler, naturbaseret psykoterapeut og underviser ved Human Education Group. Vi åbner ballet med en samtale om værdier og, hvordan de helst skal spille sammen i et parforhold. Det er ikke et planlagt emne, så vi springer på toget der, hvor det holder, og kører indtil det stopper.

Mit første spørgsmål kommer til at handle om den lim som binder vores relationer sammen, det vi kalder for: kærligheden. Den føles ikke altid lige så stærk, selvom den stadig er der. For den lidt mere vågne og comittede partner, behøver det ikke være den store udfordring, hvis man er tålmodig og accepterer sæsonernes omskiftelighed. Som Sanne siger:

*Jeg tænker, at værdier er noget som vi ikke så godt kan gå på kompromis med, for så vil vores nervesystem reagere. Det er der vi får en masse følelser, som ikke er særlig fede at have. Men, hvis man nu siger at, jeg måske har en værdi om at det her giver mening, jeg elsker dig som du er, jeg kan lide den adfærd du har, - der er selv-følgelig også nogle gange noget adfærd, som ikke er så nemt, men der prøver jeg måske primært at kigge indad, og ser på, hvad det er der trickes i mig. Hvorfor er det repræsentant for, som du kære relation udspiller som gestalt, for det der ikke er nemt for mig. Fordi i virkeligheden, så bor det inde i mig. Det er jo mig der ikke har det nemt med den adfærd. Hvorfor har jeg ikke det...?*

Her tænker jeg så, at for alle som ønsker at udvikle sig, er det nødvendigt at lave selvransagelse og trække sine projektioner hjem til sig selv. Det er uundgåelige forudsætninger for at skabe succesfulde relationer. Først at havde tilstrækkeligt med situationsfornemmelse, så vi kan adfærdskorrigere os selv, når det er nødvendigt, og dernæst kunne trække værdiladninger, formodninger og fordømmelser hjem til os selv, for at få det opløst i vores indre skraldedepot. Sanne fortsætter:

*Hvis vi har den værdi, at nogle gange så er der vinter i vores forhold, på samme måde som ude i naturen, og hvis det giver mening dybt inde i mit nervesystem, så er det jo ganske effortless at stå sæsonerne ud, fordi jeg har den bevidsthed om, at nogle gange er der vinter og nogle gange er det efterår, men, hvis jeg har tålmodighed, og fordi det giver mening for mig, så kan jeg ikke lade være med at vente på foråret, og så oplever jeg ikke, at det er specielt besværligt. Så kæmper jeg ikke så meget med det, fordi jeg ikke går på kompromis med mine værdier. Jeg gør det fordi jeg ikke kan lade være med det, fordi det er i overenstemmelse med mine værdier. Sådan skal det selvfølgelig helst være for begge parter. Så kan der være nogle underkategorier, som fx; commitment, hvor vi er enige om at blive stående i forholdet, også når det er svært, fordi kærligheden sagtens kan overvintre, når bare jeg står fast i mig selv, og det jeg vil, og ikke gør mig afhængig af, at skulle fyldes af den anden, og have adfærdsmæssige beviser for at jeg er elsket.*

Der skal to til en tango, siges der, og det er jo sandt, og det er også fedt når vi kan holde rytmen, selvom der er bølgegang, hvilket forudsætter at vi er i stand til at danse med det der er, men også at vi er grounded i vores egen bevægelse. Det kræver også at der er bevidsthed, mere end måske et følelsesmæssigt overskud, hvilket vi ikke altid kan regne med, men en grundlæggende accept af, som Sanne er inde på, at der ikke altid er havblik, at der ikke altid er sommer, at somme tider, så falder bladene af, og så står vi bare pludselig forkomne og forvirrede midt i skovens kølighed, hvor vi så må lære at finde varmen sammen igen.

Hvis værdierne er tilsvarende og vi har et commitment til hinanden, så kan vi gå til verdens ende - og længere endnu.

*Grunden til at jeg uddannede mig til naturbaseret psykoterapeut er fordi, det handler om måden at være til stede i verden på, en ny bevidsthed, en ny forholdsmåde, hvor jeg hele tiden, som udgangspunkt, så vidt jeg nu kan, kigger indad, for at gå på opdagelse i, hvad der sker i mig, også i forhold til de relationer jeg indgår i. Så det handler om, hvad jeg selv kan gøre, hvad skal jeg tage ansvar for, i forhold til det jeg selv har bidraget med, hvis der har været en konflikt, eller hvis jeg går rundt og skaber en følelsesmæssig tilstand, som jeg bliver taget som gidsel af. Kan jeg så forholde mig anderledes, kan jeg gøre noget andet. Har jeg måske glemt at respektere mine værdier, eller glemt at connecte med det, som er større end mig. Er jeg blevet afstumpet på en eller anden måde. Det peger også hen til en anden årsag til, at jeg fik den uddannelse, og det var fordi jeg var gravid, og ønskede at gøre op med min miljømæssige arv, i forhold til min søn, hvor der selvfølgelig var nogle overvejelser om, hvad jeg ville have med og, hvad jeg ikke ville have med. Det er en proces med det automatiserede limbiske system, som udgør mine handlemåder og mine ordvalg. Så skal der jo mere end bare det kognitive til for, at jeg kan slippe det jeg ønsker at slippe. Der skal noget transformationsarbejde til. Det vidste jeg bare, at det var det jeg skulle, i en gruppe og over en årrække, for det er det jeg tror på har effekt.*

*Jeg tror ikke på quickfixes, så det skulle være det lange seje træk. Så derfor meldte jeg mig til uddannelsen som Spirituel Psykoterapeut.*

Hvis vi vil mere end det der er nu, så må vi også gøre mere, for at få det til at ske, og arbejde for at rydde op i det som blokerer for vores udsyn og vores livsglæde. Der må jeg give Sanne ret. Det er en længerevarende proces.

Hver ny generation må rydde op efter den forrige. Hele det overleverede efterslæb af misopfattelser og afstumpet adfærd må inddrages i den individuelle og ansvarlige selvransagelse. Al menneskehedens ophobede baggage af smerte. Hvad skal fjernes fra rygsækken og, hvad er værd at beholde. Den kollektive smertekrop er enorm, og ligeledes den individuelle. Vi må træde ud af det alt for velkendte mørke, et skridt ad gangen, indtil vi har vænnet os til lyset igen. Det lys vi er.

Vi har også selv det primære ansvar for at fylde os selv. Det kan vi aldrig lægge over på en anden, medmindre vi ønsker et symbiotisk forhold, hvor den anden så bliver den hovedansvarlige for vores behovstilfredsstillelse, vores ”lykke”. Det er den umodne og dysfunktionelle måde, at være i en relation på, som er dømt til undergang, når vi vågner op.

Sanne fortalte også om grundelsen for at tage sin

uddannelse, at hun på et tidspunkt i sin fortid har været fanget i meningsløshendes kviksand, og siden kæmpet sig op igen, også fordi hun søgte den vertikale forbindelse til livet, det som er større end os. Det er der at vi kan finde det virkelige løsningsgrundlag for alle vores eksistensielle udfordringer, hvis vi tror på det.

Vi har jo ikke skabt os selv, så for den mere vågne natur er det kun indlysende, at vi må forbinde os med den intelligens, som står bag alttings skabelse. Sanne uddyber, hvordan hendes erfaringsrejse beriger hendes virke som psykoterapeut:

*Når jeg har en klient ude i naturen, så synes jeg det er en balast, at vide at jeg kan rigtig meget med min krop, hvis jeg vil, fra min tid som volleyball-spiller, elitesportsudøver og fysioterapeut, og jeg kan rigtig meget med mine tanker og følelser. Vi kan faktisk omkode os selv – det behøver ikke være sådan her for evigt. Det giver mig en motivation for at inspirere og facilitere andre, fordi når det er muligt for mig, så er det også muligt for dem. Der er ikke længere nogle følelser, som ikke må være her. Det der sker i klienten, sker i klienten, og vedkommende har altid de iboende evner til at komme igennem processen. Naturen assiterer så denne her proces, med at skyde genvej til de kropslige ressourcer, fordi naturen byder sig til med stimuli til alle vores sanser, såvel som til musker og led, åndedræt, balance, vores hud og berøringssans. Hele spektret af kropslig eksistens bliver berørt. Alt, hvad der skal til for at åbne for vores indre skatkammer af ressourcer, så det ikke bare handler om den kognitive proces.*

*Det at arbejde i naturen er enormt sansestimulerende, og samtidig åbnende ind til det symbolske i vores bevidsthed. Så når klienten begynder at forholde sig til sin indre natur, så kan vedkommende også forholde sig til den ydre natur.*

Det er sådan vi rejser gennem bevidstheden og hele dens univers af tolkninger, projektioner og referencer. Hele det kollektive spektrum af mytologiske og historiske overleveringer, såvel som de individuelle erfaringer, traumer og diverse skolingsmæssige indkodninger.

Hvad er virkeligheden så, i virkeligheden – det er måske det der gradvist åbenbares for os, når vi får frasorteret alt det, som vi efterhånden får afklaret, ikke er det. Vores personlige farvelægninger, som måske også er det vi kan kalde for: splinten i øjet, som vi begynder at få øje på, når vi stiller de rigtige spørgsmål:

*Hvad sker der inde i dig, kropsligt, følelsesmæssigt, sansemæssigt, og, hvad lægger du mærke til sker uden for dig?*





*Hvem i dig er det der farver, betoner og værdilægger det, som er uden for dig? Hvad er det der gør, at du lægger mærke til lige præcis det blad, eller det træ. Det er jo altid inde i dig den proces foregår. Så der er en konstant pingpong mellem indre og ydre natur, som rummer sin helt egen rigdom.*

Det er også den pingpong som gør, at vi gradvist bliver mere afklaret med vores indre natur, så vi stykke for stykke bliver mere hele mennesker, mere udviklede, så vi også kan tiltrække det, som er mere udviklet, mere helt og harmonisk.

Mennesket er klædt på til konflikt. Vi har 3 forskellige hjerner, og endnu flere intelligenser indbygget, kombineret med, at vi også er et stykke evighed, (hvis man tror på at sjælen rejser videre) som midlertidigt er bosat i en forgængelig krop. Der er så mange modsatrettede interesser, som skal samkoordineres i så mange forskelligartede processer, at vi nærmest er skabt til at fejle og til at lave problemer for os selv og hinanden. Derfor har vi brug for, at genforene os med naturen og dens rytme, fordi den hele tiden viser os, at det at leve kan være enkelt og fredfyldt. Sanne uddyber:

*Ude i naturen er vi bare indlejret i det terræn der nu er, og den vejrtype der nu er. Så handler det mere om at lægge mærke til det, istedet for at iscenesætte det.*

*På den måde oplever jeg, at ved at arbejde på den her naturbaserede psykoterapeutiske måde, det kombinerer også de erfaringer jeg selv har gjort mig, fra min tid som Fysioterapeut og med mit arbejde med flygtninge med PTSD, som jeg også valgte at tage med ud i naturen, hvilket var off record på det tidspunkt, men det gjorde det, at det skabte et mere ligeværdigt rum, hvor de her gamle frihedskæmpere, partisanere, sejrsherrer, ofre og bødler, istedet for at skulle sidde med mig, den unge fysioterapeut, endda en kvindelig ung fysioterapeut, og være sygeliggjort og være andenrangsborgere, være kommet til danmark og pludselig ikke være en helt længere, at istedet for at sidde inde i et lille lukket rum, og være en klient, eller en patient, så var vi bare to mennesker der var ude i naturen, som benyttede sig at at sanse og være til stede i kroppen, og arbejde med nervesystemet på en mere ressourcefyldt måde. Det var faktisk enormt rehabiliterende for både det kropslige og det psykologiske.*

*På den måde tænker jeg, at det at arbejde med naturbaseret psykoterapi, det kombinerer den psykoterapeutiske retning og den kropslige tilgang sammen med min egen erfaring med at være menneske i verden. At kunne rumme livets vilkår, både fordi jeg har erfaring med at det er en mulighed, og fordi naturen står der og viser os, at det er den der gør hele tiden. Den er livets vilkår.*

Et felt af mangfoldige vilkår, som spejler os i, at også den menneskelige bevidstheds natur er at skabe og omforme det den beskæftiger sig med. Det har vi fået uddybet af kvantefysikken, hvor det er bevist, at vores omgivelser opfører sig anderledes, i det øjeblik, hvor vi observerer dem, og lige så snart vi fjerner vores opmærksomhed, så vender de tilbage til deres vante mønstre. Vi står stadig kun ved tærsklen til at kunne forstå, hvor vidtgående vores bevidstheds skabeværner er, men det er givet, at for at vi kan komme til at realisere en højere forståelse af disse sammenhænge, så bliver vi først nødt til at få helet de skader vi har pådraget os i den jordiske livsproces. Vi må eliminere den ophobede lidelse, for at den forbindelse som der er imellem os og naturen kan blive genoprettet, for at vi kan varetage livets interesser på en mere ansvarlig måde.

*Når vi er ude i naturen og skal arbejde med de naturbaserede psykoterapeutiske redskaber, så synes jeg at det bliver effortless, fordi det ikke er mig som terapeut, som skal iscenesætte noget, jeg skal bare være i stand til at lægge mærke til, og måske også gøre det der opstår, og gøre klienten opmærksom på sig selv, i den her natur, så det egentlig bliver den ydre natur, der bliver facilitator for, at klienten kan opdage sin egen indre natur. Når de så opdager deres indre natur, så opdager de også samspillet, og så får de også den bevidsthed og det selvkendskab. I den proces er man, som jeg har nævnt tidlige, meget mindre iscenesættende, og jeg bruger mindre energi på at skabe det rum, fordi jeg egentlig bare skal være nærværende og holde øjnene åbne, og undervejs italesætte noget af det klienten gør, eller den måde klienten går på, eller stopper op på, eller den måde de betragter ting på. Jeg behøver ikke forme terapien nogen steder hen, og jeg behøver heller ikke stille nogle specifikke spørgsmål, - jeg kan bare italesætte, og evt. spørge ind til, hvordan klienten påvirkes af bestemte situationer. - Så er terapien i gang. Der åbnes ret hurtigt ind til det limbiske og det underbevidste, såvel som det kropslige plan, de automatiserede planer, som jo er en meget større del af vores måder at være til stede i verden på. Man kommer hurtigere ud i det uforudsigelige, fremfor når man er inde i et lokale, hvor hele setuppet er mere indrammet. Naturen er jo mere ukontrolleret.*

Uendeligt ukontrolabel, selvom naturen i Danmark, de fleste steder, er skæret ud i firkanter, for at blive serveret for de besøgende på en velordnet måde. Den er blevet rammet ind af landbrugsindustrien, og menneskets systematiske kassetænkning. Det svarer egentlig meget godt til den måde vi også har dresseret og undertrykt os selv på, så vi kan leve efter nogle bestemte

modeller, og følge nogle givne rationelle rettesnore. På en måde er det lidt morsomt, at vi således har ud- standset naturen i vores eget billede, fordi selve den undertrykkelsesproces bærer årsagen til hele vores kompleks af elendighed. Selv den natur i os selv, som er vores frihed, som er designet til at vokse vildt og uden nogen fast defineret rækkevidde, den har vi valgt at holde nede, for at indpasse os i nogle rigide samfundssystemer. Men livet kan ikke holdes nede, og naturen kan stadig spejle os i det faktum, fordi vi er skabt til at vokse og udvikle os indtil det punkt, hvor vi erkender, at vi i virkeligheden er lige så grænseløse som universet.

For at slutte på det samme spor, hvor vi startede, så ruller vi toget et par stationer tilbage, for at undersøge, hvad det er der typisk går galt i samspillet med den mere kødelige natur, vores medmennesker og de tango-relationer, som vi midlertidigt får lov til at udfolde os i. Hvorfor er det så svært for os at finde og holde takten sammen:

*Jeg oplever, at der er en del mennesker som lever et liv, hvor der er områder, hvor de ikke har fuld accept af dem selv, fordi de ikke lever i overenstemmelse med deres værdier. Det kan fx være sammen med en partner, hvor de siger at, vi kan jo godt lide campinglivet, og vi kan godt lide gourmetmad, men i virkeligheden har jeg egentlig en værdi om, at jeg gerne ville dyrke noget mere tantra, eller, jeg vil gerne udforske det spirituelle liv noget mere, det der er større end mig, og jeg conne- cter helt vildt godt med naturen, men det kan jeg ikke rigtig komme til at udleve, så længe jeg lever det her liv, så jeg prøver egentlig på at fornægte det, - jeg mangler selvaccept, og så går jeg rundt og klager over, at andre mennesker ikke accepterer mig som jeg er. Min partner accepterer mig ikke som jeg er, fordi sådan og sådan, men; accepterer du dig selv? Er du grounded i din egen selvaccept, for så er det jo ligegyldigt, hvad andre synes, for så er du jo selvfosynende...Det er én problemstilling. Når vores værdisystemer clasher, og vi dybest set vil i hver sin retning. Alting er jo meget nemmere, når vores værdier ligger tættere på hiandens.*

*En anden faktor kan være, at det er så nemt at gå fra hinanden, måske vi har har et samfund, der er en lille smule tilknytningsforstyrret. Der er måske en tendens til, at vi ikke har så let ved at knytte bånd med først og fremmest os selv, og dernæst følgelig også til en anden, måske som en konsekvens af, at vi siden 60erne har sendt vores børn i institutioner, og selv har brugt vores hverdagsliv på diverse arbejdsplasser. Hvem har så været børnenes primære omsorgspersoner, for de har jo måttet knytte sig an til en masse sporadiske og momentane voksenrelationer, og, hvor nærværende er mor*

*og far egentlig, når de kommer trætte og stressede hjem fra arbejde, i forhold til at skabe en tryg og sikker omsorgsrelation. Barnet lærer jo i interaktionen med sine relationer, ifølge den systemiske tankegang og perceptionpsykologien, hvilket kan være en forklaring på, at der er denne her tendens til, at det er så nemt at gå fra hinanden, fordi det jo er det vi har gjort hele vores liv, fra relation til relation, fra moment til moment, sporadisk som et frø gennem blæsten. Men lander jeg nogensinde, og slår rødder, ikke nødvendigvis i et forhold, men bare i os selv. Alt dette kan være årsagen til den usikre tilknytningsadfærd, som selvfølgelig ikke behøver at være en konstant. Vi har jo hele tiden muligheden for at vælge noget andet, istedet for at fastholde os i nogle bestemte konstruktioner.*

Der er en rastløshed på spil i det, som Sanne snakker om her, som kan distrahere vores commitment, både i forhold til os selv, og alle andre relationer. Vi lever meget af vores tid foran en skærm, i en zapperkultur, i en dybt opmærksomhedskrævende omverden, som med spredehagl pådutter os alverdens ting og sager og, hvor man kan shoppe nærmest hvad som helst, hjemme fra den bærbare. Vi kan faktisk bare synke til bunds i sengen, og samtidig leve et aktivt liv i cyberspace, samtidig med at vi leder efter os selv, og jager det indhold, som nu kan stimulere vores sanser og vores behov på det pågældende tidspunkt. Men det er ikke der, hvor vores relationer vikelig plejes og formes. - Vi shopper relationer, som vi shopper varer og oplevelser på det globale marked. Vi er selv blevet en vare, som vi sætter til salg hele tiden, og betalingen er det daglige fix af opmærksomhed på de sociale medier, det fede flow af likes og hjerter, den opmærksomhed vi ikke fik dengang vi behøvede den.

Men, også i det perspektiv har vi muligheder for at skabe forandringer, hele tiden, og det begynder ofte med, som vi har kigget på tidligere; hvordan vi værdilægger vores livssituation:

*Det er jo altid dig selv, der former din egen værdilæg- gelse af det der sker omkring dig, så når du har den bevidsthed, at det er dig der værdilægger, at der er nogle forskellige forholdemåder til dig selv og verden, og men- nesker omkring dig, så kan du også undgå at få nogle negative følelser omkring bestemte situationer, ved at du værdilægger på en anden måde, fx med bevidst- heden om, at nogle gange er der nogle livsvilkår, som vi simpelthen må trække vejret igennem, én indåndig ad gangen, indtil vi er gået igennem processen. Så kan det godt være at verden vil blive et endnu federe sted at være, hvis vi alle sammen bevæger os nogle grader i forhold til vores forholdemåder.*



Når vi skifter forholdemåde, så forandrer vi automatisk vores position i forhold til situationen, og dermed måden vi påvirkes på og ligeledes, hvor meningsfuldt resultatet bliver. Det er sådan vi skaber vores egen virkelighed, og samtidig tager ansvar for det.

Når vi tager ansvar for den måde vi forholder os til verden på, så ændrer verden karakter til noget mere formbart og medgørligt. Sådan surfer vi på tilværelsens bølger, i stedet for at drukne.

Mine sidste tanker i denne artikel handler om, som der står i Den Tibetanske Bog Om Livet og Døden: At vi skal leve, som om døden går ved siden af os. Alle fællesskaber, alle relationer, er midlertidige, ultimativt relationen til vores egen eksistens her på jorden. Vores største smerte stammer fra, når vi klamer

os til den bestående, når vi ikke vil eller kan forandre os, og skifte kurs efter de universielle vindforhold, de cyklusser, som er bestemmende for, hvordan vi kan krydse livets ocean. Her er det relevant at tale om; omstillingsparathed, eller; livsparathed, for livet ER forandring, livet er konstant transformation frem mod et stadigt højere udviklingsstadie.

Så det er decideret destruktivt at stå på bremsen, og hævde sin ret til, at altting skal være som det var i går. Ligesom sivet ude i marsken, så må vi enten bøje os for vinden, eller knække. Det er vores valgmuligheder.

Vi kan kun miste det vi holder fast i, vi kan kun miste vores illusioner. Al smerte opstår af modstand, al frihed opstår af at give slip. Valget er vores, hvert eneste øjeblik, - hvad vælger du i din indre natur?

# Eksistentiel Dynamisk & Fænomenologisk Psykoterapeut Uddannelse



## 4-årig Psykoterapeutisk uddannelse

Vores uddannelser er skabt ud fra høj faglig- og teoretisk niveau, kombineret med personlig og praktisk udvikling. Den er ligeledes udformet således, at fremmøde primært foregår udenfor almindelig arbejstid.

## Du tager 4 uddannelser i 1 samlet uddannelse

Vi tilbyder en 4-årig Psykoterapeutuddannelse, hvor du får 4 uddannelser i 1 samlet uddannelse. Vi tager afsæt i den eksistentielle, fænomenologiske tilgang og derudover vil du blive ført ind i en bred vifte af forskellige psykoterapeutiske og psykologiske retninger. En holistisk uddannelse der arbejder med det hele menneske - sindet, kroppen, intuition, åndsbevidsthed.



## Høj faglig uddannelse til lav pris

Prisen er sat, så det er muligt for de fleste, at tage uddannelsen og den er samtidig gennemskuelig med mulighed for forskellige betalingsmuligheder.



**Adresse:** Vi er lokaliseret i trekantsområdet, lidt udenfor Kolding, hvor der er motorvejsnet, 5 min. fra uddannelsesstedet.

**Adresse:** Børstrupvej 11, 6580 Vamdrup.

**Opstart af næste hold:** Den 8.9.2023.

**Læs mere om uddannelsen:** [www.lindogdahl.dk](http://www.lindogdahl.dk)



## Branchegodkendelse:

**Uddannelsen er medlem af:** Foreningen af Danske Psykoterapeuter, som Reg. Registreret uddannelsessted, der kvalitetsikrer uddannelsen. Læs mere herom på [www.fadp.dk](http://www.fadp.dk)

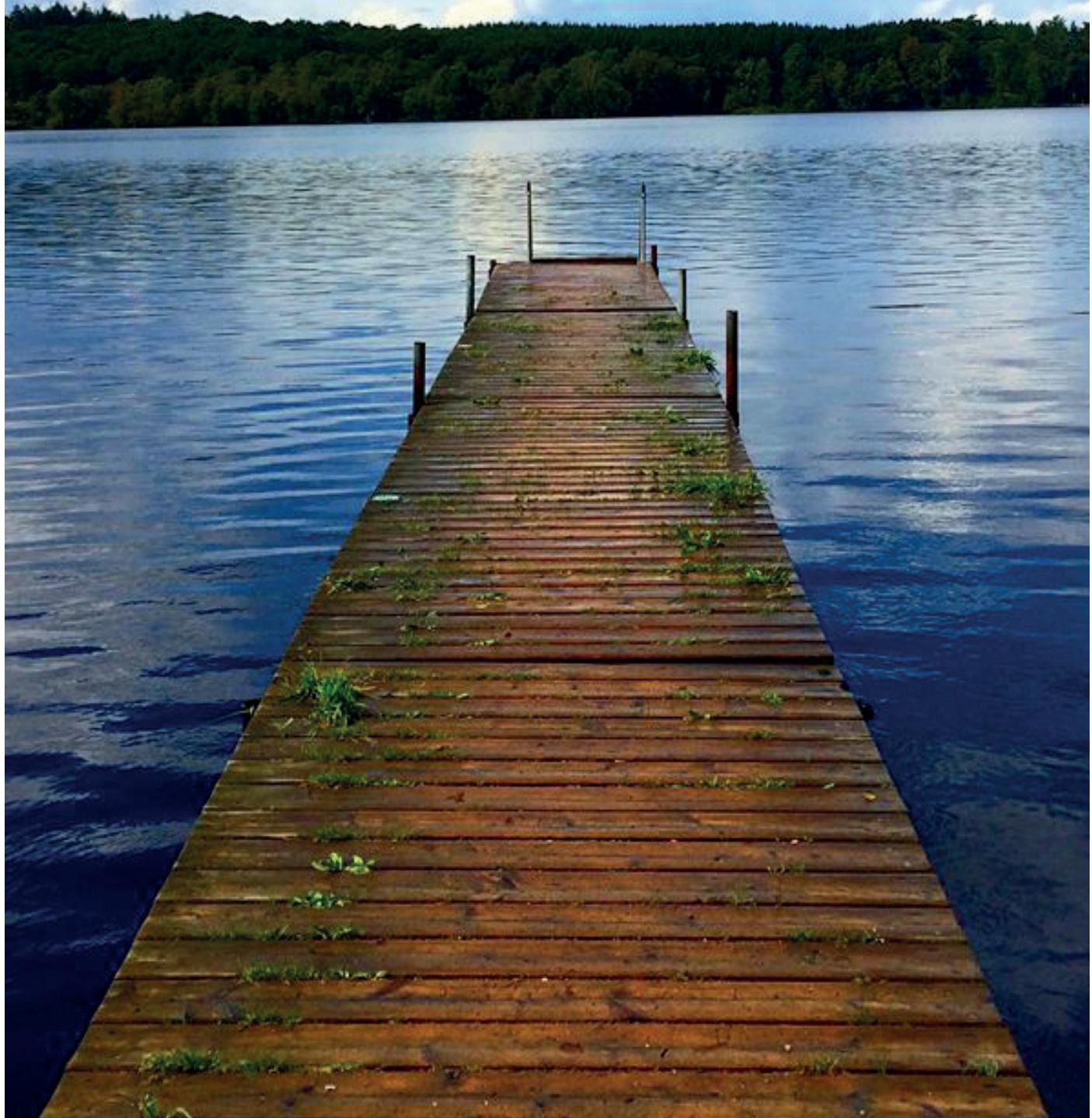
**Kontakt:** Marlene Lind på tlf. 22425461 eller mail: [marlene@lindogdahl.dk](mailto:marlene@lindogdahl.dk)



# HEALINGREJSER

PSYKOTERAPEUTISKE SHAMANISTISKE RETRÆTER,  
GIVE, JYLLAND OG VIG, SJÆLLAND.

SE MERE PÅ [WWW.HEALINGREJSER.DK](http://WWW.HEALINGREJSER.DK)





# Alt usagt binder energi i kroppen!

## TERAPI – WORKSHOP – FOREDRAG – Ø-RETREAT

**NY BOG PÅ VEJ** til forældre: Sådan skaber du sunde og stærke børn.  
En guide i at hjælpe børn til et bedre selvværd og trivsel.  
Følg bogen og mig på Facebook: Inge Halmø - Halmøhus

**3 DAGE MED SELVUDVIKLING – Ø-RETREAT PÅ SKØNNE ÆRØ**  
Deltageroplevelser og kommende datoer [www.halmoehus.com](http://www.halmoehus.com)



Tankefeltterapi - METAsundhed -  
Traumeterapi - Sandplayterapi -  
Spædbarnsterapi

**Har du spørgsmål.**  
Ring tlf. 4040 1147 eller skriv til  
[ingehalmoe@halmoehus.dk](mailto:ingehalmoe@halmoehus.dk)

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

# BAGORD



## Kæreste FaDP medlem

FaDP arbejder på forskellige tangenter, for at få psykoterapien og foreningens værdier frem i samfundet. For brugere af psykoterapi, for politikere, for de uddannede psykoterapeuter, for vores psykoterapeutiske institutter og de studerende. Den måde vi arbejder på, er gennem de arbejdende udvalg baseret på passion, engagement og frivillighed. Her er nogle af de mange bække, der løber til en større å, om at få psykoterapien endnu mere på landkortet.

### Forskningsprojektet om psykoterapi.

Healper, som er den platform vi skal samle forskningsdata på, er i gang med at udvikle en app. Der skal rumme egenskaber og data til formålet. Den menes færdig omkring marts. Så snart den kører, kan der indsamles effekt-data fra de reg. psykoterapeuter, der har tilmeldt sig Healper. Vi har oprettet et fonds-udvalg, der ligeledes er i gang med, at søge fonde som skal dække statistisk-information, løn til artikel skrivning til journal opdateringer og rapporten samt præsentationer på konferencer. Vi satser på at forskningsresultatet skal ofentliggøres i European association for Psychotherapy og American association for psychotherapys journaler.

### "Projekt psykoterapi som tilskud hos sygesikring Danmark"

Der er oprettet fem regions facebookgrupper, hvor vi hverver nye medlemmer, som skal stemme til næste år generalforsamling, hos sygesikring Danmark 2024, om at få psykoterapi på sygesikrings Danmarks støtte muligheder.

### Vi deltager i Folkemødet på Bornholm

Når vi nærmer os maj/juni, vi I kunne følge med i FaDPs stand og hvilke debatter, vi deltager i. Folkemødet løber af stablen fra torsdag den 15. til lørdag den 17. juni. Vi skal ud at slå et slag for psykoterapien.

### Styrelsen for patientsikkerhed

Vi har aftale om møde med direktøren og vicedirektøren fra Styrelsen for Patientsikkerhed omkring vores REG-ordning. Vi ønsker at drøfte hvordan vi kan forbedre REG. ordningen, om den kan udvides og høre hvordan de forholder sig til om der er noget vi kan gøre anderledes eller bedre i vores samarbejde. Det er FaDP har taget initiativ til mødet. Foreningen af Danske Psykoterapeuter (FaDP) blev godkendt af Styrelsen for Patientsikkerhed i 2015 til at registrere psykoterapeuter og uddannelsessteder, der opfylder helt bestemte uddannelsesmæssige krav indenfor reg. lovgivningen.

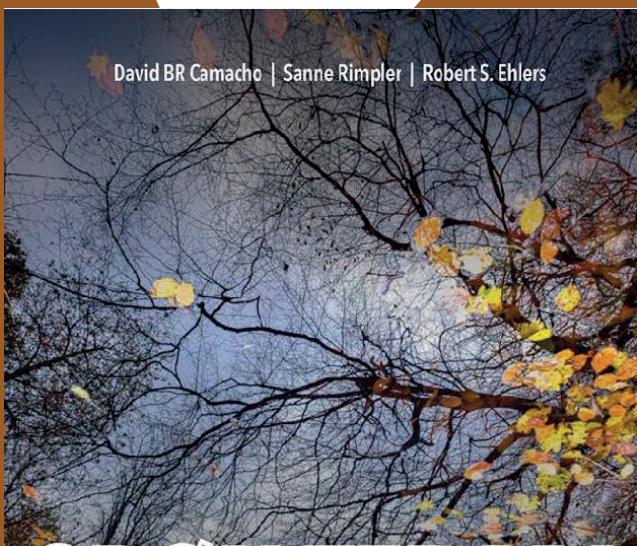
### Niveauvurdering

Niveauvurderingsudvalget er godt i gang med at forberede det institut, der har stillet sig til rådighed for en niveauvurdering for en Reg. psykoterapeutisk uddannelse. Studieordning, læringsplaner, vidensmål, kompetencemål og færdighedsmål, didaktik, skriftligt pensum både overordnet samt helt specifikt for hvert enkelt modul og evalueringsmetoder blandt meget, skal gennemgås og nøje beskrives, før OCN kan komme til for at niveauvurdere os. Vi tror på at det er et vigtigt led i.

- Kærlig hilsen,

Ingrid Ann Watson, formand i FaDP.

# 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.

