

## Psykoterapi



De fleste søger terapi, *fordi de ønsker at have det bedre med sig selv og omverdenen samt, at få mere ud af deres liv og relationer.* Det er helt naturligt. Som menneske søger vi alle lykken og terapi kan være et skridt på vejen.

Det siges at vi er *vores relationer*, at vi udvikles i kontakten og definerer os i forhold til vores felt – historie og helhed. Vi kan ikke lave om på vores historie, men vi kan lære at forholde os til den på en mere hensigtsmæssig måde, således at vi får det bedre med den samt at den i mindre grad kommer til at bestemme vores fremtid på en evt. uønsket måde. Når vi samtidig lærer at se os selv, som en helhed i vores egen helhed, får vi det også lettere ved selve det at være samt at være i vores relationer.

Det *at være*, kan handle om flere ting. Bl.a. at være i nuet, i sig selv, med sig selv og sine omgivelser. At være i relationen handler om selve det at kunne være sammen med et andet menneske og sig selv på samme tid. Samt at være bevidst om hvem og hvordan man er, når man er sammen med det andet menneske. Vi og vores identitet skabes således i kontakten og den viser sig i vores sprog, fysiologi og adfærd, som igen påvirker både den anden person og os selv. Det er i denne kontakt at der sker en udveksling, som både kan udvikle os og give os det vi ønsker. Når vi udvikler vores kommunikation i terapien lærer vi også autentisk at udtrykke hvad vi mærker, føler og ønsker. Dermed bliver vi bedre til at give os selv det vi søger. Samtidig med at sproget udvikles bliver vi bedre til at lytte til os selv og dermed bliver vi også bedre til at lytte til andre.

Mange søger terapi *på et tidspunkt* i deres liv, hvor de ønsker at skifte gear eller retning. De oplever at det der før virkede så godt, ikke længere er optimalt. De mærker en form for frustration, smerte eller et ønske. Føler at de sidder fast eller står på en brændende platform. De har fået en idé, et signal, et symptom, en indsigt eller et wakeup-call. De ønsker at foretage et valg, træffe en beslutning eller bryde et mønster. Eller i det hele taget bare hjælp til at mærke – hvor de er, hvor de gerne vil hen og hvad de virkelig ønsker. Enten i forhold til grundlæggende situationer eller konkrete og svære valg.

... ”vi er vores relationer” ...





- Emnerne, processen, tempoet og udbyttet er *individuel og personligt*. Der er ingen standardiserede forløb eller forventninger til dig – kun muligheder. Afklaringen kommer undervejs og processen kan først efterfølgende evalueres. Som Kierkegaard sagde: "Livet forstås baglæns, men må leves forlæns."

Jeg oplever selv at *terapi* er en personlig og fortrolig samtale, hvor du kan dele dine inderste følelser, tanker, fantasier, ønsker og oplevelser med et andet menneske, der forstår at sætte sig selv i parentes samt at lytte opmærksomt og fordomsfrit. Uden straks, på en bedrevidende måde, at komme med forslag til hvordan du skal gøre eller være. Og ved bare det at være i den terapeutiske relation samt at fortælle sin historie kan der ske en forandring – gennem bl.a. opmærksomheden og refleksionen. Nogle ønsker at lave om på sig selv eller at planlægge en forandring. Det lykkedes dog sjældent. "Forandringer sker altid spontant"; som Laura Perls sagde. Men vi kan sætte os i scene og skabe en ramme, hvori forandringerne kan ske. Det er det, som terapeutiske rum tilbyder.



I stedet for svar, stiller terapeuten *spørgsmål*, der hjælper dig med at få indsigt, finde løsninger, tage ansvar og ejerskab samt at træffe beslutninger. Beslutninger i form af f.eks. et valg eller en dybereliggende re-decision (gen-/ombeslutning). Spørgsmålene er ofte enkle: Hvad oplever du? Hvad mærker du? Hvad ønsker du? Hvad gør du? Hvad opnår du? Hvad undgår du? Eller sagt på en anden måde: Hvordan har du det? Hvordan vil du gerne have det? Hvad kan du gøre for at få det? På den måde arbejdes der holistisk i forhold til hele vores organisme (hjerne, hjerte og krop), de tre intelligenser (den intellektuelle, emotionelle og instinktive), omverden (feltet) og os selv (gøren og væren).

I terapien skabes *et trygt og fejlfrit rum*, hvor du netop har mulighed for at være samt at blive set. Være dig selv, som du nu er. At være i kontakt med de forskellige sider og aspekter af dig selv, folde dem ud og integrere dem som ressourcer. Samt være i kontakt med dig selv og et andet menneske, der ønsker det bedste for dig. At blive set, præcis som du er. Hverken mere eller mindre. Uden at skulle lægge til eller trække fra. Uden at skamme eller forstille dig.

Forandringen sker netop, iflg. den paradoksale *teori om forandring*, når vi accepterer os selv og vores situation - sådan som det er. Det giver ståsted og grounding samt mulighed for orientering/re-orientering og retningsskifte. At gøre noget nyt - noget andet. Og i det øjeblik vi integrerer vores uønskede sider, bliver vi mere hele, stærke og resourcefulde.

Terapien er således *en rejse*, hvor du støttes i at gå på opdagelse i dig selv, udfolde din historie og finde dine ressourcer. Du får ubetinget opmærksomhed samt mulighed for at være i centrum. Relationen og kontakten er healende i sig selv. Rejsen giver selvindsigt og afklaring samt tilstræber selvaccept, selvværd, selvstøtte og ansvarlighed. Frits Perls beskriver ansvarlighed som evnen til at respondere. Det terapeutiske rum giver netop mulighed for at respondere og eksperimentere med det du opdager, at finde nye udtryksmuligheder samt at





- › bryde dine mønstre og vaner. Processen støtter dig i at få kontakt til samt at samordne tanke, følelse, krop og handling – at skabe en balance mellem din indre og dit ydre virkelighed. Et skridt i retning mod helhed og harmoni. Samt en rejse mod et større selvværd, der både understøtter psykisk og fysisk sundhed.

Der er også mange der kalder terapi for chance nummer to – her i livet. Eller en form for *genfødsel* - fødsel nummer to. I dyreverdenen bliver f.eks. fuglen født to gange. Første gang når ægget kommer ud og anden gang når fugleungen bryder gennem skallen. I nogle kulturer betragtes det som helt naturligt at opleve en form for genfødsel i sit liv. Ved den første fødsel ønsker nogle støtte fra en jordemor og ved den anden fødsel søger de assistance fra en terapeut.

... ”Det der ikke slår dig ihjel gør dig stærkere.”

For nogle opleves det som en form for opvågning eller genopvågning. For andre kan det minde om *det man kalder en krise*. En udviklings-, midtvejs-, identitets- eller eksistentiel krise. På den måde er krise et positivt ord, som betyder forandring, udvikling og vækst. Et skifte fra noget der var, til noget nyt med andre muligheder. På græsk betød ordet mening, forskel og tilspidsning – en udfordrende forandringssituation forbundet med et vendepunkt. Kunsten i en kritisk situation er kompleksitetshåndtering – at rumme samt at udholde kaos og frustration; at organisere sit felt; at se muligheder; at gøre snublesten til trædesten; at integrere sine facetter og ressourcer samt drage fordel af dem i feltet. Alt sammen opgaver, som en terapeut vil kunne assistere dig i. Nietzsche sagde også: ”Det der ikke slår dig ihjel gør dig stærkere.” Og mange føler sig netop stærkere efter en krise. De kan samtidig opleve det som at har passeret en streg i sandet eller at gået gennem en dør. Som at de har sagt farvel til noget gammelt og goddag til noget nyt. Noget der gør dem klogere og som bringer dem videre på livets vej. Måske føles det også som om at noget er gået i stykker og samtidig med, at de har fået noget nyt. Noget der gør dem rigere, midt i tabet af det gamle, som ikke længere virker for dem. Til trods herfor kan det opleves som smerte-, sorg- og skamfuldt. Terapien kan hjælpe dig til at få bearbejdet disse følelser og drage fordel af dit nye liv og dine nye muligheder. At indse, at det der var på den ene side af strengen, ikke er finere end det på den anden side. At acceptere dig selv; at være med det der er samt at få det allerbedste ud af det.

Ikke alle *udviklingsprocesser*, herunder også terapi, opleves hele vejen igennem som en dans på roser. Som en naturlig del af processen, kan der komme både fysiske og psykiske reaktioner. Søren Kierkegaard har beskrevet meningen med livet, som ensbetydende med at leve livet i glæde. Frustration, angst og fortvivlelse kan være gennemgangsstadier på vejen mod glæden over livet. Men terapi vil træne dig i at forstå, rumme og udtrykke dine følelser og reaktioner. Derfor oplever mange også undervejs at de både bliver mere følsomme og stærke – på samme tid. Terapeuten er, i forvejen, trænet i at rumme både dig og sig selv på samme tid samt, at assistere dig i din rejse. Også når den opleves som vanskelig. Nøgleordene er ”vejen ud, er gennem”.

Terapeuten kan på din rejse opleves som *en slags rejseguide*. Han har dog ingen





- > mulighed for at kende din virkelighed samt hvor du kommer fra, hvor du er og hvor du skal hen, men han er uddannet og trænet i at støtte dig gennem udvikling og krise. Han kender til det psykologiske landkort, kompas og kikkert samt har viden og erfaring i hvordan det er at bevæge sig i det terapeutiske landskab samtidig med at han er trænet i metoder og teknikker som kan gavne dig i at opleve, forstå og vælge undervejs. Han har selv rejst og ved at rejsen, den rejsende og det at rejse er en og samme ting, der skal ses i en sammenhæng. Samt at vi i princippet alle er rejsende. Det er dig selv der hyrer og fyrer guiden. Du inviterer ham indenfor og med på en del af din større rejse gennem livet. Han ønsker det bedste for dig, men har ingen ambitioner eller projekter på dine vegne. På den måde støtter denne form for rejseguide dig, mere i selve det at rejse, end det at nå til en bestemt destination. Resultaterne er således mere et produkt af jeres samarbejde og den indsats du selv gør. Han er trænet i at være opmærksom på samt at forstå både det verbale og det nonverbale sprog. At kende, forstå og udvikle disse sprog er også en del af samarbejdet, som både udvikler dig, processen og relationen.

Terapi kan opleves individuelt, i grupper og par. Jeg arbejder enten kognitivt eller gestaltisk og *metoden* kan variere over spørgsmål/dialog/samtale, stolearbejde (hot-seat/monodrama), psykodrama, kropsligt arbejde, musik, tegning, drømmearbejde, fantasi-/drømmerejser, eksperimenter, øvelser samt opgaver mellem de enkelte sessioner. Nøgleordene er "hvor lidt, til hvor meget" samt "at det ikke behøver at gøre ondt, for at være godt". Gennem disse metoder samt oplevelsen af at det er dig selv der gør arbejdet, vil du erfare at du har ressourcerne og at du kan selv. Du og dit selvværd vil vokse samtidig med at du høster frugterne, glædes over resultaterne og tager æren for din indsats.



*Gruppeterapi* er oprindeligt udviklet p.g.a. knappe ressourcer (terapeuter, faciliteter m.v.), samt i en søgen efter en god og effektiv metode, som kunne udbrede terapien for et bredere og alment publikum. Siden at gruppeterapi blev introduceret i 1940'erne, har metode og erfaring udviklet sig helt fantastisk. At ordet stadig kan have en dårlig klang, skyldes primært de skæve og fejlagtige indtryk fra spillefilm, samt fordommen om at det der er billigt, ikke er godt. Men gruppeterapi kan både være en god, hensynsfuld og effektiv vej til udvikling. Både den enkelte og gruppen får noget ud af det og selve gruppeprocessen understøtter alles udvikling.

*Parterapi* handler først og fremmest om dialog samt at opdage. Par der er låst fast, er netop par der har mistet dialogen mellem hinanden. Ofte p.g.a. frygten for at miste hinanden. Terapeuten agerer primært som facilitator for dialogen. Dette kan bestå i støtte til at udtrykke sig samt at lytte. Nogle er stadig nervøse for at gå i parterapi, fordi de tror at det handler om at rette ind. De bliver bange for at miste sig selv. Det er slet ikke tilfældet. Terapeuten er upartisk og interesserer sig primært for at støtte parret i at opdage hvad der egentligt sker i parforholdet, således at de hver for sig og sammen kan forholde sig til det og hvad de efterfølgende ønsker at gøre.





- > I vort rationelle voksenliv overses ofte kvaliteten og effekten af eksperimenter, leg og *tegning*. I virkeligheden taler tegninger både til vores indre barn og voksne; de har en stor effekt på vores hukommelse; kombinerer vores forskellige intelligenser samtidig med at selve tegneprocessen har en positiv effekt i det terapeutiske arbejde. Tegning stimulerer energi, følelser, udtryk, kreativitet, fantasi og erindring samt hjælper med samordning og integration af vores oplevelser, tanker og indsigter. Mange af os afholder os fra at tegne fordi vi synes det er barnligt. Alligevel accepterer vi alle ordsproget: "Et billede siger mere end tusinde ord." Samtidig med at vi kender effekten af billeder fra reklame, undervisning og mind-maps. Derfor kan det kun tilskyndes at eksperimentere mere med tegning. Invester derfor gerne i nogle farver og et hæfte som du kan tegne og skrive noter i - under og mellem møderne.

Det at tegne eller skrive sine *drømme* ned kan også være et godt grundlag for det terapeutiske arbejde. De hjælper drømmeren til at huske, genfortælle og genopleve drømmen i terapien. Drømmearbejde er en enkel og virkningsfuld vej til personligt udvikling og vækst. Det er en ukompliceret måde at arbejde på og alle kan straks være med og få noget ud af det fra første færd. Efter den gestaltiske metode bringes drømmeren til selv at forstå drømmen og dens symboler. Den grundlæggende tanke er at alle drømmens elementer (intro- og projektioner) repræsenterer aspekter af os selv, som vi forsøger at undgå, fortrænge og skyde fra os (*disown*). Ved at bringe dem til live, forstå og integrere dem, bliver vi mere hele, forstår os selv og vores liv samt finder opskrifter på hvordan vi kommer videre.

*Forud* for kontakten til terapeuten, har der måske været en proces med at mærke dig selv og at erkende din situation. Inklusiv samtaler med venner og familie samt søgning efter en terapeut. Til denne proces kan der være knyttet mange tanker og følelser samt overvejelser og forventninger. Det er helt naturligt, og mange gange kan det være godt at tale om det med terapeuten, under det første møde. Men du behøver bestemt ikke at møde op med en velformuleret problemstilling eller arbejds punkt. Du behøver blot at møde op som dig selv, så åben og ærligt som muligt, samt at fortælle om hvad du oplever, hvordan du har det og hvad du ønsker at fokusere på. I første omgang er det nok med overskrifter. Du behøver ikke at spekulere over hvordan (metode) og om hvad der er muligt. Terapeuten tager det fulde ansvar for metoden og du bestemmer helt selv hvad (emne), du vil arbejde med terapeutisk. Når du og terapeuten har haft det første møde, er det vigtigt at I begge tager stilling til relationen og metoden samt om I ønsker at indgå i et forløb med samarbejde omkring dine mål.

... "Du behøver blot at møde op som dig selv" ...

Både *forud* og under processen kan du opleve *modstand*. Den kan vise sig på mange måder og oftest er den ubevidst. Du vil sikkert hele tiden kunne mærke en kraft (energi/lyst), der trækker dig hen mod at starte i terapi, at gå i terapi samt at arbejde med dine vigtige emner. Samtidig kan du måske også mærke en modstand (energi/ulyst), der skubber dig væk fra at begynde i terapi, at gå i terapi samt at arbejde med dine vigtige emner. Nogle gange vinder modstanden







- > og så kan den tage mange former. Ulyst, ubehag, forsinkelser, glemmer aftaler, hører ikke, husker ikke, udskydelser, (bort)forklaringer, intellektualisering... Modstand kan opstå fordi vi er nervøse, usikre eller mangler selvstøtte m.v. Terapeuten er trænet i at arbejde med modstand på en respektfuld måde. Derfor er det altid vigtigt at du er åben og får talt med din terapeut om din eventuelle modstand og hvad den handler om. På den måde sikrer du dig, at du ikke spilder din tid og penge samt at du får arbejdet med det der er vigtigt for dig. Ofte startes et møde med at I taler om et fokus, for netop at støtte dig i at fastholde dit emne – selv under evt. modstand. Det gør det ligeledes nemmere for dig bevidst og om nødvendigt at re-orientere dit terapeutiske arbejde eller evt. at skifte emne.

Det er meget forskelligt hvor og hvornår *udviklingen og resultaterne* kommer under processen, og når de viser sig lægger man måske ikke en gang selv mærke til dem. De fleste af os kan tåle at leve med at have det svært. Det svære er i virkeligheden at tåle, når det bliver godt. I processen mod det gode opdager vi langsomt, at der bliver mere og mere plads til det liv, der tidligere ikke måtte findes. Vi var måske heller ikke vant til at glædes over vores sejre. Glæden er både dejlig samtidig med at den healer og hjælper os med at tage det gode ind. Begge dele er derfor en vigtig del af det terapeutiske arbejde, hvor terapeuten også gerne assisterer og deltager i at fejre dine succeser.



Nogle *arbejder* bedst i pauserne – under eller mellem møderne. Andre får deres gennembrud og succeser i selve dialogen på møderne. Eller måske i en drøm. Nogle gennembrud er stille og andre er udtryksfulde. Det er derfor vigtigt at træne din åbenhed, fleksibilitet og opmærksomhed under din proces. Det vil også efterfølgende være vigtige redskaber i nye livssituationer.

Som *støtte* på dette område vælger nogle at føre dagbog med noter fra både terapien, hverdagslivet og drømme. Noterne kan f.eks. omhandle indsigter, konklusioner, beslutninger, erfaringer/læringspunkter, resultater/succeser/sejre, gode oplevelser, personlige dagbogsnoter og integrationsætninger m.v. Som tidligere anført kan dette understøttes af tegninger og symboler samt udklip m.m. Det terapeutiske arbejde kan også understøttes af øvelser og eksperimenter, der tilrettelægges sammen med terapeuten, og som gennemføres mellem møderne.

Psykoterapien sigter mod en dybere forståelse af den ansvarlighed og indflydelse du har på din livssituation. *Ansvarligheden* er en grundlæggende drivkraft i processen samtidig med at den støtter dig i at nå dine resultater. Den omfatter de valg du træffer og det at du altid har et valg samt ansvaret for det du siger og de handlinger du foretager dig. Samt ejerskabet for dine følelser og hvordan du har det. Terapi skal på ingen måde forveksles med rådgivning og terapeuten giver ikke råd. Det ville være kontraterapeutisk. Terapien sigter jo netop mod at erkende vores grundlæggende frihed og ansvarlighed – overfor vores eget liv, valg, adfærd og følelser. Og når vi indimellem glemmer vores frihed og ansvar-





- > lighed så er det vigtigt at huske, at når vi ikke vælger eller når vi lader andre vælge for os, så er det også et frit valg. Terapeuten kan kun stille spørgsmål og assistere dig i din opdagelsesrejse samt støtte dig i at du træffer dine egne valg. Terapeuten kan dog også komme med forslag til alternative anskuelser samt eksperimenter m.v. Men dette er heller ikke råd. Kun muligheder. Du bestemmer og beslutter selv, hvad du tror på samt siger og gør – i og udenfor terapien. Derfor er du også selv skyld i dine succeser.

Det er meget forskelligt hvor langt *et forløb* er samt, hvor mange gange og hvor ofte man mødes. Det bedste er at mærke efter dit behov samt hvad der virker for dig. Nogle forløb er helt korte og andre varer et par måneder eller et halvt år. Og visse går i terapi i et eller flere år. Nogle korte forløb er på 3-7 gange. De mellem lange er måske på 8-15 gange. Og de lidt længerevarende er måske på 16-30 gange. Eller flere. Mange kommer en gang om ugen, især i starten. Hvor andre foretrækker hver anden uge og måske senere hen en gang om måneden. Nogle har et intensivt forløb, hvorefter de stopper og måske kommer igen på et senere tidspunkt. Andre har et længere forløb, hvorefter de måske har nogle opfølgende møder. Nogle starter i individuel terapi og går siden hen i gruppe- eller parterapi. Eller omvendt. Indimellem kan det være en kombination.

Nogle ønsker blot at blive lettet for ubehag og symptomer. Andre ønsker at løse nogle af deres problemer eller at komme igennem en krise. Visse søger at arbejde med nogle mere dybe temaer, hvor andre igen ser terapi som en del af deres livslange personlige udvikling. Nogle gange er det enten det ene eller det andet der *motiverer* og andre gange bider det sig selv i halen. Det kan f.eks. være at man starter ud med et ønske om at arbejde med et problem og senere hen tager fat i nogle dybere temaer, for siden at fortsætte med sin almene personlige udvikling.

Alle former for *symptomer og fænomener* er som udgangspunkt vigtige i psykoterapien, da de kan være kilde til en dybere eller større forståelse – selvindsigt. Da metoden er psykologisk, betragtes de også gennem en psykologisk optik og tolkes i første omgang psykologisk. Når du starter i, samt undervejs i terapien, er det derfor vigtigt at være åben om både om dine oplevelser, reaktioner og eventuelle symptomer – tidligere/nuværende og psykiske/fysiske/somatisk/medicinske. Det gælder også eventuelle sygdomsforløb, medicinering og misbrug. Psykoterapi forudsætter at du kan være i kontakt med dig selv og dine følelser samt terapeuten. Det er samtidig vigtigt at du er opmærksom på at en psykoterapeut ikke er en læge. Så du bør altid overveje at søge egen læge, hvis du er i den mindste tvivl om dine symptomer m.v.

Selvom fokus i terapien og metoden varierer, så bør både psyke og krop indgå i den *helhedsorienterede* betragtning – det hele menneske – det psykiske, fysiske, sociale og åndlige. Psyken påvirker jo som bekendt kroppen og omvendt – både i forhold til sundhed og fravær af sundhed. Og begge elementer, indgår i samme system (sløjfe). Nogle gange er det mest givende at arbejde kognitivt (tanke og

... ”relationen mellem klienten og terapeuten – er en vigtig del af terapien.”





- adfærdsorienteret) og så kan rækkefølgen være: Tanke, følelse, fysiologi og adfærd. Andre gange kan det være mest givende f.eks. at arbejde gestaltisk og oplevelsesorienteret. Vi opdrages i en intellektualiseret verden og mange har derfor glæde af den gestaltiske metode, da den i høj grad netop har fokus på følelser og krop – som udgangspunkt. Den gestaltiske metode kan stimulere en rejse der handler om at finde det glemte, udtrykke det uudtrykte og forvandle kropslige (spændings)tilstande til handling.

For nogle går *processen* hurtigt i starten og langsommere senere hen – eller omvendt. Andre processer forløber jævnt. Mange arbejder i ryk, hvor de indimellem arbejder på plateauer. Nogle gange føles det således som om at der sker en masse, hvor det andre gange føles som de ingen vegne kommer. Det er også en del af det terapeutiske arbejde og det er vigtigt at vide at vi ofte arbejder på flere niveauer på samme tid og over tid – også selvom at vi ikke mærker det.



Når nogle klienter stopper, mærker de måske ikke selv en direkte og specifik *forandring*. Den kan være mere generel eller ubevidst, for siden at vise sig mere konkret. Måske både psykisk og fysisk. Andre går med nogle klare fokuserede og sammenhængende indsigter. Andre igen bliver først over tid bevidste om, hvad det terapeutiske forløb egentligt gav dem. Når de efter en tid ser tilbage og mærker forskellen fra hvordan det er nu og hvordan det var tidligere. Eller når omgivelserne giver dem feedback. Processen fortsætter derfor også efter forløbet!

Den *terapeutiske relation* – relationen mellem klienten og terapeuten – er en vigtigt del af terapien. Det der viser sig i terapien og i den terapeutiske relation modsvarer ofte til hvad der sker uden for det terapeutiske rum. Det kan ofte med fordel inddrages direkte i den terapeutiske dialog. Det er sjældent at vi med vores relationer kan tale åbent om selve relationen og hvordan vi helt ærligt har det med den og det andet menneske. Det kan du gøre og øve dig i, sammen med terapeuten. Han er trænet i at rumme og forholde sig til det. På den måde vil du også lære mere om dig selv, din kommunikation og hvordan du danner, vedligeholder og afslutter relationer.

Selvom terapeuten er professionel, så er han også et menneske du indgår i en relation med, ligesom så mange andre mennesker i dit liv. Forskellen er bare at relationen stopper i det øjeblik du bliver færdig med din proces. Og hvornår er man så *færdig* med sin proces? Er det når symptomerne er væk og man begynder at få det bedre? Når man har nået sine umiddelbare eller langsigtede mål? Når man har set sit mønster, ændret sin adfærd eller arbejdet med sin dybere-liggende karakterstruktur? Det er svært at vide for terapeuten. Du er selv den bedste til at mærke efter og svare på det. Derfor er det også meget vigtigt, løbende at tale med terapeuten om det. Dels for ikke at springe fra for tidligt og dels for ikke at blive hængende for længe i relationen og processen.

Det er ikke i terapeutens interesse, hverken at afkorte eller forlænge processen





- > og relationen. Du kan derfor roligt tale med terapeuten om, hvor du er i *din proces*; om du får talt om det der vigtigt for dig; om der er vigtige emner du endnu ikke har været inde på; hvor du p.t. er i dit liv; om dine arbejds punkter fra begyndelsen har ændret sig; om du har spørgsmål/kommentarer til måden som du og terapeuten arbejder på; om der er noget du ikke får sagt i terapien samt om du har oplevet forandringer og hvad du tror at de skyldes.

På et tidspunkt er processen slut og relationen skal brydes. Det er ofte et stort og vanskeligt tema, der relaterer til mange andre ting i os og vores liv, men et vigtigt element i terapien – som i enhver anden kontakt. At lukke evt. løse ender; at få lukket helt ned; at få sagt det man har behov for at sige samt at få taget afsked på en hensigtsmæssig måde. Det at få lukket ned på en gunstig måde betyder også at energien ikke bindes i uafsluttede situationer, men nu kan kanaliseres over i nye projekter. ■

Version 2.9

”På et tidspunkt er processen slut og relationen skal brydes.”