

Psykoterapeuten

Nr. 1 || Februar 2013



TEMA: PSYKOTERAPI OG SPIRITUALITET

Kærlighed i terapeutisk arbejde || Individuation || Imagination || TAT ||
Mindfulness og følelsesmæssig intelligens || Interview med Jes Bertelsen



FORMANDEN SKRIVER

Med ønsket om et godt nytår til alle.

Set fra min stol bobler foreningen med energi, og der kommer stadig nye medlemmer, vi siger velkommen til. Foreningen tæller nu 1350 medlemmer, og det giver en god energi og 'muskler' til at arbejde mere aktivt.

Der har været en masse velbesøgte fyraftensmøder og kurser, arrangeret af kursusudvalgene, og tak for det store arbejde de gør.

I november havde vi en ekstraordinær generalforsamling med valg til bestyrelsen som eneste dagsordenspunkt. Hensigten var at få det formelle grundlag for valget af bestyrelsen på plads inden den kommende generalforsamling. Det blev en vellykket generalforsamling, hvor 35 var mødt op og gav en varm opbakning til bestyrelsens indstilling til valg.

Efter en længere og meget grundig optagelsesproces er Dansk Psykoterapeutforening nu optaget som fuldt medlem af *European Association for Psychotherapy* (EAP) og som EAPs repræsentant i Danmark. Gennem EAP deltager vi blandt meget andet i et samarbejde om at få anerkendt psykoterapien på europæisk plan.

I forbindelse med evalueringen af de psykoterapeutiske efteruddannelser er der en følgegruppe, som nu består af professor Inge N. Pedersen fra Aalborg universitet, Hans Munk, der blandt andet er tidligere formand for foreningen, og som foreningens observatør Kirsten Egebjerg fra uddannelsesudvalget.

Foreningens Facebook gruppe er blevet ret populær blandt medlemmerne. Der er i skrivende stund 349 medlemmer, og der kommer næsten dagligt flere til. Alle medlemmer kan melde sig ind i gruppen, og der er gode muligheder for at blive inspireret eller deltage med indlæg.

Til brug for sit arbejde har bestyrelsen brug for et bedre kendskab til medlemsgruppens sammensætning

og forventninger. Derfor er vi i færd med at udarbejde en spørgeundersøgelse blandt medlemmerne, der skal sige noget om for eksempel, hvor mange der er fuldtids eller halvtids privatpraktiserende, hvor mange der er ansatte, hvordan de fordeler sig ud over landet. Hvor mange er arbejdsløse på den ene eller den anden måde. Hvor mange er der inden for forskellige specialer. Hvad forventer medlemmerne af foreningen osv.

Undersøgelsen vil blive lavet i samarbejde med CBS, *Copenhagen Business School*, og vi håber, at alle vil bakke aktivt op og deltage i undersøgelsen, som naturligvis vil være anonym.

Medieudvalget er nu færdigt med at opdatere foreningens foldere og tryksager, og der kommer nogle smagsprøver ud med dette blad. Udvalget barsler også med en mulighed for at reklamere for aktiviteter, dels på hjemmesiden og dels på foreningens Facebook side. Det afventer nu ansættelse af en it kyndig person, der skal udføre arbejdet med det.

Det forøgede medlemstal betyder også mere arbejde, og kontoret er nu blevet opgraderet med en halvtids kontomedarbejder. Velkommen til Helle Vodstrup Sprange.

Dette var, hvad jeg havde på hjerte for nu, og jeg håber at se mange til generalforsamlingen i marts måned.

Erik Wasli

Formand for Dansk Psykoterapeutforening



FRA REDAKTØREN

Dette nummer af Psykoterapeuten – med tema om psykoterapi og spiritualitet – indledes med en over tyve år gammel, men helt aktuel artikel. Elsker jeg mine klienter, spørger psykoterapeut MPF Nini Leick sig selv, og i sin undersøgelse af dette trækker hun store terapeutiske kanoner som Yalom, Alice Miller og Erich Fromm ud af bogreolerne og sparrer med dem. Læs selv om det lykkes hende at finde svar på spørgsmålet.

Forfatteren til den næste artikel kommer helt fra Australien. Kay Thomas PhD var i 2011 forelæser på WCP kongressen *World Dreaming* i Sydney og blev af vores medlem Karen Kaae efterfølgende 'hentet' til Danmark, hvor hun i sommer var oplægsholder ved et fyraftensmøde med en forkortet udgave af Sydney-forelæsningen. Det er dette oplæg, der nu er blevet bearbejdet til en artikel om bl.a. individuation og den historiske udvikling af sjælen, som kan læses på side 15.

Psykoterapeut MPF Mette Løgstrup fortsætter lidt i den samme bane med en artikel om imagination og konflikten mellem det rationelle og det åndelige, og psykoterapeut MPF Else Baden-Jensen fortæller i sin artikel på side 27 om en konkret terapeutisk teknik, TAT, som har rod i det spirituelle.

Midt imellem indkredser Jens-Erik Risom i sin artikel nogle veje til dybere kontakt med den følelsesmæssige intelligens og ser på forskellige aspekter af hjertets udvikling og på det modne hjertes måde at forholde sig på i en kompleks tilværelse.

Det er spændende, hvordan flere af artiklerne uddyber og supplerer hinanden.

Uden for dette nummers tema skriver cand. psych. Ole Nygaard og psykoterapeut MPF Winnie Ørting om at tage klienten med til supervision og lade ham/hende blive den kompetente person, der kan hjælpe supervisor.

Desuden er der på siderne 44-53 interviews med Marianne Davidsen-Nielsen MPF, Jes Bertelsen og Madhurima Rigtrup MPF, der alle relaterer sig til kommende kurser i Dansk Psykoterapeutforening.

Seksuelle krænkelse og overgreb er temaet

i det næste nummer til maj, og med det emne er paletten bred og mulighederne mange. Stikord kan være voldtægt, sexchikane, incest, pædofili, og jeg forestiller mig, at det både kan ses fra ofres og krænkeres side og givetvis på mange andre måder. Jeg håber på mange spændende artikler, og der er deadline for dem den 15. marts.

Kommende temaer

Temaet til oktober bliver psykoterapi og somatisk sygdom. Her er deadline den 15. august. Og til februar 2014 skal det handle om spiseforstyrrelser.

Susanne van Deurs
Redaktør, psykoterapeut MPF

Psykoterapeuten

er medlemsblad for Dansk Psykoterapeutforening
– Foreningen af uddannede psykoterapeuter og
uddannelsessteder.

Psykoterapeuten udkommer
i februar, maj og oktober.

Redaktion og layout
Susanne van Deurs
Melanders Vænge 4, 2970 Hørsholm
Tlf./fax: 4586 1560
E-mail: susvd@net.telenor.dk

**ALT STOF SKAL SENDES ELEKTRONISK
DIREKTE TIL REDAKTØREN.
VEJLEDNING TIL SKRIBENTER KAN
INDHENTES.**

Deadline
for artikler til næste nummer er **15. marts 2013**.
Annoncer og øvrigt stof 1. april 2013,
men alt stof modtages gerne så tidligt som muligt.

Formater
Artikler og andre tekster sendes i Word.
Annoncer sendes med reproklar pdf eller i Word.

Indsendt stof
Artikler og andet stof, herunder annoncer, dækker ikke nødvendigvis redaktionens eller foreningens holdninger. Redaktionen forbeholder sig ret til at afvise, forkorte eller redigere indsendte artikler og andet stof og påtager sig ikke ansvar for stof, der indsendes uopfordret.

Annoncepriser excl. moms:

	Medl.	Ikke-medl.	
¼ spalte	kr. 300	kr. 400	ca. 8 x 5 cm
½ spalte	kr. 500	kr. 650	ca. 8 x 7 cm
⅓ spalte	kr. 700	kr. 850	ca. 8 x 10 cm
⅔ spalte	kr. 950	kr. 1150	ca. 8 x 13 cm
1 spalte	kr. 1250	kr. 1500	ca. 8 x 21 cm
Hel side	kr. 2200	kr. 2700	ca. 17 x 21 cm
Oplag	kr. 4300	kr. 5050	

Sort/hvid og farve samme priser.

Ekstraordinært arbejde med annonceopsætning kan blive faktureret.

Deadline for annoncer normalt 1.1., 1.4. og 1.9.

Tryk
Christensen Grafisk. Tlf. 3536 0144
E-mail: jc@christensengrafisk.dk



Psykoterapeuten er medlem af
Danske Medier



Kontrolleret oplag: 1132 i perioden
1. juli 2011 - 30. juni 2012.
Trykoplag dette blad: 1370 ekspl.

Abonnement Kr. 295 pr. år.

Forside:
Husdør i Kathmandu med øjne, der beskytter
mod onde ånder. Foto: S. van Deurs, MPF.

KONGRESSER

Det er ikke ofte, vi i Danmark med kort mellemrum huser hele to store internationale kongresser med relevans for psykoterapeuter – og så tilmed med medlemmer af *Dansk Psykoterapeutforening* som arrangører.

Men så heldige er vi ikke desto mindre i København i maj og august.



Først kommer i maj måned den 'tværfaglige', integrative kongres *Connecting Fields* med et omfattende program

og mange internationalt kendte foredragsholdere. Der står der mere om på næste side.

Og til august kommer så den store *Jungianske verdenskongres*, som tidligere er nævnt i disse spalter. Det sker præcis i 100-året for, at Jung første gang brugte udtrykket *analytisk psykologi* om sine idéer og teorier.



Der kan læses mere om begge kongresser i deres annoncer længere fremme i bladet.

Og så er det ellers bare med at gribe chancen for nogle fagligt spændende oplevelser, som vi ellers plejer at skulle rejse til det store udland for at få.

HIPPIETIDEN

I oktober udgav Peter Øvig Knudsen sin hippie-bog nummer to, som dækker den mørke side af hippietiden, der hvor stofferne tog overhånd over blomsterne og kærligheden, og festen for nogle kom ud af kontrol.



Peter Øvig Knudsen blev i den anledning i slutningen af oktober interviewet i 21 Søndag, og her medvirkede også Karen Grue MPF, som sammen med en anden tidligere hippie, Steffen Ipland, fortalte om de fede tider i slutningen af 60'erne.

I starten var det "én stor fest", en euforisk tid, hvor man boede i kollektiver, delte alt med sine venner, og alting var problemfrit. Men senere tog eksperimenterne med stofferne overhånd. Nogle af vennerne fik psykoser, og nogle døde, og Steffen beskriver i udsendelsen, hvordan de slet ikke kunne

rumme at have døden så tæt på. Karen fortæller: "Den måde jeg oplevede det på var, at nogle af vennerne tog en hel masse stoffer, og så pludselig hørte man, at de var døde. Og vi var jo bare de der 20-21 år, så vi stod jo bare der – hvad gør man ved det?"

Steffen endte med 32 år på stoffer og var tæt på at dø. I dag er han dog kommet ud af det og hjælper stofmisbrugere på Kofoeds Skole.

Karen fik ikke selv problemer med stoffer og ser i dag også det positive udkomme af hippietiden. Hun har bl.a. sammen med ven-

nerne brugt hippietankerne og -erfaringerne i kollektiver med produktion af kunsthåndværk, økogrøntsager og meget mere.

**Hjælp mig med
stof til KORT NYT.**

**Skriv til redaktionen
susvd@net.telenor.dk**

CONNECTING FIELDS

Den 2.-5. maj 2013 finder en stor international kongres, *Connecting Fields*, sted i Bella Center i København. Hovedmanden bag hele det imponerende



arrangement er vores medlem *Liv Dhanyo Tommesen*.

Formålet med kongressen er at arbejde integrativt og forbinde fagfelter og den nyeste viden inden for

pædagogik, systemisk konstellation, traumeheling, relation og parforhold, mindfulness og bevidsthed, hjerneforskning, kvantefysik, videnskab og forskning mm.

En stor mængde kendte nationale og internationale foredragsholdere vil deltage. Blandt mange andre kan nævnes *keynote-speakers* som dr. Daniel J. Siegel, Hunter Beaumont, Jesper Juul MPF, Steen Hildebrandt, Franz Rupers, Madhurima Rigrtrup MPF og professor Andreas Roepsdorff.

Der vil være workshops, seminarer og eksperimenterende, kreative processer til integration af oplevelser i kroppen, symposier for videnskabelige studier af bevidsthed og integration samt netværk og mulighed for social aktivitet, både formelt og uformelt.

Missionen er at skabe syntese og gensidig inspiration inden for de forskellige fagfelter. Der sammensættes et symposium, hvis opgave er at formulere et budskab og en målsætning, som skal bringes videre til de efterfølgende kongresser i 2015, 2018 og 2020.

Se web: <http://connecting-fields.com>.

ET LILLE JUBILÆUM

Det er værd at give det en tanke, at det i disse dage er 20 år siden, at 75 interesserede psykoterapeuter samledes i biblioteket på Bispebjerg Hospitals psykiatriske afdeling og formelt stiftede Psykoterapeut Foreningen, nu Dansk Psykoterapeutforening.

Det skete helt nøjagtigt den 24. februar 1993.

FEBRUARNUMMERET 2013 HAR TEMA OM

SEKSUELLE KRÆNKELSER OG OVERGREB

Sexchikane, voldtægt, incest, pædofili, krænker og ofre etc.
Viden, forekomst, behandling, forebyggelse etc. etc.

DEADLINE FOR ARTIKLER 15. DECEMBER 2012
ØVRIGE STOF 1. JANUAR 2013

TEMA I MAJNUMMERET 2013

PSYKOTERAPI OG SOMATISK SYGDOM

DEADLINE FOR ARTIKLER 15. MARTS 2013

INDHENT ARTIKELVEJLEDNING

KÆR- LIG- HED

I DET

TERAPEUTISKE

ARBEJDE

Af NINI LEICK

Det har berørt mig en del at genlæse artiklen *Kærlighed og psykoterapi*, som jeg skrev for over 20 år siden. I den forholder jeg mig undersøgende og skeptisk over for anvendelsen af ordet kærlighed i psykoterapeutisk behandling. Ligesom Irvin D. Yalom, som jeg citerer i artiklen, vrider jeg mig på stolen for at finde ud af, hvor jeg skal placere dette begreb i mit daglige terapeutiske arbejde. Det er både et alt for stort ord, og det skræmmer, at der er sket alt for mange misgerninger og alt for megen udnyttelse i kærlighedens navn. 'At få kærligheden at føle' betyder som regel at blive straffet. I mit terapeutiske arbejde vil jeg gerne have fast grund under fødderne og ikke foregive flere følelser, end jeg kan stå inde for.

Artiklen blev trykt i 1991 i bogen *Under kærlig Behandling*. Under denne dobbelttydige titel redigerede Jan Lindhardt i 1990 en artikelsamling med undertitlen 'Om kærligheden og dens vilkår i det moderne behandlingssystem'. I anledning af Dansk Psykoterapeutforenings seminar *Medfølelse og medmenneskelighed i arbejdet med andre mennesker* til maj har *Psykoterapeutens* redaktion ønsket at genoptrykke mit bidrag til bogen. Derfor måtte jeg læse det igen.

I artiklen stiller jeg spørgsmålet: Elsker jeg mon mine klienter? Og for at finde svar søger jeg hjælp hos Erich Fromm (*Kunsten at elske*), Alice Miller (*Det selvudslettende barn*) og Irvin D. Yalom (*Ekstentiel psykoterapi*), og i processen bliver jeg klogere på, hvad der egentlig kan motivere et menneske til at blive psykoterapeut, får undersøgt muligheden af en gentagelsestvang fra barndommen og får mange flere nuancer på begrebet kærlighed. Med Fromm, Miller og Yalom som sparringspartnere bliver jeg gradvis mere afklaret.

I dag har jeg 22 år mere levet liv bag mig, fagligt såvel som personligt. I mødet med mine klienter og supervisander og i min mangeårige meditationspraksis er jeg igen og igen blevet konfronteret med den udfordring, det er at åbne hjertet og blive et mere kærligt menneske, og har indset, at et enkelt liv næppe er tilstrækkeligt til at forstå alle kærlighedens mangetydige facetter. I det lys kan jeg heldigvis stadig stå inde for visdommen hos de faglige fyrtårne, som jeg sparrer med i artiklen, og for de overvejelser, jeg dengang gjorde mig, selv om nogle af dem nok er selvindlysende i dag.¹

¹ Artiklen bringes her i let forkortet form. red.

I kærlighedens navn

Gennem de snart 20 år, jeg har været psykoterapeut, har jeg aldrig ment, at jeg følte kærlighed til mine klienter. Medfølelse, omsorg, vrede på deres vegne, glæde, når det gik fremad – men ikke kærlighed. Jeg har altid været bange for, at store ord skulle blive hule, foretrækker at sige 'holde af' i stedet for 'elske' og 'kunne lide' hellere end 'holde af'. Jeg vil være sikker på at have fast grund under fødderne og ikke foregive mere, end jeg kan stå inde for.

Gennem tiderne er der gjort meget skidt i kærlighedens navn. I den kristne kirke står kærlighedsbudskabet i centrum, men det har ikke forhindret den i på utallige måder at optræde formynderisk og undertrykkende, for eksempel gennem ret hårdhændede missionsmetoder og gennem sit krav om selvopofrelse i forhold til næsten. Det sidste medførte, at visse erhverv blev et *kald*, for eksempel lægens og sygeplejerskens. Det kunne være udmærket, når de pågældende indefra havde det overskud, som gjorde medmenneskelighed til en naturlig ting. Oftrer man sig derimod af pligt, er det en psykologisk kendsgerning, at man på den ene eller anden måde vil tage sig betalt for det. Det kan ske ved, at man vedligeholder den hjælpsøgendes afhængighed af én på små og subtile måder, således at man kan blive ved med at være *one up*. Man kan også gennem små uskyldigt udseende aggressive bemærkninger gøre den anden lille, latterlig eller hjælpeløs. Den hjælpende stiver sig af med sin følelse af at være vældig værdifuld og med sin opofrende indstilling. Den afhængige bliver tvunget ud i en ubehagelig taknemmelighedsgæld.

Hvad så med kærligheden?

Med denne bagage har jeg således bandlyst ordet kærlighed fra mit arbejde. Jeg skulle ikke nyde noget af at være opofrende, og jeg ønskede heller ikke, at mine klienter skulle have en usund afhængighed af mig. Derfor fastholdt jeg

altid, at der var et arbejdsforhold mellem mig og klienten. Jeg udførte et stykke arbejde, og klienten (eller min arbejdsplads) betalte mig for det, så der var ingen plads til taknemmelighed fra klienten over for mig. Jeg tror, at det for mig (og sikkert også for mange andre) har været nødvendigt at lægge denne afstand til kærlighedsbegrebet for at kunne udvikle den professionalisme, som er nødvendig i ethvert fag. Men måske har vi smidt noget værdifuldt ud med badevandet. Det vil jeg undersøge i denne artikel.

For en del år siden hørte jeg en amerikansk kollega anvende udtrykket "*you can't love your client well*". Jeg kan huske, at udtrykket anslog en streng af genkendelse i mig. Som nyuddannet terapeut var jeg meget overvældet over al den uret og smerte, mine klienter havde været udsat for, og jeg huskede følelsen af at ville 'gøre det godt igen'. Jeg ville i hvert fald ikke svigte, som alle andre havde gjort. Det står mig ikke klart, hvornår jeg indså, at min medfølelse og gode vilje bestemt ikke var nok, men det skete vel i takt med, at jeg blev fagligt sikrere og indarbejdede en terapeutisk metode, som jeg stolede på, og som jeg udtrykte mig igennem.

Der var en periode, hvor jeg bevægede mig mod den modsatte grøft og var meget optaget af at være så usynlig som muligt som person og kun anvende den rendyrkede metode. Jeg gjorde mig umage for at virke så følelsesmæssigt neutral som muligt. Jeg havde en (fejlagtig) forestilling om, at metoden lå i de ord, jeg sagde. Min egen person opfattede jeg som ligegyldig.

Min neutralitet lykkedes næppe, og jeg ville aldrig gøre det nu, tværtimod. I dag bruger jeg tid på at undervise i, hvordan man bruger sine følelser som en del af metoden. Noget har flyttet sig i min opfattelse af terapi siden da. Følelse og intellekt er blevet ligestillede som arbejdsredskaber, begge styret af en overordnet viden

og intuition om, hvad det bedste kan hjælpe klienten videre i netop det øjeblik.

Når jeg starter en terapi-time, hvad enten det er med en enkelt klient eller en gruppe, lægger jeg så vidt muligt alt fra mit eget liv til side og koncentrerer mig kun om, hvad der sker lige nu. Fornemmer jeg, at en klient er på nippet til at græde og virkelig trænger til at græde igennem, vil jeg udtrykke min dybe medfølelse med den ulykke, der har ramt hende. Jeg vil gøre det med min stemme, min kropsholdning, mine ord, måske vil jeg lægge en arm om hende. Ofte vil det være nok til at udløse en dyb forløsende gråd. Hvis jeg en anden gang føler, at en klient bliver ved med at undgå sin vrede ved at smågræde, vil jeg udtrykke min harme over, hvorledes hun er blevet behandlet, med en fast, måske endog hård, stemme og se direkte og indtrængende på hende. Både mine udtalelser og de følelser, jeg viser, er således udvalgte. Jeg siger ikke alt, hvad der falder mig ind, og jeg viser ikke alt, hvad jeg føler. Jeg har hele tiden klientens udvikling i baghovedet og udvælger det, som jeg mener kan hjælpe hende/ham i processen.

Den medmenneskelige kærlighed

I *Kunsten at elske* beskæftiger Erich Fromm sig mest med parforholdets kærlighed, men han kommer også ind på næstekærlighed og kærlighed til Gud. Næstekærligheden udspringer naturligvis af Bibelens bud om, at "du skal elske din næste som dig selv". Fromm understreger betydningen af at elske sig selv som en forudsætning for at kunne elske andre. Den, der *kun* kan elske andre, kan slet ikke elske.

Erich Fromm kommer ikke direkte ind på forholdet mellem terapeut og klient. Men han skriver om næstekærlighed, at "ægte kærlighed er et udtryk for en positiv indstilling og omfatter omsorg, respekt, ansvarsfølelse og viden". Disse krav er (som jeg senere vil vende tilbage til i et afsnit om



Erich Fromm (1900-1980)

effekten af psykoterapi) næsten identiske med karakteristiken af den effektive psykoterapeut. Men Fromm går endnu videre. "I næstekærligheden oplever jeg foreningen med alle mennesker, menneskelig solidaritet, menneskelig enhed. Forskellene i talenter, intelligens, kundskaber er ubetydelige i sammenligning med den menneskelige kerne, der er fælles for alle. Hvis man vil opleve denne enhed, er det nødvendigt at trænge fra overfladen ind i kernen. Hvis jeg kun ser et menneskes overflade, ser jeg væsentligst forskellene, der adskiller os. Hvis jeg kommer ind til kernen, ser jeg enheden imellem os, grundlaget for vort broderskab. (...) Næstekærlighed er kærlighed mellem ligemænd¹. Men selv som ligemænd er vi ikke altid 'lige'. Eftersom vi er mennesker, trænger vi alle til hjælp. I dag jeg, i morgen dig. Men denne trang til hjælp betyder ikke, at den ene er hjælpeløs og den anden mægtig. Hjælpeløshed er en forbigående tilstand, og evnen til at stå på egne ben er det varige og sædvanlige." Her stiller Fromm store ultimative krav, som jeg ikke føler, jeg kan leve op til, undtagen i de enkelte glimt, hvor der opstår en følelse af nærhed og enhed med klienten. Mit arbejde er i det store og hele båret af en positiv indstilling, omsorg, respekt, ansvarsfølelse (for at gøre min del af det terapeutiske arbejde så godt som muligt) og viden (om menneskelige vækstprocesser og terapeutisk metode) og et ønske om at hjælpe klienten frem i livet. Men jeg må sige ligeud, at jeg ikke

¹ Læs fx om det asymmetriske terapeutiske forhold i Jacob Mosgaard: *Respektfuld manipulation*. Psykoterapeuten nr. 2, 2011.



Alice Miller (1923-2010)

have været i terapi, således at de ikke har for mange blinde pletter, som de overfører på klienten. Eller sagt på en anden måde: således at terapeuten ikke forsøger at få klienten til at løse problemer, som i virkeligheden er terapeutens egne uløste vanskeligheder.

føler, at det er mellem ligemænd. Hermed mener jeg ikke, at klienten er et hverken bedre eller ringere menneske end jeg, men det er ikke den ene dag ham/hende og den anden dag mig, der har brug for hjælp. Vi er netop sammen for at hjælpe ham/hende – og hvis jeg har brug for hjælp, går jeg til mine venner eller finder selv en terapeut.

Der er god mening i, at det er sådan. Det giver klienten en enestående chance for at blive 'lille' igen og i forhold til terapeuten gennemspille sit barn/forældre forhold, denne gang med et helt andet gensvar fra terapeuten end det, han fik fra forældrene som barn, og med den voksnes evne til at forstå dynamikken. Men før jeg går videre med at undersøge terapeutens forhold til sin klient, og hvilke konsekvenser det har, at det ikke er et forhold mellem ligemænd, vil jeg bruge en del plads på at forsøge at forstå terapeutens baggrund.

At vælge at blive terapeut?

Når man tænker på al den energi, der gennem årene er investeret i at forstå, hvorfor klienterne et blevet som de er, og hvordan man kan hjælpe dem, så er det overraskende så lidt forskning, der findes om terapeuter og deres baggrund. Man beskriver terapeut/klient forholdet som en dyade, et samspil mellem to mennesker, hvor hver yder sit med det formål, at den ene (klienten) skal få det bedre. For at forstå samspillet i dyaden er det naturligvis nødvendigt at kende begge parter.

Det er almindeligt accepteret, at psykoterapeuter selv bør

Ideelt set bør terapeutens egenerapi også medføre, at han/hun får en dybere forståelse af, hvorfor han/hun har valgt at blive terapeut.

Den schweiziske psykoanalytiker Alice Miller er den forfatter, som mest direkte har givet et bud på, hvad der får et menneske til at vælge at bruge sit liv på at lytte til andre menneskers mest pinagtige oplevelser og indre forestillinger og til at dele deres dybeste fortvivlelse med dem, dag efter dag, år ud og år ind.

For små 10 år siden stødte jeg på hendes første bog, *Det selvudslettende barn*, og det var lidt af en aha-oplevelse. Jeg genkendte klienter, kolleger og mig selv i hendes analyser.

Det tilpassede barn

Essensen af hendes budskab er, at det lille barn har brug for at få alle sine følelser og reaktioner spejlet af de voksne, moderen og faderen. Gennem denne spejling, hvor forældrene anerkender at have set og accepteret barnets følelser, lærer barnet sig selv og sit følelsesliv at kende, og det lærer at værdsætte sig selv.

Det lyder enkelt, men i praksis går det ofte anderledes. Et sødt og smilende spædbarn er let nok at spejle, men anderledes med et grædende barn eller en vil-selv-stædig toårig. Det tilfredse barn får forældrene til at føle sig som gode forældre, mens det grædende eller stædige barn kan virke truende for forældrenes selvfølelse og derfor let får et ne-

gativt tilbagespil. Den opmærksomhedshungrende og kærlighedstrængende voksne belønner adfærd, der får den voksne til at føle sig godt tilpas, og gradvist lærer barnet at skjule sine egne følelser og bliver mere og mere, som forældrene gerne vil have det.

Senere hen i livet viser det sig, at prisen for denne tilpasning har været stor. Ved at miste store dele af deres sande selv som børn har disse mennesker som voksne tabt en del af livsgnisten. De har svært ved at mærke, hvad de dybest set har lyst til. Fleksibilitet, spontanitet og livsglæde er delvist blevet erstattet af tomhed, angst, depressivitet og rigiditet. De er i virkeligheden *for* tilpassede. I processen er forældrene blevet idylliserede, hævet over kritik, mens de er hurtige til at rette kritik mod sig selv. Trods al ydre succes er selvtiliden vaklende. En stor del af den psykiske energi vendes indad på en ufrugtbar måde, og der er ikke meget overskud til andre.

Alice Miller beskriver, hvordan hun har set denne dynamik ikke blot hos mange klienter, men også mere eller mindre udtalt hos de mange psykoterapeuter, hun superviserede (og hos sig selv, fremgår det mellem linjerne).

Sorg som positivt vendepunkt

Alice Millers beskrivelse af den traumatiske barndom og dens følger i voksenlivet har været en ledetråd både for min forståelse af mit arbejde med klienter og min egenterapi. Den har givet mig en langt dybere forståelse for, hvorfor mange af de klienter, som jeg har set i dyb sorg over at have mistet en ægtefælle, et barn, en forælder eller en anden meget nærtstående, er blevet langt mere levende og ægte i deres følelsesmæssige kontakt med andre mennesker ved at gennemgå det svære sorgforløb med dets voldsomme følelser og ved at dele disse følelser med andre mennesker. *Min erfaring er, at sorgen bringer de dybe ægte følelser op til overfladen igen, og hvis den sørgende forstår at tage*

vare på disse fine spirer til nyt liv, så kan sorgen blive et positivt vendepunkt. Den sørgende konfronteres med tilværelsens mest provokerende eksistentielle vilkår: døden, sin egen følelse af ensomhed og isolation, tilværelsens meningsløshed (hvorfor skulle netop min kære/elskede dø?) og til slut opdagelsen af at måtte tage ansvaret for sit eget liv på sig på et dybere plan. Den voldsomme sorg giver en chance for at bearbejde disse vilkår på en helt grundlæggende måde, og magter man det, er gevinsten en ny livsfylde og modenhed.

Psykoterapi og gentagelsestvang

Alice Miller gør det også klart, at det at arbejde som terapeut kan repræsentere en gentagelsestvang hos terapeuten. Begrebet gentagelsestvang stammer fra Freud. Når Alice Miller anvender det, mener hun dermed, at alle mennesker ubevidst skaber netop de situationer omkring sig, som var mest pinagtige i barndommen. Det sker som et forsøg på denne gang at løse situationen på en anden måde end i barndommen. Man forsøger med andre ord at 'klare situationen' som voksen i stedet for at blive et offer for den. Men netop fordi processen er ubevidst, falder mennesket ofte tilbage til sine tidligt indlærte løsningsmetoder, og der sker ingen udvikling. Det klassiske eksempel er kvinden, som er blevet tævet som barn. Som voksen gifter hun sig så med en mand, der slår hende, og hun gør det i et ubevidst forsøg på denne gang at afværge slagene og derfor komme ud af situationen som 'vinder'.

Ud fra denne tankegang vil det være logisk at hævde, at en psykoterapeuts træning begynder allerede i barndommen. Her forsøgte han/hun at blive lydhør over for forældrenes behov og psykiske smerte og lærte at sætte sig selv i baggrunden for at opfylde forældres kærligheds- og tryghedsbehov. Dette gav en glimrende indlevelsessevne i andre menneskers følelsesliv og en forståelse for psykisk smerte, begge dele helt nødvendige arbejdsredskaber for en god psyko-

terapeut. Når terapeuten anvender dem i terapi-situationer, er han/hun voksen og har en teori i baghovedet til at give overblik og handlemuligheder. Og da de fleste klienter får det bedre, og nogle endog meget bedre, kan det så tilfredsstillende terapeutens behov for at løse barndommens dilemma på en ny måde. Glæden ved at opleve at ens indsats bærer frugt, fik terapeuten jo ikke sin barndom, fordi et barn ikke har det overblik og den styrke, der gør, at det i dybden kan tilfredsstillende forældrenes behov for kærlighed og tryghed.

Er hele drivkraften bag terapeuters arbejde da ihærdige forøg på at modnes selv? Mit svar er nej. Hvis psykoterapeuters ønske om at hjælpe *kun* udsprang af et forsøg på at stive sin vaklende selvtilid af, så ville klienterne ikke komme sig. Ingen tvivl om, at barndommens 'træning' spiller en rolle, men andre måske mere altruistiske motiver må også være til stede. Dette udsagn baserer jeg på undersøgelser af, hvad det er, der gør, at psykoterapi hjælper. Jeg vil senere vende tilbage til, hvad de altruistiske motiver kan være.

“ Al den forskning, der på trods af nævnte vanskeligheder er foretaget, tyder på, at der stort set ikke er nogen forskel på de forskellige psykoterapeutiske metoders effektivitet. Det gennemgående træk er, at det er samspillet mellem terapeutens forvaltning af sine personlige egenskaber og klientens motivation og syn på terapeuten, som er afgørende.

Effekten af psykoterapi

Det er uhyre vanskeligt at forske i effekten af psykoterapi. Målet med forskningen har ofte været at sammenligne to terapiformers effektivitet med hinanden, men vanskelighederne med at få bragt de enkelte elementer ned til målbare enheder er næste uoverstigelige. De psykologiske virkemidler har umiddelbart set vidt forskellig karakter, og de kan være vanskelige at præcisere. Hertil kommer, at den enkelte psykoterapeut ofte gør noget helt andet, end hans/hendes referenceramme foreskriver.

Alt dette kompliceres yderligere af, at klienterne hæfter sig ved helt andre karakteristika, end dem terapeuterne selv mener at formidle. Således beretter Anders Groth et al. i Ugeskrift for Læger

om en sammenligning mellem klienter, der var i så forskellige terapiformer som adfærdsterapi og analytisk terapi. Begge klientgrupper vurderede bestemte menneskelige kvaliteter hos deres terapeuter og den terapeutiske alliance, der blev etableret, som afgørende for resultatet af deres terapi. En terapeutisk alliance er den kontakt og tillid, der opstår mellem terapeut og klient. Jo stærkere denne alliance er, jo mere tør klienten vise af sig selv (sin angst, depression, vrede, fortvivelse, håbløshed mv.), og jo mere kan klienten bære den angst og de intense følelser, som er forbundet med at ændre sig. Den terapeutiske alliance kan også beskrives som det særlige psykiske rum, som skabes omkring terapien.

Den terapeutiske alliance frembringes af de to personer i terapien: klienten og terapeuten. Jo mere engageret klienten er i at ændre sig, og jo mere positivt han ser på terapeuten, jo bedre kommer han/hun sig. Jo bedre terapeuten er til at skabe et trygt og livgivende rum omkring terapien, jo bedre forløber den.

Al den forskning, der på trods af nævnte vanskeligheder er foretaget, tyder på, at der stort set ikke er nogen forskel på de forskellige psykoterapeutiske metoders effektivitet. Det gennemgående træk er, at det er samspillet mellem terapeutens forvaltning af sine personlige egenskaber og klientens motivation og syn på terapeuten, som er afgørende. *Yalom går så vidt som til at sige, at det er forholdet mellem terapeut og klient, som heler klienten.*

Helende terapeut-klient forhold

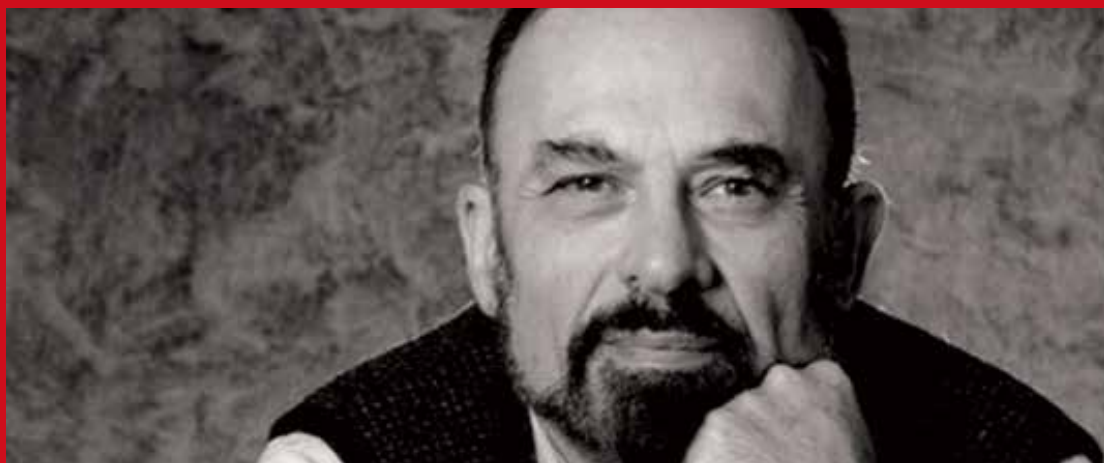
Fra vi bliver født, er vi afhængige af mad og drikke, for at kroppen kan vokse, og vi er afhængige af kontakt med andre mennesker, for at psyken kan udfolde sig. God kontakt er næring for sjælen, destruktiv kontakt virker nedbrydende. Alle klienter har vanskeligheder i deres kontakt med andre mennesker. Den dygtige terapeut

tilbyder sin klient en ægte kontakt. Hun/han er varm og accepterende uden at være omklamrende. Hun/han er i stand til at få klienten til at føle sig forstået og til at rumme klientens mangeartede følelser og angst. Klienten føler sig tryk og accepteret, også når han/hun udtrykker såkaldt negative følelser over for terapeuten. Det kan være skuffelse over terapeutens handlinger, vrede mod terapeuten, ængstelse for om terapeuten kan lide klienten og meget andet. Det er helende for et menneske at blive rummet af en anden på denne måde. Gennem terapeutens accept af klientens 'negative' sider bliver klienten gradvis selv i stand til at acceptere dem og dermed mere hel. Efterhånden som klienten kommer til at holde mere af sig selv, bliver han/hun også i stand til at holde mere af andre og få mere realistiske forventninger til, hvad man kan forvente sig af god kontakt. Terapeut-klient forholdet bliver således en model for, at det går an at vise andre sine 'svage' sider, men også for, at uanset hvor meget kontakt man får, må man til syvende og sidst selv tage ansvaret for sit liv.

Er det kærlighed?

Yalom har samme usikkerhed ved at sætte ordet 'kærlighed' sammen med 'terapeutens arbejde' som jeg. Han stiller spørgsmålet i sin store grundbog *Ekstentiel psykoterapi* og beskriver, hvorledes han blot ved at skrive om det kommer til at vride sig på stolen. Det er svært at få ordet kærlighed til at rime på 'en time om ugen' og 'betaling'. Og hvad svarer man, hvis klienten spørger, om man ville arbejde med ham uden at få penge for det?

Alligevel kommer man ikke udenom, at den gode terapeut må være domineret af de egenskaber, som Fromm bruger til at beskrive medmenneskelig kærlighed. En ægte venlig imødekommenhed og tro på klientens muligheder for at



Irvin D. Yalom (f. 1931)

forandre sig og få det bedre, respekt for klientens individualitet og en viden om, hvordan man forandrer sig.

Men denne definition tager ikke højde for *uligheden* i forholdet. Her kan man måske så drage en parallel til forældres kærlighed til deres børn, som jo netop er præget af, at det er de voksne, der primært er de ydende, og at børnenes gave til forældrene er glæden ved at se børnene vokse og udfolde sig.

Fromm beskriver den arketyriske *moderkærlighed* som den, der elsker barnet, blot fordi det er, og som gennem sin egen glæde ved livet viser barnet, at hun har tiltro til dets evner og mulighed for at klare sig. Moderkærligheden giver barnet tryghed og tillid til sig selv. Omsat til terapiens verden betyder det, at terapeuten hele tiden har klientens *hele sunde jeg* i sin bevidsthed og har tillid til, at klienten magter at gå gennem den nødvendige proces for at få et rigere liv med færre symptomer. Den ideelle 'terapeut-moderkærlighed' kræver ikke noget til sig selv og forsvinder ikke, selv om klienten gør oprør, er deprimeret, fjendtlig, uægte eller selvoptaget. Tværtimod, skriver Yalom, er det netop disse træk, der udløser terapeutens omsorg, fordi de viser, hvor meget behov klienten har for terapeuten.

Den arketyriske *faderkærlighed* oplærer barnet og fører det ud i livet. Den stiller krav og anviser løsningsmuligheder på problemer. I terapissammenhæng betyder det, at terapeuten må være parat til at konfrontere klienten med uhensigtsmæssig, destruktiv adfærd, stille krav om at kli-

enten gør sin del af det terapeutiske arbejde, for eksempel i form af hjemmearbejde. Om nødvendigt må han/hun også sætte grænser for klienten.

"Terapeutens *raison d'être* er at være jordemoder ved fødslen af klientens endnu ulevede liv," skriver Yalom. Heri er jeg ganske enig. Terapeuten ved af egen erfaring, hvad det vil sige at leve uden at bruge hele sit følelsesmæssige og måske også intellektuelle potentiale, således som Alice Miller har beskrevet det. Gennem sin egenerapi og gennem supervision har terapeuten opdaget, hvor meget liv der er at vinde ved at arbejde med sig selv. Det er denne tro på det sunde og livsbekræftende i menneskene, som jeg tror er en stor del af drivkraften bag det at være terapeut. Man starter måske ud fra en gentagelsestvang af sit barndoms ønske om at kunne give forældrene tryghed og liv, men arbejder terapeuten med sig selv, ændres det til en glæde over at dele de fællesmenneskelige smertefulde vilkår med et andet menneske og som belønning se dette menneske vokse og udfolde sig. Terapeuten er dermed til at skabe en proces, der breder sig som ringe i vandet. Et mere levende menneske bliver en bedre forælder, bedre ægtefælle, bedre arbejdskammerat og bidrager dermed til at gøre verden et lidt bedre sted at være.

Kærlighed til livet

Jeg tror, at det ligger dybt i de fleste mennesker, at de gerne vil efterlade verden en lille smule bedre end før. Det giver mening i tilværelsen og gør det muligt at udholde al den destruktivitet og smerte, som vi er vidne til. Jeg tror, at det er den dybeste motivation bag det at være terapeut, og det vil jeg springe ud i at kalde *kærlighed til livet*. Alle mine indvendinger til trods må jeg erkende, at der er øjeblikke, hvor hjertet åbner sig, og en umiddelbar kærlighed til klienten smelter sammen med en kærlighed til livet. Der heles både klienten og terapeuten.

Litteratur

- Nini Leick: Kærlighed og psykoterapi. I Jan Lindhardt (red.): *Under kærlig behandling. Om kærligheden og dens vilkår i det moderne behandlingssystem*. Munksgaard 1990.
- Erich Fromm: *Kunsten at elske*. Hans Reitzel 1960.
- Irvin D. Yalom: *Eksistentiel psykoterapi*. Hans Reitzel 2005.
- Anders Groth et al.: *Forskning i effekten af psykoterapi*. Ugeskrift for læger, nr. 40, 1987.
- Marianne Davidsen-Nielsen og Nini Leick: *Den nødvendige smerte*. Munksgaard 1987. 2. udgave 2001.
- Alice Miller: *Det selvudslettende barn*. Munksgaard 1982.



Nini Leick er cand. psych. og MPF. Har sammen med Marianne Davidsen-Nielsen skrevet *Den nødvendige smerte om tab, sorg og adskillelsesangst*.

Har arbejdet med psykoterapi og supervision, uddannelser i behandling af tab og traumer og 3-årige uddannelser i psykoterapi. Arbejder nu primært med supervision.

JUNGS INDIVIDUATION

set fra

RUDOLF STEINERS

SYNSPUNKT

Af KAY THOMAS PhD

Hvad er individuationens sande natur? Det spurgte jeg gennem mange år mig selv om. Jeg lærte første gang begrebet individuation at kende for over 30 år siden, mens jeg boede i Danmark. Siden da har jeg forsøgt at forstå den dybere mening, både i forhold til mig selv og i forhold til andre. Men det var først, da jeg nærmede mig de 60 år (individuationen fornys på dette alderstrin), at jeg begyndte at indse, at individuation havde andre og dybere spirituelle dimensioner. Dem vil jeg undersøge i denne artikel.

Jung indførte begrebet individuation som betegnelse for, at individet udvikler sig hen mod større kendskab til og accept af sit sande inderste selv. Han mente, at vores bevidste selv har en parallel ubevidst mørk side – Skyggen – der består af en mandlig del, hvis vi er kvinde, *animus*, og en kvindelig del, hvis man er mand, *anima*. Ved at blive mere bevidst om de undertrykte dele af os kan vi opnå en erkendelse af vores inderste jeg – det evige, kloge og sande jeg. I virkeligheden er dette vores sjæl. Jung synes at have vejet tilbage fra at erkende de fulde konsekvenser af sin egen idé og overlod derved meget psykoterapi til et "dødvande af uendelig teoretiseren, intellektualiseren, begrebsdannelse, som skjøtter hen over en mere dyberegående virkelighed". (Jaffe 1998. Min oversættelse. red.).

I Australien husker den oprindelige befolkning den tidligere clairvoyante bevidsthed, som de havde i gammel tid, hvor de følte sig i tæt kontakt til jorden og stjernerne, med de døde

og med hele den omgivende natur. Det var en flydende bevidsthed, der svarer til det, vi kan føle, når vi langsomt falder i søvn eller gradvist vågner. I de situationer oplever vi stadig rester af denne form for bevidsthed. Vi anser det ikke som betydningsfuldt for os, men i denne tilstand er vi faktisk meget tæt på den spirituelle verden. Det var en af Rudolf Steiners centrale idéer, og han refererer gentagne gange til det.

I de tidligste tider (Atlantean times) var der ikke stor forskel mellem sovende og vågen tilstand. I den vågne tilstand så mennesket dengang stadig tingene med en aura omkring; man var ikke i stand til at opfatte den fysiske verden med større klarhed end dette. Alt fysisk var så at sige stadig fyldt ud med noget uklart, som med tåge. Efterhånden som mennesket udviklede sig, så det verden med klarere konturer; men til gengæld gik det clairvoyante tabt. (Steiner 1916. Min oversættelse. red.).

Jeg kendte til denne clairvoyante bevidsthed, før jeg læste Steiner, og havde selv skrevet en bog om det (*Out of Body Awareness*, 2009). Jeg følte, at det var vigtigt at se disse særlige *supersensible* funktioner, som Steiner kalder dem, gennem videnskaben og den materielle verden – i stedet for at afvise videnskaben, som mange mennesker med åndelige interesser gør. Siden fandt jeg ud af, at dette også var Steiners synspunkt – at vi må påskønne de sidste 500 års udvikling mod større rationalisme og videnskabelig viden, og at disse fremskridt er vores vej mod et højere bevidsthedsniveau.

Et tidligt eksempel på individuation

I tidlig kristendom var Augustin (354-430) en fremtrædende person, som oplevede og beskrev individuation. Som borger i det romerske imperium blev han som en vigtig del af sin udvikling uddannet i græsk og romersk filosofi. Augustin var inspireret af den romerske digter Cicero og havde et brændende ønske om "udødelig visdom". (Augustins bekendelser 3.4.7). Hans mor

var kristen, og han kæmpede selv med tanken om en kosmisk Gud, men han kunne ikke tro, at en sådan Gud kunne have et tæt personligt forhold til en synder som ham, sådan som de kristne troede.

Efter han var flyttet til Milano for at arbejde i en prestigefyldt stilling som professor i retorik ved det kejserlige hof, blev han gradvist mere optaget af den kristne tro og erkendte, at han tidligere havde været optaget af jordiske ting som "hæder, indtægter, ægteskab". (Augustins bekendelser 6.6.9). Selv efter at han var blevet accepteret i det kristne samfund, tvivlede han på, at den kristne Gud virkelig kunne acceptere en synder som ham i et dybt personligt forhold.

Da Augustin var 30, indtraf der et vendepunkt for ham, da han mødte en tigger på gaden i Milano. Han så sig selv som et desperat utilfreds menneske, mens tiggeren var glad og tilfreds – "fordi han havde tjent til sin vin ved at råbe gode ønsker efter folk, og jeg stræbte efter en

Den 22. august 2012 holdt den australske socialrådgiver og sociolog Kay Thomas PhD et velbesøgt foredrag i Dansk Psykoterapeutforening i København med titlen *Dreams and the Dreaming: Out-of-Body Awareness and The Legacy of Jung and Steiner*. Kay Thomas har siden sendt mig sit manuskript til foredraget med henblik på *Psykoterapeutens* temanummer om psykoterapi og spiritualitet.

Kay Thomas kommer fra Australien, men i nogle år som yngre opholdt hun sig i Danmark. Det er efterhånden mere end 30 år siden, men alligevel var hun i stand til at holde sit foredrag på et fuldt forståeligt dansk.

Men ét er at kunne tale et fremmedsprog – noget andet er at skrive det korrekt. Det kender vi vel alle til. Så artiklen, I læser her, er et resultat af min bearbejdelse af Kay Thomas' foredrag samt oversættelse af dele af hendes mere omfattende artikel på engelsk om samme emne. Citaterne af Augustin er det lykkedes mig at finde på dansk, men citaterne fra Steiners artikler måtte jeg, bort set fra et enkelt, opgive at finde frem til, så de bringes her i min oversættelse.

Susanne van Deurs
Redaktør

hul anerkendelse ved at lyve". Augustins indre konflikt udspandt sig mellem et ego drevet af behov for verdslig succes – og på den anden side hans sande jeg.

Hvor var jeg dog elendig, og hvor lod du (Gud. red.) mig føle min elendighed den dag, da jeg skulle forberede mig til at holde en lovtale for kejseren, hvor jeg måtte sige adskillige usandheder, men alligevel ville vinde bifald fra folk, der vidste besked. Mit hjerte stønnede under vægten af disse bekymringer og brændte af feberagtige opslidende tanker. (Augustins bekendelser 6.6.9).

Denne konflikt drev ham, som Steiner ville udtrykke det, ud i en 'kortvarig lempelse af astralkroppen' og førte til en pludselig opdagelse af hans evige sjæl. For Augustin handlede det helt klart om et møde med 'Faderen', og han beskrev det som "uforanderligt lys" i sjælen. (Bekendelser 7.10.16). For Steiner var Augustins konflikt et eksempel på *mødet med fader-princippet* (Steiner 1917 I).

Augustins åndelige vækkelse er vigtig i dag for alle os, som søger åndelige oplysning. Augustin blev til sidst i stand til at acceptere, i sin stærke sind/sjæl (*mind-soul*), at en personlig Gud var en realitet. Dette markerede et vendepunkt i den udvikling af det menneskelige ego, som kristendommen havde bragt med sig – fra en markant forstening i fortiden til en accept af dyb kosmisk kærlighed.

Hvor voldsom den kraft kunde være, som udspilledes i sjælen hos dem, der bekendte sig til kristendommen ved overgangen fra hedenskabet til den nye religion, ses klart i Augustins personlighed. (Steiner 1908).

Stadier i åndelig udvikling

Hvis vi går tilbage til tidligere stadier af sjælens udvikling, udvikler barnet først den fysiske

krop frem til 7-års alderen. Kosmiske åndelige kræfter fra fødslen støtter denne udvikling. Det betyder, at barnet lever i en drømmeagtig tilstand gennemtrængt af den åndelige aura, som omgav barnet før fødslen. Børn er helt naturligt bekendt med åndelige realiteter indtil 7-års alderen, hvor den gradvist erstattes af de voksnes fuldt vågne bevidsthed.

Ældre mennesker har også del i denne drømmeagtige bevidsthed, især når de nærmer sig døden. Ofte er der et særligt bånd mellem de meget gamle og små børn, fordi de har part i den samme drømmetilstand og kan relatere til hinanden, ofte uden behov for ord. Dette kan ændre vores opfattelse af demens, for ofte er det, vi kalder demens, en tilstand, hvor man svæver ind og ud af denne drømmetilstand.

Midt i livet, omkring de 28-30 år, hvor vi er i et livsstadie med den mest vågne bevidsthed, oplever vi samtidig den dybeste kontakt med den åndelige verden. Individuation er mere end blot en psykisk krise, det er "mødet med livets kilde i de dybeste underbevidste regioner af den menneskelige sjæl". (Steiner, 1917. Min oversættelse. red.).

Augustin havde et meget stærkt sind/ånd (*mind-soul*), og det betød, at han var nødt til at være intellektuelt overbevist, før han emotionelt kunne acceptere kristendommen. Augustins holdningsændring kom, fordi han var i stand til at



Aurelius Augustinus, 354-430. Kirkefader og teolog.

udøve en stærk vilje. Tidligere i livet havde han bevidst nægtet at indgå i sin mors kristne tro, fordi han var imod en rent følelsesmæssig konvertering. Han var nødt til at forstå sin sjæl ved at fordybe sig i alle tidens vigtige filosofiske spørgsmål, før han kunne acceptere sin åndelige sjæl.

I alderen 28-32 år udvikler vi vores intellektuelle sjæl: *Mennesket (som) har udviklet sig fra denne fase til højere niveauer, har gennemtrængt den følgende sjæl (udviklet fra 21. til det 28. år) med tanker og med følelser forårsaget af tænkning. I den intellektuelle sjæl finder vi derfor ikke dybe, ubestemte følelser, men følelser der gradvist er blevet gennemtrængt af oplyste tanker.* (Steiner 1910. Min oversættelse. red.).

Hvis vi vælger at arbejde med vores spirituelle udvikling efter individuationen, kan vi udvikle en *bevidst sjæl*. (Steiner 1909). Siden de gamle grækere og romertiden har mennesket i vores del af verden udviklet et intellektuelt sind/sjæl. Det har gjort, at mennesket – i forhold til tidligere tider, hvor den clairvoyante bevidsthed dominerede – gradvist har oplevet en individuel uafhængighed i sjælen og egoet. Augustins vej til oplysning gennem intellektuel argumentation og følelsesmæssig accept er et mikrokosmos af, hvad der sker for hver enkelt af os i dag. Vi bevæger os kollektivt hen mod en bevidst sjæl i fremtiden, men vi kan ikke gøre det uden fuldt ud at acceptere vores intellektuelle og rationelle bevidsthed.

Individuation – mødet med fader-princippet

Mødet med fader-princippet – som Steiner kalder individuationen – medfører en massiv omvæltning af livet. I den moderne verden bliver vi konfronteret med vores oprindelige spiritualitet samtidig med, at vi er omgivet af materielle bekymringer og holdninger. Vi kan enten forsøge at løbe væk fra det og blive endnu mere materialistiske, eller vi kan tage udfordringen op. Uanset hvilken vej vi vælger, er der stor smerte forbundet med denne proces. Det er oftest nødvendigt at arbejde sig igennem konflikterne for at forstå karakteren af deres opståen. Hvis man tager udfordringen op, er muligheden for intellektuel og moralsk vækst til stede. Det handler ikke udelukkende om individuel vækst. Vi er en del af en kollektiv udvikling hen imod større universel spiritualitet.

Hvis vi på det individuelle plan tager imod udfordringen til spirituel vækst, vil vi bevæge os mod en fornyet bevidsthed og en større frihed. Vi får mulighed for at udvikle vores ego, så det er stærkt nok til at kunne foretage rationelle og moralske beslutninger. I denne forstand var Augustin langt forud for sin tid og kan i dag ses som et vartegn for

menneskets åndelige muligheder. Den nuværende stærke frihedstrang, som vi for tiden ser i muslimske lande, er et udtryk for dette universelle ønske om individuel og kollektiv frihed og åndelig uafhængighed.

Hvad sker der, hvis vi ignorerer den indre tilskyndelse til individuation? Vi kender alle til konsekvenserne af at fornægte sjælelsens impulser til ændring. Overfladiskhed, ensidig overdreven fokus på materielle ting og manglende evne til at relatere til andre i en ægte følelsesmæssig kontakt er tegn på, at man nægter at lytte til den indre opfordring. På den intellektuelle side ser vi rigide holdninger, der ikke er tilpasset den emotionelle kerne.

Bevidsthedens kontinuitet

Tidligere opfattede vi med vores clairvoyante bevidsthed verden på en direkte intuitiv måde. Men med tiden har vi udviklet et individuelt ego med evnen til at mærke, hvad der moralsk er rigtigt og forkert. Det betyder samtidig, at det er muligt for os at skjule vores sande følelser for andre. Denne evne til at være usandfærdig har skabt mange problemer, hvis man virkelig ønsker at kende sig selv. (Steiner 1916).

Med vores moderne intellektuelle sjæl (*mind-soul*) – og uden tidligere tiders moralske retningsgivere – er vi tvunget til selv at foretage de moralske valg mellem det gode og det onde. I psykoterapi kalder vi tærskelen mellem det indvendige liv og den ydre virkelighed for vores forsvarsmekanismer, som indebærer, at vi kan søge at holde den eksterne virkelighed stangen, mens vi udvikler en indre idé om vores egen 'virkelighed'.

Denne åndelige kamp er et udtryk for udviklingen af en bevidsthed, der kræver et stærkt ego, som kan stå for det moralsk rigtige i tilværelsen. Sjælelsens udvikling peger i retning af, at vi i fremtiden, forsynet med et stærkt ego, vil kunne opleve den åndelige verden med *fuldt vågen bevidsthed* snarere end i en drømmeagtig tilstand som i oldtiden, hvor folk i hjerte og sjæl vidste, at de var en del af en åndelig verden. Denne evne til at opleve den åndelige verden i vågen tilstand kalder Steiner *bevidsthedens kontinuitet*. Steiners anskuelse er, at det er starten på indvielse i den åndelige verden. Det opnås ved meditation og en langvarig og gradvis udvikling af bevidstheden. (Steiner 1905).

Forskellen mellem vores sind/sjæl i dag og i romertiden er, at vi har dette rige indre sjæleliv. Selv ikke Augustin havde et indre psykisk liv i det omfang, vi har i dag. Siden renæssancen er udviklingen af en langt mere rationel kapacitet i sindet sket samtidig med udviklingen af et rigt indre psy-



Klippemaleri fra Kakadue National Park, Australien. De oprindelige folks klippemalerier findes i stort tal over det meste af Australien, og de repræsenterer mange forskellige stammers stilarter. Forskerne har dateret dem til mindst 30-45.000 år gamle. Nogle forskere mener endda, der findes malerier, der er helt op til 75.000 år gamle.

kisk liv. (Steiner 1917 I). Dette er så voldsom en udvikling i menneskets evolution, at det ikke er muligt at dække det nærmere ind her. Det dybe indre sjæleliv betyder, at vi har opnået en reel individuel frihed.

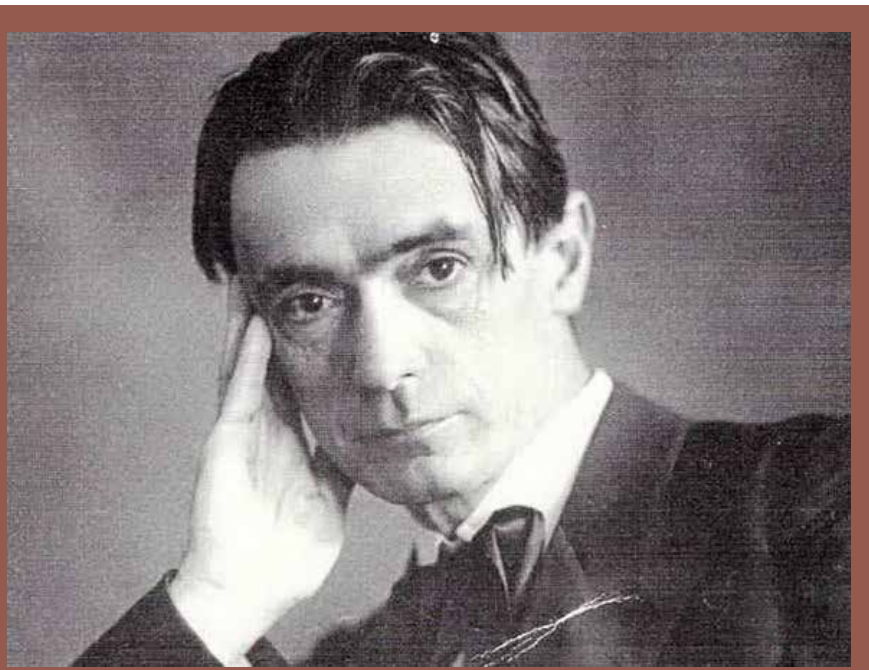
Ikke alle har dog opnået at skabe balance mellem det indre liv og et stærk ego. Her er der et mangfoldigt arbejdsfelt for psykoterapeuter.

Individuation og sjælens vækst

Starten på individuationen, hvor sjælen står over for store vækstmuligheder, varsler sandsynligvis den vigtigste pe-

riode af menneskets liv på denne jord. Indtil 30-års alderen eller deromkring forsøger vi at leve op til andres forventninger – forældres, læreres og kulturens som helhed. I livsfasen efter de 30 år får vi lyst og styrke til at teste gamle holdninger, der står i vejen for vores livsudvikling. Efter disse års kriseforløb har vi mulighed for at følge en livsvej, der fører til bevidst spiritualitet. Dette er stien til moderne initiation.

Individuation er det punkt, hvor livet skifter fra at være orienteret mod andres forventninger til opdagelsen af 'no-



Rudolf Steiner, 1861-1925.

get andet' i livet – hvilket medfører en væsentlig ændring i vores bevidsthed. Alle oplever denne impuls, men ikke alle reagerer på en måde, der medfører sjælens vækst. Individuationen indleder en periode, der kan vare resten af livet. Steiner beskriver i mange af sine foredrag, hvordan den gradvise vækkelse af sjælen kan fremmes i alles liv, ligesom det skete i fortiden gennem initiationen. (Steiner 1924).

Steiner afviste tanken om, at vi finder os selv ved at se indad. Denne måde var almindelig blandt mystikere i middelalderen (og ifølge Steiner mulig på dette tidspunkt pga. en anderledes spirituel sammenhæng), og det synes fortsat at være fremherskende i traditionel psykoterapi.

Vi tager meget fejl, hvis vi tror, at vi ad mystiske veje kan finde det guddommelige, eller Gud, inde i os selv. (Steiner 1910. Min oversættelse. red.).

I gammel tid blev man initieret til menneskeheden og universets mysterier gennem et møde med kosmiske sandheder. Australiens oprindeli-

ge befolkning foretog deres initiering af de unge omkring 14-års alderen, dvs. dengang på tærsklen til voksenlivet. På grund af sjælens gradvise udvikling til en intellektuel sjæl, som er sket, siden vores nuværende historiske epoke begyndte på Platons og Aristoteles' tid omkring 700 f.Kr., ligger tærsklen til voksenlivet nu først omkring de 30 år. Initiation betyder, at vi erkender at:

Alt stof er ånd, og al ånd er uadskillelig fra stof. (Steiner 1924. Min oversættelse. red.).

Konsekvenser for terapi og terapeuter

Den vigtigste erkendelse for os alle er, at den åndelige udvikling foregår gennem hele livet. Psykologien har fokuseret på barndommen, og terapi baseret på Steiners tanker har hovedsagelig beskæftiget sig med børn og unge. Men udviklingen efter det fyldte tredivte år kræver endnu mere af det enkelte individ, fordi vi nu er medskabere af vores egen fremtid. Vi er skabere af vores egen selvstyrende, intellektuelle sjæl, og det er vigtigt for os, at vi ikke anser viden-skab og intellektuel udvikling som en modsætning til spiritualitet, men som en væsentlig del af det.

Der er flere aspekter i udviklingen af en terapi baseret på Steiners ideer. For det første en ydre praksis, som styrker sindet, bl.a. med udvikling af

- meditation og praksis, som beriger sjælen
- måder at bevare en levende bevidsthed om ånden
- måder at styrke tankeprocesser, som knytter abstrakt tænkning til åndelige sandheder.

For det andet er vi er nødt til at udvikle en dyb forståelse af omfanget af sjælens udvikling gennem tiderne og ud i fremtiden, med de mangfoldige aspekter af betydningen for os, og kæde dette sammen med moderne terapi.

En tredje vigtig dimension i udvikling af Steiners tanker er at integrere moderne videnskabelige resultater vedrørende alvorlig psykisk sygdom i en Steiner-orienteret terapi. Vi kan ikke ignorere disse opdagelser, som har øget

vores forståelse af sygdomme som skizofreni, alvorlig depression, bipolare lidelser og tilmed psykopati.

Steiner udtalte sig om sin tids psykologi, og meget af det er stadig relevant for så vidt angår psykoanalytisk problemstilling (Steiner 1917). Men meget mere kan gøres for at kortlægge forskellen mellem en sjæle-psykologi og en psykologi, som benægter eksistensen af sjælen. Et af problemerne er begrebet 'psykologi' i det hele taget, fordi udtrykket umiddelbart adskiller individet fra en social og historisk kontekst. Derfor brugte Steiner udtrykket *antroposofi*, fordi dette omfatter alle dimensioner af den menneskelige udvikling set i en bredere kontekst af historisk og kosmisk udvikling.

Konklusion

I dette foredrag har jeg behandlet ét aspekt af Steiners tænkning omkring udvikling af et moment ego – *mødet med fader-princippet*. Dette er et afgørende tidspunkt i livet, fordi det markerer afslutningen på en udvikling understøttet af den åndelige verden og begyndelsen på en udvikling baseret på vores egen indsats. Det markerer også starten på en udvikling hen imod fysisk forfald og døden, som mange mennesker bliver opmærksomme på, efterhånden som alderen begynder at præge udseende og fysisk styrke – noget moderne mennesker er meget optaget af. Denne optagethed er tegn på, at individuationen er ved at blive vækket, men ikke kan forenes med vores bevidsthed, dvs. ikke uden erkendelse af en åndelig realitet.

Hvis vi er i stand til at anerkende en åndelig realitet, er det begyndelsen på vores individuelle skridt hen mod en ægte spirituel udvikling og en indgang til den åndelige verden – som er vores sande hjem. Vi kan overvinde fremmedgørelsen, som alle mennesker kender til i vores tid. Steiners kosmologi indeholder idéer, som behandlere må sætte sig ind i, dvs. konsekvenserne af *mødet med fader-princippet* og meget mere – ikke blot intellektuelt, men også i vores hjerte og sjæl.

Litteratur

- Augustine: Augustine's Confessions*, translated by E.B. Pusey. The World Wide Web georgetown.edu/faculty/jod/augustine/ (Dansk udgave: Aurelius Augustinus: Augustins bekendelser. Ved Torben Damsholt. Sankt Ansgars Forlag 1998).
- Jaffe, L: *Interview with Edward F. Edinger*. 1998.
- Steiner, R: *Whitsun: the Festival of united Soul-Endeavour, June 6th 1916*.
- Steiner, R: *Christianity as Mystical Fact and The Mysteries of Antiquity*. 1908. (Dansk udgave: Kristendommen som mystisk kendsgerning og oldtidens mysterier. 1971).
- Steiner, R: *Cosmic and Human Metamorphoses The Human Soul and the Universe*. 1917 I.
- Steiner, R: *Foundations of Esotericism Lecture X*. 1905.
- Steiner, R: *Metamorphoses of the Soul, Paths of Experience Vol. 1, Human Character, Lecture 5*. 1909.
- Steiner, R: *The Karma of Untruthfulness*. 1916.
- Steiner, R: *Rosicrucianism and Modern Initiation*. 1924.
- Steiner, R: *Metamorphoses of the Soul, Paths of Experience Vol. 2, Lecture 4: The Nature of Prayer*. 1910.
- Steiner, R: *Curative Education, Lecture 4*. 1924.
- Steiner, R: *Psychoanalysis in the Light of Anthroposophy I & II*. 1917 II.
- Thomas, K.L: *Out of Body Awareness*. Prometheus, Helsinki 2009.
- Thomas, K.L: *The Path of Life and of the Soul*. Prometheus, Helsinki 2010.
- Thomas, K.L: *Dreams and the Dreaming: Out-of-Body Awareness and the Legacy of Jung and Steiner*. Presented at the World Dreaming: World Congress for Psychotherapy 2011.



Kay Thomas bor i Queensland, Australien. Hun er uddannet i Australien og har arbejdet som socialrådgiver i Danmark og Australien og som forsker og universitetslærer. Hun arbejder nu på at udvikle en spirituel tilgang til psykoterapi for voksne, baseret på Rudolf Steiners principper.

MINDFULNESS OG FØLELSES- MÆSSIG INTELLIGENS

Af JENS-ERIK RISOM

”Hele vejen til himlen er himlen,” hed det i den katolske mystik (Katarina af Siena). Bagsiden ved at prøve at finde sit mere autentiske selv gennem selvudvikling og en del former for psykoterapi er, at man er på vej og ikke ved, om man når det, man søger. Mindfulness – det at være bevidst nærværende i øjeblikket – er derimod anerkendelsen af, at vejen kun er i nuet, og jo mere man gør og ønsker, jo længere risikerer man at komme væk fra sig selv. Dette tilsyneladende paradoks kan relativiseres gennem kontakten med hjertets ressourcer: den i mennesket iboende følelsesmæssige intelligens, evnen til empati, medfølelse og kærlighed. Kontakt med hjertets følelser er i sig selv meningsfulde. At være i hjertet er at komme hjem til en virkelighed, der altid er der, men som fortidige prægninger, emotionelle reaktioner og stress kan lukke af for.

Lige som evnen til nærvær er en overlevelsesstrategi, er evnen til omsorg grundlæggende en

sikring af overlevelse for ens afkom. Det gælder mange dyrearter, og det gælder mennesket. Men fra den instinktive omsorg, der retter sig mod ens børn og måske partner og forældre, kan den følelsesmæssige kapacitet udvides til at omfatte andre mennesker og andre levende væsener. Ja, faktisk er der eksempler på, at visse dyrearter kan finde på at hjælpe og beskytte andre dyr, der er i knibe, og som har brug for beskyttelse. En sådan altruistisk impuls antyder, at følelsesmæssig indlevelse, empati, kunne være en universel egenskab ved bevidsthed. Forestillingen er, at medfølelse, omsorg og hjælpsomhed ikke kun er tilfældige og marginale manifestationer i menneskesindet, men en af dets kilder (Bertelsen 1999). Hvis dette er rigtigt, kan der være god grund til at vægte arbejdet med empati og medfølelse i nærværstræningen. Det har man opdaget i alle de store, meditative træningssystemer; ikke mindst inden for buddhismen, hvor man lægger vægt på udviklingen af *metta*, kærlig venlighed, og *karuna*, medfølelse.



Vi skal i det følgende søge at indkredse nogle veje til dybere kontakt med den følelsesmæssige intelligens. Vi vil gennemgå fire forskellige aspekter af hjertets virkelighed, lige fra de psykologiske prægninger, der kan afstedkomme lukninger, ensomhed og bitterhed, gennem arbejdet med lutring af instinktive drivkræfter til decideret empatitræning og handlinger og etik, der udspringer af hjertets indre viden.

Hjertets historie

Hvis fosterlivet og fødselsprocessen ikke har været for traumatisk, bliver ethvert menneske tilsyneladende født med et åbent sind og et åbent hjerte. Ikke som et ubeskrevet blad, men medbærende sin egenart og potentielle individualitet, som livsforløbet senere vil åbenbare. Det åbne sind bliver i løbet af de første leveår krystalliseret til det, vi kalder jegbevidstheden, byggende på nervesystemets (hjernens) udvikling i samspillet med omverdenen og med sprog og selvfølelse som primære kendetegn. Det åbne hjerte, den umiddelbare følelsesmæssige kontaktevne, kan forblive uforbeholden og intakt. Men det sensitive hjerte kan også møde modstand, afvisning, ligegyldighed, usikkerhed, vrede og overgreb fra de primære omsorgspersoner – med det resultat at det begynder at lukke sig og skærme sig i en beskyttelse af sårbarheden.

Sådanne prægninger er en del af hjertets historie, som ikke kun er knyttet til barndommen, men som også inkluderer voksenlivet. En anden del er de autentiske møder, barnet har med andre og med verden, hvor nuet åbner sig i øjeblikke af stor intensitet eller lange stræk af tryghed og varme. Samspillet mellem disse to præningskilder sætter grænsen for, hvor let det voksne hjerte har ved at åbne sig over for andre (og for sig selv). Bagved grænsen, hinsides tildragelserne, bor så, hvad man kan kalde det naturlige, medfødte hjerte, der bærer menneskets egenart og indre sandhed.

Afdækningen af hjertets historie er dels knyttet til det psykoterapeutiske arbejde, til den terapeutiske selvudforskning, dels til erkendelsen af, hvordan det aktuelle kærlighedsliv fungerer, herunder hvordan det er præget af værdier og normer i det omgivende samfund. Mødet med de indre forældre – mor og far som de lever i erindringen, i det indre barns verden – er ofte afgørende for at hele hjertets sår og lukninger. Sammen med eventuelle traumatiske oplevelser – sygdomme, uheld, hospitalsophold, tilidsbrud, overgreb og andre krænkelser – udgør de tidlige relationer den matrix, som det utrygge hjerte hviler i. Åbning til autentiske følelser, genetablering af evnen til tillid, kontakt og tilgivelse af omsorgspersoner og livsomstændighe-

“ Psykoterapi kan som nævnt være en vej til at arbejde med de grundlæggende emotionelle energier så som vrede, grådighed, selviskhed, utryghed og sorg. Alt andet lige kan et sådant arbejde over tid give plads til lidt større tolerance, indlevelse og omsorg for andre – nogle af det mere modne hjertes kvaliteter.

der ser ud til at være en medicin, der kan hjælpe helingen af det sårede hjerte.

Hjertets modningsproces

Et modent hjerte er kendetegnet af evnen til rummelighed og indlevelse. Både i en selv og i andre mennesker. De udviklingsmuligheder, der er knyttet til den følelsesmæssige intelligens, har som basis helingen af det sårede hjerte, men standser ikke her. Følelseslivet er også præget af en indre dynamik, hvor de emotionelle grundkræfter kræver plads og udtryk, ofte på bekostning af de mere forfinede kvaliteter fra hjertet. Vrede, had, mistro, jalousi, angst og sorg er nok menneskelige erfaringer, men deres kilder er beliggende langt nede i det instinktive og det dyriske (Gilbert 2010). I hjernens tredeling er de højere intelligensfunktioner knyttet til cortex, hjernebarken, mens de dybere dele af hjernen og nervesystemet, det limbiske system og det autonome nervesystem, organiserer processer, der tjener til organismens basale overlevelse.

Psykoterapi kan som nævnt være en vej til at arbejde med de grundlæggende emotionelle energier så som vrede, grådighed, selviskhed, utryghed og sorg. Alt andet lige kan et sådant arbejde over tid give plads til lidt større tolerance, indlevelse og omsorg for andre – nogle af det mere modne hjertes kvaliteter. Vejen er integration. Ikke en afvisning af emotionerne eller en grænsedragning mellem det højere og det lavere. Hvad der er brug for her, er bevidsthedens dialog med sine egne dybere impulser.

Denne dialog kan også finde sted uden for det psykoterapeutiske rum. Ja, det synes nødvendigt, at den også gør det. For det er i den levende kontakt med andre mennesker, at modningen står sin prøve. Kan jeg, uden at undertrykke mine emotionelle impulser og ønsker om selv-

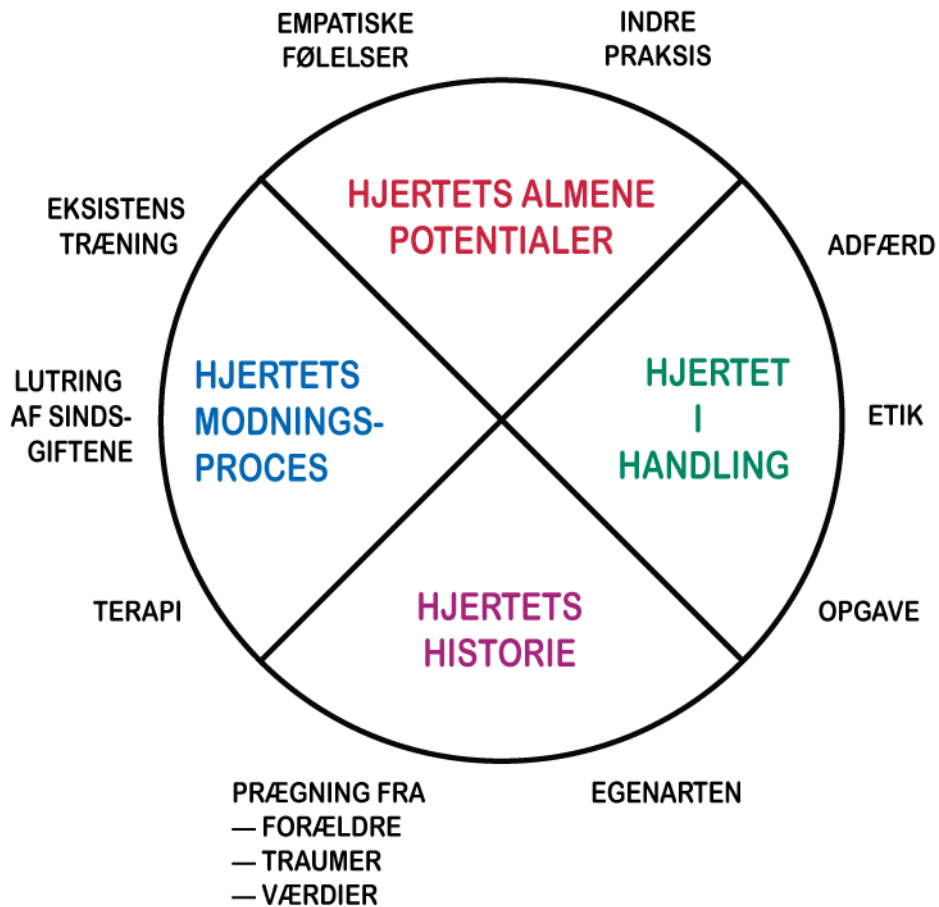
retfærdiggørelse, holde en åben kontakt med den anden? Kan jeg igennem emotionens tåge huske venligheden eller måske kærligheden, som også er der? (Bertelsen 1999). Dette arbejde, træningen af bevidsthedens og hjertets rummelighed, støttes af en fortrolighed med mindfulness-praksis. Det bevidste, neutrale nærvær kan skabe en art kolbe, hvor de emotionelle kræfter kan syde og hvæse uden at gøre så megen skade. Selvfølgelig er det vigtigt at kunne udtrykke sine emotioner – det er blandt andet det, den terapeutiske erfaring kan lære én – men på sigt handler det om at kunne bevare årvågenhed og rummelighed i kontakten indadtil og udadtil.

Traditionelt har man i meditativ træning lagt vægt på at få kontrol over disse såkaldte 'sindsgifte'. Først gennem påbud og straf, senere – mere intelligent – gennem dialog og indsigt. Lutrering af sindsgiftene er for eksempel en essentiel del af den tantriske buddhistiske træning. Ja, her påstår man, at uden kontakt til disse grundkræfter vil der ikke være energi nok til at nå frem til en dybere spirituel erkendelse. Emotionerne ses her som bærebølger for udvikling – hvis deres indre essens eller kvalitet kan afdækkes (Goleman 2003). Således er hjertets modningsproces afhængig af den emotionelle husholdning. Terapi, eksistenstræning og kontemplativ lutring af sindsgiftene kan være veje til at regulere, gennemsigtiggøre og højne denne husholdning.

Hjertets almene potentialer

Den anden del af hjertets modning er åbningen til dets iboende empatiske følelser. Oftest udløses disse følelser af konkrete begivenheder og kontakt med andre. Medfølelsens ressource begynder at strømme, når nogen lider. Hjælpens impuls finder vej til der, hvor der er brug for den. Venlighedens klima kan brede sig til andre, når ens emotionelle pres ikke be-

DEN EMPATISKE RESSOURCES UDFOLDELSE



laster situationen. Værdsættelse opstår, når man opdager og anerkender en andens kvaliteter eller handlinger. Taknemmelighed viser sig over for et menneske eller en situation, som gør godt eller på anden vis er hjælpsomt. Hengivelse og inderlighed kan være en naturlig respons i de nære relationers rum. Sådanne og lignende følelser, der også kan omfatte én selv, er en del af det naturlige hjertes ressource.

Som nævnt har man i de store spirituelle træningssystemer opdaget, at de empatiske følelser kan kultiveres. De er afgørende, hvis man har et dybere sigte med den meditative praksis. For hjertets intelligens er karakteriseret af, at det ved, at enhed stikker dybere end forskellighed. Følelsen af samhørighed og fællesskab er en vej til dybere kontakt med den del af én selv, der hviler i det kollektive som en iboende kvalitet ved al bevidsthed – det der er blevet kaldt bevidsthedens indre planer (Bertelsen 2005). Inden for buddhismen har man bl.a. trænet dette gennem *metta*-praksis. Det betyder at give plads for følelser af kærlig venlighed. Først over for mennesker, som man allerede holder af, så over for nogle, man er mere neutralt indstillet overfor, og endelig – forsøgsvist – over for dem, der byder én imod. Man udstrækker således venlighedskapaciteten til dens yderste – fra der, hvor den er helt naturlig og behagelig, i retning af det, som jeg har ekskluderet sig fra. Hvis sigtet er enhed og samhørighed, undgår man således ikke at skulle træne sine venlighedsmuskler!

Forskning har vist, at praktiserende, der over lang tid har øvet sig i at give plads for medfølelse og venlighed, bl.a. aktiverer bestemte områder af den venstre præfrontale cortex i hjernen; områder, der synes knyttet til oplevelse af velvære, glæde og lignende positive tilstande (Goleman 2003). Det at arbejde med forbøn og medfølelse vil måske i første omgang gøre noget godt for én selv og så som refleks stimulere

en adfærd med mere overskud og hjælpsomhed over for andre. Inden for *mahayana*-buddhismen kan man aflægge det såkaldte *bodhisattva*-løfte, der handler om at ønske og love at praktisere til gavn for alle levende væsener, ikke kun for én selv. Dette skulle give næring til *bodhicitta*, den bevidsthed, der kan lede til oplysning.

I almindelig mindfulness-praksis kan den praktiserende efter behov inkludere forskellige empatiøvelser og følelsesmæssige indstillinger (Gilbert 2010). Det bevidste nærvær giver som en fordybet tilstand slip på alt og er åben over for alt. Evnen til at være inklusiv og uforbeholdent accepterende er også en del af hjertets beredskab. Nogle gange kan praksis i sig selv åbne til spontane erfaringer af strømmende følelser fra hjertet. De får da plads og bliver rummet af nærværet. Andre gange er situationen mere neutral. Her kan man invitere følelseskvaliteterne ind som et diskret klima, en lavmælt hjertelighed, som da danner rum for den meditative bevidsthed.

Hjertet i handling

Hjertet skal stå sin prøve i den virkelige verden. Tanken om medfølelse er ikke medfølelse. Det er kun den handling, der udtrykker medfølelsen. Men ikke al følelsesbetonet handling er ultimativt empatisk. En god gerning kan vise sig at være en dårlig løsning for den, man vil hjælpe. Empatiske handlinger forudsætter skelneevne, ikke sentimentalitet. Klarhed og nøgternhed er sammen med tillid til den spontane, empatiske impuls det, der betinger det gode, man vil gøre. Hjertets forfinede og kraftfulde følelser er ikke så forskellige fra selve bevidstheden, som vores kultur ellers antager. Sådant er det for det almindelige jeg, men dybere set er hjertet et vågent og intelligent organ, både fysiologisk og psykologisk, med en visdom, der supplerer den hjerne, der bor i hovedet (McCraty et al. 2001).

“**Hjertet skal stå sin prøve i den virkelige verden. Tanken om medfølelse er ikke medfølelse. Det er kun den handling, der udtrykker medfølelsen.**”

Etik er traditionelt et af de steder, hvor man har ladet hjertets forstand danne ledetråd for adfærd og beslutninger. Viden om, hvad der er rigtigt og forkert, bunder normalt i den moral og de livsværdier, man har fået overleveret af omgivelserne. Moralen er sat i verden for at dæmme op for og kontrollere de destruktive følelser, vi også er født med. Behjertede mennesker fra alle de store spirituelle og filosofiske skoler har gennem tiderne udviklet leveregler, som skal skærme samfundet mod destruktivt begær og aggression. Ikke altid med lige stort held, men uden disse moralske fingerpeg og deres håndhævelse ville jorden nok være skueplads for endnu større udfordringer end det, vi ser i dag.

Etik går et skridt dybere. Den udspringer af en sans for helheden, ikke af egoets behov. Ethiske retningslinier forudsætter en villighed til at lade sig korrigeres af hjertets lavmælte anvisninger og bevidsthedens evne til indsigt. Dybest set grunder en naturlig etik i samhørighedens kendsgerning. Erkendelsen af at hvert menneske er del af en helhed, lige som hvert af egetræets blade er egetræet (Bertelsen 2005). Handlinger, der udspringer af en sådan forståelse, er måske et af de dybeste potentialer, det naturlige hjerte leder os i retning af.

En højnelse af livsværdier kan også være en konsekvens af kollektive udfordringer (Beck & Cowan 1996). I takt med, at det fælles liv på jorden bliver stadig mere komplekst og de grundlæggende overlevelseskræfter (aggression, grådighed, ubevidsthed) begynder at få destruktive globale konsekvenser, kan der ske en bevægelse i de fælles værdier. Et skift fra overlevelse til medfølelse, fra adskilthed til samhørighed, fra 'min vilje ske' til en impuls til samarbejde.

Som overtone på den adfærd, der stiller sig til rådighed for en større helhed, kan et menneske under gunstige omstændigheder få øje på en

opgave i livet, en art kald, som ikke kun sikrer den personlige overlevelse og tilfredsstillelse, men som skal løses af andre grunde. Måske som konsekvens af kontakt med indre, iboende kvaliteter. Det kan for eksempel være medfødte talenter – kreative, medmenneskelige, praktiske – som kræver udtryk og omsætning med verden.

Litteratur

Don Beck & Christopher Cowan (1996): *Spiral Dynamics*. Malden/Oxford: Blackwell Publishing.

Jes Bertelsen (1999): *Bevidsthedens inderste - dzogchen*. København: Rosinante.

Jes Bertelsen (2005): "Helhedsbevidsthed, fællesbevidsthed, enhedsbevidsthed." Indblik nr. 3, Nr. Snede: Vækstcenterets publikationer.

Paul Gilbert (2010): *Medfølelse og mindfulness*. Aarhus: Klim.

Daniel Goleman (2003): *Destruktive følelser – hvordan kan vi håndtere dem*. København: Borgen.

Rollin McCraty, Mike Atkinson & Dana Tomasino (2001): *Science of the Heart*. Boulder Creek: HeartMath Research Center.

Artiklen er baseret på et kapitel fra en kommende bog: *Meditationens veje – mindfulness i liv og arbejde*. ©Jens-Erik Risom, 2013.



Jens-Erik Risom (Satyarthi) er uddannet i traditionel kinesisk medicin i England og Kina og trænet i meditation af Jes Bertelsen. Seniorunderviser på Vækstcenteret i Nr. Snede og grundlægger af Skolen for Anvendt Meditation. Forfatter af en række bøger, bl.a. Nærversmeditation.

IMAGINATION og DET

Af METTE LØGSTRUP

SJÆLELIGE VILKÅR

Med baggrund i dele af den vesterlandske spiritualitets historie indkredser artiklen forskellige begreber og knytter dem til arbejdet med spiritualitet i en moderne psykotераapeutisk praksis.

I slutningen af 1831 drager Charles Darwin, en ung og poetisk videnskabsmand, ud i verden for at foretage naturhistoriske indsamlinger. Da han ankommer til Den Nye Verden bjergetages han af naturen, og særligt den tropiske urskov giver ham tanker om ”en anden verdens herlighed” og en følelse af ”ophøjet hengivenhed for Naturens Guddom”.

Darwin er på en gang en gudhengiven mand og af overbevisning materialist. Dvs. han mener at alt, inklusive sjælelivet, kan reduceres til fysisk materie. Disse to konfliktende opfattelser volder ham stort besvær, og hans ungdoms poetiske tilgang indskrænkes efterhånden. Naturens gavmildhed forvandler sig med årene til ødselhed og tarvelighed, og den eneste måde, hvorpå han kan forsones sig med naturkræfternes grusomhed, er ved at definere og indskrænke det skræmmende kaos i videnskabelig lovmæssighed.

Darwin ender med at forsegle sig i sit hus i England, hvor han kontrollerer sine eksperimenter med regnorme. ”Til min store fortrydelse har jeg mistet al interesse i enhver form for poesi,” skriver han selv. ”Mit sind er blevet til en slags

maskine, som tvinger love frem fra store samlinger af data.”

Denne fremstilling af et af de mest indflydelsesrige mennesker i den vesterlandske idéhistoriske udvikling er jeg stødt på i bogen *The Philosophers Secret Fire*. Forfatteren Patrick Harpur beskriver her den vesterlandske spiritualitets historie, inklusive det sjæletab, som han mener, er en konsekvens af den særlige tænkemåde, vi udvikler i Vesten. I min artikel vil jeg med afsæt heri sammentænke elementer fra denne historie med mine erfaringer vedrørende spiritualitet og terapi.

Historie

Inden kristendommen gjorde sit indtog, var verden befolket af et væld af ånder, guder, dæmoner, alskens åndelige væsner, som mennesker omgikkes og relaterede til i deres hverdag. Hvad enten man havde sin gang i et tempel, hvor man deltog i ritualer, som ærede den lokale guddom, eller man opretholdt sit gode forhold til den Anden Verden ved at stille madvarer frem til nissen, så levede man i en virkelighed, hvor eksistensen af en åndelig verden blev taget for givet, hvor man ikke stillede spørgsmål ved virkelighedsgraden af denne verdens beboere, men hvor de simpelt hen accepteredes på godt og ondt.

Med til denne Anden Verdens uorden hørte magtkampe, storhed og fald, som for eksempel ved kristendommens indførelse. Den gammelte-

RATIONELLE EGO

stamentlige gud Jahve var en utrolig besidderisk og jaloux herre, der forlangte total loyalitet af sine tilbedere, sådan som det fremgår af Biblens bud: ”Du må ikke have andre guder end mig.” Jahves strenghed viste sig effektiv, han gik ud af gudekampen som den absolutte vinder, og befolkninger, der havde været vant til daglig omgang med en hel gudeverden, måtte vænne sig af hermed og i stedet underkaste sig Jahves strenge regler. De lokale guders betydning formindskedes, og det åndelige liv blev i takt hermed mere abstrakt. Polyteismen overlevede som en skyggeverden, der var forbeholdt de få, som havde modet til at gå imod kirken. Kirken stemplede denne skyggeverden som ondskabens udspring og tilbød i stedet det evige liv efter døden, såfremt man altså levede op til kirkens forskrifter. Den åndelige verden var ikke længere tilgængelig for levende mennesker, men forbeholdt de døde.

Dette er et vigtigt vendepunkt, som ifølge Harpur har konsekvenser for menneskers mulighed for at finde sig til rette i verden. Den åndelige verden, eller *the Otherworld*, er nemlig et træk ved det menneskelige, som vi ikke kan fjerne. Den antager igennem tiderne utallige former, men det er mindre vigtigt i denne forbindelse. Det vigtige er, at det er her, sjælekræfterne udlever deres dramaer, her mennesket finder de kilder, der nærer det og gør verden til et sted, som opleves meningsfyldt og rigt. Det er også her, vi forbinder os til skæbner, såvel vor personlige skæbne, som menneskehedens skæbne. Forsøger vi at kappe disse tråde, vil sjælekræfterne vende sig imod os.

Kristendommen kapper ikke trådene, men den gør dem svagere. Ved at henlægge den åndelige verden til et sted ude i fremtiden, besværliggør den vort forhold til følelser og lidenskaber, som tidligere fandt afløb i menneskets daglige kontakt med den åndelige verden. Det bliver derfor nødvendigt at relatere til omverdenen på en måde, som skaber distance til såvel den indre som den ydre naturs vældige opbud af drama og kaos, af lidenskab og forførelse.

Det er dette dilemma, Darwin lider under, og han forsøger at løse problemet ved at udskille en verden funderet på rationelle principper og naturvidenskab. Det er han ikke ene om, det naturvidenskabelige verdensbillede vinder mere og mere indpas, mens den åndelige verden forskydes til marginalerne. Verden bliver sekulariseret, og først da Freud og Jung og deres fæller udvikler begrebet for det ubevidste, genfinder den åndelige verden sin betydning som det ’sted’, hvor mennesket har mulighed for at kontakte de livsvigtige sjælekræfter. Blot nu i en internaliseret og individualiseret form, som menneskets psyke, hvor drifter og arketyper træder i stedet for ånder og guder, og hvor helbredelses- og individuationsprocesser ’tilhører’ det enkelte menneske i langt højere grad, end tilfældet var tidligere.

Imagination

Den form for bevidsthed, som er i stand til at relatere og udveksle med ånde verdenen, kræver en særlig form for forestillingsevne, nemlig *imaginationen*. Imaginationen er sjælens udtryksform, som ikke skal forveksles med

“ Den gammeltestamentlige gud Jahve var en utrolig besidderisk og jaloux herre, der forlangte total loyalitet af sine tilbedere, sådan som det fremgår af Biblens bud: ”Du må ikke have andre guder end mig”. Jahves strenghed viste sig effektiv, han gik ud af gudekampen som den absolutte vinder, og befolkninger, der havde været vant til daglig omgang med en hel gudeverden, måtte vænne sig af hermed og i stedet underkaste sig Jahves strenge regler.

fantasi. Begrebet har været forsøgt defineret af mange og kan spores tilbage til neoplatonisternes *Anima Mundi*. Anima Mundi kaldes også for Verdenssjælen og er den psykiske verden, som medierer mellem de menneskelige sanser og den spirituelle verden af ideelle former – de Evige Idéers verden. Det er her *daimonerne* kommer fra (ikke at forveksle med de kristnes 'onde' dæmoner, som er udtryk for kirkens forsøg på at skabe afstand til den polyteistiske Anden Verden). Imaginationen er den evne, der gør os i stand til at kontakte sådanne daimoner og dermed forbinde os til de Evige Idéer, gudernes og arketypernes hjemsted.

Tidligere tiders mennesker har haft en særdeles aktiv imagination. I moderne tid kan vi støde på imaginationen inden for kunstens verden. William Blake er et eksempel på en kunstner, som har udviklet imaginationen til et forfinet stadie, hvor han er i stand til at ”se englen i et træ, eller den guddommelige Skaber i solen”. Vi almindelige mennesker kan glimtvis opleve en aktiv imagination, i form af syner eller drømmebilleder eller andre sansninger som lyde, med helt klare, mytologiske indhold. Det er imaginationen, der er kilden til den meningsfylde, som ledsager sådanne fænomener.

Efterhånden som kristendommen tager over, nedtones disse evner, og en mere rationel oplevelse af verden træder i stedet: at leve efter de regelsæt, som er bestemmende for, om man lever et liv efter guds vilje, betyder mere end at opleve kontakten til den åndelige verden i dagligdagen. Hermed er grunden lagt til den form for bevidsthed, som i anekdoten om Darwin billedliggøres i den distancerede, videnskabelige tilgang til naturen, han sætter i stedet for sin ungdoms lidenskabelige oplevelse af naturen som et rige af skønhed og poetisk inspiration.

At få adgang til den Anden Verden

Ligesom der til næsten alle tider har været en

åndelig verden forbundet til det at være menneske, således har der også været forbundet forskellige teknikker og færdigheder til den læreproces, det er at bevæge sig ind i denne verden. De største læremestre i den forbindelse synes at være smerten, angsten og lidelsen. Overalt på kloden har initiering oftest været forbundet med isolation og fysisk smerte i en grad, vi nok finder fuldstændig uforståelig. Men det, som shamaner, eller kommende shamaner, oplevede i kraft af selvpålagt smerte eller som hallucinationer, hvor lemmer blev revet itu, hoveder blev adskilt fra kroppe, eller kroppe blev kogt, skal ikke forstås som udtryk for den fysiske krops død, men for egoets død. Og ego-døden var en forudsætning for den eftertragtede adgangsbillet til den Anden Verden, den spirituelle verden, hvor oplæringen af shamanen kan finde sted.

Smerten kan, hvis vi forstår at bruge den på den måde, føre mennesker ud i andre bevidsthedstilstande, hvor skellet mellem mig og verden bliver vagt, og hvor imaginationsevnen tilsyneladende forstærkes. I en sådan verden kan stærke, psykiske kræfter manifestere sig i alskens forklædninger. Personlige følelser bliver til væsner, autonome kræfter, som kan være med mig eller mod mig. Andre menneskers følelser manifesterer sig ligeledes som kropsfølelser, stemmer, væsner fra en anden dimension. Mytologiske væsner, eller daimoner, forbinder os til den kollektive dimension, eller Animus Mundi.

Oftest benævner vi det 'overtro', når mennesker fortæller om møder med dværge eller rumvæsner. Eller vi kalder det for psykisk sygdom. Men det er egentlig et temmelig snævert perspektiv, baseret på ego-bevidsthedens oplevelse af verden¹. Fordi vi er så dårligt vant til at omgås

¹ Jeg tillader mig i denne artikel at se bort fra alvorlige psykiske sygdomme, såsom skizofreni. Den smertefulde psykiske virkelighed, som skizofrene mennesker lever i, er naturligvis ikke eftertragtelssværdig.



William Blake (1757-1827): De elskendes hvirvelvind. 1824-27. Illustration til Inferno i Dante: Den guddommelige komedie. Pennetegning og akvarel.

imaginationen, finder vi det yderst vanskeligt at acceptere det flertydige, det ikke-bogstavelige, som en virkelighed.

Og hvad enten vi kalder den 'ramte' psyke for syg eller rask eller i en initieringsproces, så er det psykiske landskab, så flydende og vagt det end forekommer os, fuldstændigt virkeligt for den psyke, der oplever det. Når det rationelle ego træder tilbage, så kan sjælen bevæge sig frit og møde de daimoner, som virker som vejvisere og læremestre. Mennesket får tilgang til sjælskræfterne og får hermed mulighed for at hele.

Terapi

I en almindelig, psykoteraeutisk praksis er det naturligvis ikke at anbefale at hænge mennesker op i fødderne eller at fylde dem med hallucinerende svampe. Det er uhyre svært at manøvrere i disse farvande, og risikoen er, at man helt mister forbindelsen til det rationelle ego, som vi jo skal bruge for at klare os i vores daglige liv. Men mindre kan også gøre det.

Under min uddannelse til ernæringsterapeut stiftede jeg bekendtskab med, og uddannede mig sidenhen i, fordybelsesterapi (nu: kerneterapi).

I denne terapiform bringes klienten i kontakt med organer og kropsvæv i en bevidsthedstilstand, hvor imaginationen aktiveres, og kroppen fremstår for eksempel som landskaber befolket med væsner. En rejse igennem et sådant kropsligt/psykisk landskab er også en rejse igennem en mytologisk verden. Med hjem fra denne rejse bringer man ofte gaver i form af en større indsigt i sammenhængen mellem de symptomer, man lider under, og den livssituation, man befinder sig i. Ikke mindst bringer man oplevelsen med sig, bevidstheden om at den mytologiske verden er tilgængelig og umiddelbart forbundet med ens egen krop.

Imidlertid er det ikke alle, der har lige gode evner for at bevæge sig rundt i en sådan Anden Verden. En forhindring er, at mange mennesker simpelt hen ikke tør overgive sig til denne tilstand 'in between', der ikke er, som vi normalt oplever virkeligheden, og som ikke kan forklares. Det kræver ofte øvelse og mod at tilsidesætte det rationelle ego. Ikke mindst fordi den tid, vi lever i, er præget af ego-bevidstheden i en grad, der gør det svært for alle andre former for personlighedsaspekter at få plads.

Det rationelle ego

Den store vægt, som vi lægger på jeg-følelsen i vor tid, er af nyere dato, men ikke uden rødder i de gamle myter. Harpur fremhæver myten om Herakles (eller Herkules) som billede på det aspekt af vores personlighed, vi har valgt at sætte på tronen. Herakles er ude af stand til at forstå forskellen mellem den metaforiske død, som en indvielse kræver, og den bogstavelige død. I stedet for ydmygt at overgive sig til den daimoniske virkelighed, som viser sig for ham i Hades, trækker han sit sværd mod de væsner, han møder. Den eftertragtede indvielse nægtes ham derfor, og han forbliver en daimon-dræber, ude af stand til at overgive sig til imaginationen, adskilt fra sin sjæl (hans kone).

Som i myten, således også i virkeligheden: Det rationelle ego, der mener at kunne klare sig uden imaginationens og gudernes hjælp, kan måske nok håndtere en verden, hvor målrettet handlekraft kræves. Men vedbliver det med at fornægte perspektiver, hvor det må tilsidesætte sig selv og åbne sig for den mulighed, at verden ikke altid er bogstavelig og håndgribelig, så er det fortabt. Når der ikke længere findes nye mål at nå, verdener at erobre og rekorder at slå, når kriser, modgang eller blot og bar kedsomhed indfinder sig, så kastes det tilbage på sig selv og en tørlagt og endimensionel virkelighed.

Man kan på denne baggrund kun glæde sig over den store fremgang i teknikker som fordybelserterapi, mindfulness, rebirthing, sandplay og andre metoder, der fremmer imaginationsevnen og gør det muligt at genskabe den sjælelige kontakt.

Litteratur

Patrick Harpur: *The Philosophers Secret Fire*. Penguin Books 2002.



Psykoterapeut MPF Mette Løgstrup er master i cybernetisk psykologi 2006, uddannet ved Vedfelt-instituttet. Er desuden ernæringsterapeut, uddannet hos Eva Lydeking, og kandidat i socialvidenskab fra Syddansk Universitet.

HELING ER IKKE JEGETS JOB

TAT[®] – Tapas Acupressure Technique

Af ELSE BADEN-JENSEN

ENERGIPSYKOLOGI-TEKNIK

Jeg har ofte talt med mine klienter om, hvad det er, der gør, at deres indre smerte, tilbagevendende negative tanker eller erindringer forsvinder. Jeg plejer at sige noget i retning af: "Hvis dit jeg kunne helbrede det sted i dig, du ønsker kunne forandre sig, ja så var det sket for længe siden. Det er noget, der er større end dig, der bevirker helingen – det, som får sår til at hele og blomster til at gro." Hvad den enkelte så end måtte kalde det – Gud, naturen, det højere – det har mange navne.

Jeg har mediteret i mange år, og jeg har arbejdet med terapi i godt 25 år og har nydt godt af begge dele. Men jeg har ikke, før jeg under min uddannelse til *Peak States* terapeut stødte på TAT – *Tapas Acupressure Technique* (Tapas Fleming er navnet på 'opfinderen' af TAT) – fundet noget, der kunne kombinere disse to sider af mit liv.

Jeg kunne ikke finde nogen, der vidste, hvad TAT var, så jeg gik på nettet og downloadede en gratis manual, som jeg afprøvede på mig selv og et par kollegaer. Til vores overraskelse virkede det. Da Tapas Fleming et par måneder efter kom til England for at holde kursus – hun bor i Californien – meldte jeg mig til dette kursus og fik en på alle måder god oplevelse af TAT.

Hjemme i Danmark igen tog jeg uddannelsen til først TAT terapeut og derefter til TAT instruktør. Jeg har i flere år før dette arbejdet med energipsykologi-teknikkerne TFT (Tankefeltterapi) og EFT (*Emotional Freedom Technique*) og har været glad for de gode resultater, jeg kunne opnå med dem. TAT er også en energipsykologi-teknik, og TAT er ifølge min erfaring fuldt ud lige så effektiv, men blidere og mindre krævende af både terapeut og klient.

Når man laver TAT, skal klienten holde med begge hænder på nogle akupunkturpunkter på hovedet – kaldet positionen, se billedet på næste side – i omkring et minut, mens terapeuten læser en sætning højt. I forløbet gøres dette 10-15 gange med forskellige sætninger. Terapeuten er til stede med sit nærvær og spørger ind til, hvad klienten har oplevet, men forsøger ikke at analysere og tolke, og har tillid til, at processen vil give klienten den effekt og indsigt, der er brug for.

Spiritualiteten i TAT

Spiritualiteten er den røde tråd i TAT behandlingen. I flere af trinnene (som man kalder det, at klienten sidder i positionen og sætningen bliver læst) indgår ordet Gud, eller hvad man er ble-

vet enig med klienten om at kalde det. Eksempelvis: "Tak Gud, fordi du heler al oprindelse til dette." Det, som i sætningerne kaldes 'dette' er det, som klienten ønsker at hele og dermed forandre. Det kan være alt fra hovedpine og rygsmerter til 'overgrebet' og 'de depressive tanker' – hvad som helst klienten har fortalt om i starten af sessionen. Dette lægges i en fiktiv 'gryde'. Med tillid til at det, der skal foretage helingen, ikke er glemsomt, men tværtimod har det store overblik, så behøver klienten ikke i resten af sessionen overhovedet at huske på problemet. Det er også helt fint, hvis klienten ikke føler for at dele indholdet af det, der lægges i gryden, med terapeuten. Nogle gange ved klienten ikke, hvad det er, der skal lægges i gryden – måske "årsagen til, at jeg har denne angst" eller "alt det, der er besværligt for mig med NN".

At holde positionen hjælper til at komme i det helende rum, som ligner det, man finder i mindfulness og meditation. Hvis forstyrrende tanker dukker op, mens man sidder i positionen, så lægger man dem ud i 'gryden'. Efter et eller flere trin kommer man ind i det kreative og måske spirituelle rum, hvor nye tanker, følelser



og indsigter kan dukke op. For nogle, inklusive undertegnede, sker der ikke ret meget, om noget overhovedet, men på forunderligste vis har problemet ændret sig til slut.

Tilgivelse

Tilgivelse er i min ordbog en 'spirituel disciplin', som de religiøse retninger forsøger at formidle på forskellig vis. En vigtig del af TAT sessionen handler om tilgivelse – både af sig selv og andre. For eksempel: "Jeg tilgiver alle, der har såret mig i relation til dette, og ønsker dem kærlighed, lykke og fred." Hvis klienten kan åbne op til at lade det være en mulighed, så tænker jeg, at bare det at beskæftige sig med kærlighed, lykke og fred i relation til de mennesker, man er blevet såret af, er helende. Og ikke at forglemme

alle dem, som man ikke lige nu har bevidsthed om har andel i denne sårethed – at de også bliver inkorporeret i dette tilgivelsesfelt, er givende. Det guddommelige, eller hvad man har valgt at kalde det, ved måske, at NN bevirkede mere af den sårethed, man døjer med, end den man lige nu synes er årsagen. Ved at give plads for muligheden for at kunne tilgive, træder man ligesom tilbage og bliver lidt af-identificeret med problemet. Spirituelt eller ej – det er nyttigt.

TATs menneskesyn

Den grundlæggende tanke og spirituelle forståelse bag TAT er, at vi alle på et tidspunkt har været perfekte væsener. Dette tidspunkt ligger i en udefineret fortid, som kunne være både før fødslen og før de arvede traumer opstod. Disse arvede traumer, som er en del af forståelsesrammen, er opstået for måske mange år siden og ses som en medvirkende årsag til bl.a. allergier og karaktertræk, der opleves som familiebestemte – ”Sådan er vi i vores familie”.

Det første trin i TAT sessionen henvender sig til "Alt det, der har bevirket, at jeg har identificeret mig med dette (der ligger nede i gryden), er påvirket af det og reagerer i forhold til det – alt det skete." Her beder man den højere bevidsthed/Gud, eller hvad man vælger at kalde det, om at 'aktivere' de steder, hvor man i relation til det, der ligger i 'gryden', er faldet ud af den oprindelige perfekte tilstand. Man kender ikke alle de traumer selv, og man skal slet ikke prøve at finde frem til dem – det klarer 'Det Højere'.

Næste trin handler om at minde de personlighedsdele, som er blevet 'skæve' af traumat/traumerne, om: "Dette skete, det er slut nu, og nu identificerer jeg mig ikke længere med det, er ikke længere påvirket af det og reagerer ikke i forhold til det." Det tror man måske ikke på, men bare det at lade det stå åbent som en mulig-

hed giver plads for nyorientering og heling. For nogle er det en voldsom lettelse at få erkendelse af, at traumat er slut. Disse to trin bringer polariteten ind i helingen – modsætningen mellem nuets smerte og at være befriet for den. At have polariteterne i bevidstheden samtidig bevirker heling. I andre udgaver af disse trin er polariteten endnu tydeligere.

Valget

Ved slutningen af sessionen har TAT et trin, hvor klienten kan vælge det positive resultat, der føles ønskværdigt og meningsfuldt i relation til problemet. Dette kan gøres helt konkret, men kan også holdes i et rum som for eksempel: "Jeg kender ikke løsningen på dette, men åbner op for, at det, der gavner mig selv og andre mest, vil ske." Det er helt og aldeles klientens egne ord, der kommer ind i dette trin, og de behøver ikke at blive sagt højt, men kan bare være en indre intention. Klienten får afprøvet den ønskede virkelighed i et kreativt oplevet indre nu. Dette gør ofte en stor forskel og giver afsæt til at handle.

TAT egner sig glimrende til selvbehandling og til grupper.

TAT og de religiøse traditioner

Da Tapas Fleming 'opfandt' TAT positionen var det helt intuitivt. Man kan dog skele til forskellige spirituelle traditioner og finde støtte for, at det at berøre lige netop disse steder på hovedet er hensigtsmæssigt for at åbne til et spirituelt rum. I kristen initiation holdes på de samme områder på hovedet, og i yogatraditionen er det sjette chakra eller 'det tredje øje' veje til spirituelle åbninger og evnen til at udholde modsætninger, jævnfør den tidligere nævnte polaritet. Det forlyder, at hvis man siger ordet Gud, så lyser de områder, man holder på i TAT, op under en hjernescanning.

Forbøn har været praktiseret i mange spirituelle traditioner og effekten er videnskabeligt dokumenteret. I TAT findes tilsvarende begrebet 'surrogat TAT', hvor man kan hjælpe andre med at forbedre deres tilstand. Jeg har erfaret, at det virker, og med afsæt i videnskaben behøver man vel ikke at undre sig.

TAT og fysiske symptomer

I forhold til fysiske symptomer kan det nogle gange være nødvendigt at gå til problemet fra flere sider. I sommer havde jeg en alvorlig rygsmerter, som jeg havde taget smertestillende medicin for i en god måned, inden jeg gik til kiropraktor. Dette hjalp kun midlertidigt, så efter endnu nogle uger med smertestillende medicin, ville jeg gå til læge. To dage inden min aftalte lægetid lavede jeg TAT med tungt humør og kom i kontakt med en periode i min barndom, der var præget af meget ensomhed. Jeg arbejdede så med TAT med denne side af mig selv, og næste morgen var rygsmerter væk – permanent. Jeg havde selvfølgelig i perioden inden brugt TAT på smerterne flere gange uden særlig effekt, men ved lige denne sidste session, som ikke havde sigte på rygsmerter, var jeg så kommet hele vejen rundt om problemet, og helingen indfandt sig.

TATs begrænsninger

TAT er jo ikke en mirakelkur. Nogle får rystet deres verdensbillede, når forandring og forvandling indtræder så let og så hurtigt også på tunge problemstillinger – det virker mirakuløst. Men for andre skal der flere gange til, før problemerne rykker sig. Jeg giver ingen garanti for, at problemer forsvinder.

Min egen erfaring er, at problemet rykker sig hver gang, man laver TAT – man får om ikke andet set et nyt perspektiv, og det er tilfredsstillende især i forhold til seje problemstillinger.

Men ofte har jeg oplevet, at dagligdagens frustrationer helt fordufter med en gang TAT. Daglig brug med fokus på en vanskelig problemstilling forstærker effekten.

Fremtiden

Jeg tænker somme tider: "Hvad vil de om 100 år undre sig over, at vi her og nu ikke kan forstå eller indse?" Vi kan måske undre os, når vi kigger tilbage på menneskene før os, og vi kan fx glæde os over udviklingen mod større menneskelighed med hensyn til kvinders og børns retstilling. Jeg leger med tanken om, at man om 100 år vil undre sig over, hvorfor vi nu tror, at vi skal forstå al den heling, der er mulig for plagede mennesker, og hvorfor vi ikke i vores arbejde med terapi gør brug af de helende kræfter, som menneskeheden altid tidligere har benyttet. Fremtiden vil vise, om jeg har ret.



Else Baden-Jensen er uddannet tandlæge og har løbende uddannet sig inden for psykoterapi i bl.a.

dybdepsykologi og drømme, Bodydynamic kropsterapi og chokbehandling, Girafsprøng og Tankefeltterapi. Hun har været medlem af Dansk Psykoterapeutforening i 15 år og arbejder terapeutisk også med tandlægeskrækpatienter.

KLIENTEN SOM CO-SUPERVISOR

Af OLE NYGAARD og WINNIE ØRTING

SUPERVISION

”Hvilke problemer tror du, din kontaktperson, Kurt, har, siden han har valgt at få supervision?” Dette spørgsmål blev for 18 år siden stillet til en ung mand på 16 år, og det blev starten på en helt ny kontekst for supervision – nemlig at gøre 'sagen' til en aktiv og levende hovedaktør som co-supervisor.

At stille et sådant spørgsmål ligger i tråd med Karl Tomms ”observatørperspektivsspørgsmål”: *”Denne grupp frågor grunddas på antagandet att omständigheten att bli observatör av et fænomen eller mönster är ett nödvändigt första steg i riktning mot att kunna agere i relation til fenomenet eller mönstret”* (1). Særligt gruppen af ”tankelæser-spørgsmål”: *”Vad tror du han upplever, när han hamnar i en sådan situation?”* (1)

Kort fortalt

På et systemisk kursus beder en af kursisterne om supervision på en sag om en ung mand, som netop var blevet genindskrevet på kursistens institution. Kursisten havde to år tidligere udskrevet den unge mand efter et vellykket ophold på institutionen. Kursisten syntes, at alle muligheder i forløbet to år tidligere havde været anvendt, så hvad skulle han nu som kontaktperson stille op med den unge mand, som var 'faldet tilbage' med afbrudt uddannelsesforløb og gen-

optaget kriminalitet. På forslag om den unge mand kunne være med, ville kontaktpersonen undersøge dette, og det blev bekræftet, at begge kunne være til stede næste dag på kurset (med 25 kursister).

Kontaktpersonen medbragte en ung mand iført sort læderjakke med nitter og emblemer. Han gled ned i stolen og smækkede begge sine ben med læderstøvler op på det lave bord foran. Han lagde armene over kors og så mig i øjnene med et skævt smil.

Jeg tænkte, at han gav udseende af en hård gut, som nonverbalt sagde: *”OK – what’s your show, Joe?”* Jeg (Ole Nygaard) besluttede at stille et (desperat) spørgsmål: ”Hvilke problemer tror du, din kontaktperson, Kurt, har, siden han har valgt at få supervision?”

Den unge mand satte sig op i stolen, tog benene ned af bordet og spurgte: ”Øh – vil du godt lige sige det igen?” Spørgsmålet blev gentaget, og den unge mand så tænksom ud en stund og sagde så med sit skæve (charmerende) smil: ”Jeg tror ikke han aner, hvad han skal stille op med mig.”

Jeg udfordrede ham ved at konstatere, at hans kontaktperson var en gammel garvet professionel, så hvorfor skulle han dog være i tvivl?

Den unge mand sagde: ”Fordi jeg er en af de hårde drenge!” Jeg spurgte: ”Hvor hård?” Den unge mand fortalte nu om sine mange destruktive handlinger gennem de sidste to år, og jeg sagde: ”Så kan man sige, din kontaktperson skal stå tidligt op for at klare dig?” Den unge mand bekræftede dette.

”Så hvilke råd kan du give mig om, hvad det bedste er, din kontaktperson kan gøre, og hvad skal han i hvert fald ikke gøre?” (Kontaktpersonen sad ved siden af den unge mand). Efter en kort tænkepause begyndte den unge mand at give mig de gode råd, som voksede til hele otte punkter, som jeg systematiserede på flip-over.

Herefter henvendte jeg mig til kontaktpersonen – og man kan sige, at supervisionen af ham først startede her. Kontaktpersonen var målløs og begejstret og sagde, at hele denne plus- og minusliste lige var det, der besvarede hans spørgsmål i supervisionen. Jeg arbejdede videre med kontaktpersonen om forståelserne og de mulige praksisversioner af listen over de gode råd. Til sidst spurgte jeg den unge mand, om han troede, hans kontaktperson var på ret kurs i forhold til ham, hvilket han bekræftede med et smil.

Herefter blev den unge mand meget alvorlig og spurgte, om han måtte snakke om sit forhold til sin far, som var meget dårligt, og om, at han savnede ham? Jeg indvilgede og skiftede kontekst fra supervision til terapi. En terapi, som efter en halv time endte med, at han ville fortsætte denne samtale med sin kontaktperson (som indvilgede heri).

Teoretiske betragtninger

Denne måde, jeg søgte at møde den unge mand på, er i samklang med Harlene Anderson og Harold Goolishian ud fra deres beskrivelse af *en ikke-vidende position*, hvor terapeuten søger at lægge sine erfaringer – eller sine fordomme – i baggrunden og i stedet retter sin fulde opmærksomhed mod klientens beskrivelser og erfaringer: *”The therapist does not ”know”, a priori, the intent of any action, but must rely on the explanation made by the client. By learning, by curiosity, and by taking the client’s story seriously, therapist joins with the client in a mutual exploration of the client’s understanding and experience.”* (2) Det vil som terapeut betyde at indtage den ydmyge position og holdning, at klienten er eksperten!

Konteksten for ovennævnte case er supervision – det vil sige, at den professionelle kontaktperson, Kurt, er hovedfokus i interviewet. Når vi vælger at tage den klient med, som supervisionen drejer sig, som co-supervisor, har det

flere begrundelser:

1. At klienten ikke skal reduceres til 'en sag', som den professionelle og supervisor samtaler om – men at klienten inviteres til at være en levende aktør i udforskning og dialoger om den professionelle og klientens relation.
2. Et fuldstændigt kontekstskift i positioner: At klienten inviteres fra en *one-down*-position til en *one-up*-position.

Konteksten for relationen professionel–klient er sædvanligvis, at den professionelle skal 'hjælpe' klienten med dennes problemer i livet – en position, hvor klienten opfattes som utilstrækkelig og mangelfuld. I denne anderledes kontekst bliver klienten den kompetente person, der som co-supervisor skal 'hjælpe' supervisor med at give den professionelle den optimale supervision. Klienten inviteres til et skift i position fra en, som skal hjælpes, til en som hjælper supervisor – og indirekte hjælper sin professionelle hjælper. En helt og aldeles anderledes position for klienten, som har en betydelig terapeutisk effekt på klientens selvverds- og identitetsopfattelse.

Dette positionsskift inviterer klienten til at indtage en position i en behandlingsmæssig kontekst, hvor der tilbydes ingredienser til en mere positiv selvopfattelse: ”Subjektivitet kan i en postmoderne psykologisk optik ses som den samlede mængde af de diskursive positioner, som et individ indtager i de magtrelationer, som udgøres af diskursivt formidlede sociale relationer. På den måde bliver subjektivitet direkte forbundet med position og dermed med den diskurs, som positioneringen finder sted i og i kraft af.” (3)

Dette udgør naturligvis ikke en mirakelkur, men er en manifestation af, at de professionelle er villige til at invitere klienterne ind i en position som ligeværdige – ja, mere end det: som på nogle måder er de professionelle overlegne. En anerkendelse af, at *klienten er eksperten* på eget liv!

Resultater

1. Klienterne har i denne nye position (selv med middelsvære psykiatriske diagnoser) vist nye ressourcer, som indtil da har været skjult for de professionelle – og nogle gange også for dem selv.
2. De professionelle bliver mere respektfulde og åbne i deres kommunikation under supervisionen. Dette er også tilfældet for det reflekterende team, om man benytter dette under supervisionen.
3. De professionelle, som bliver superviseret, opnår en meget bedre forståelse af problemerne eller de vanskeligheder, som de søger hjælp til gennem supervision.
4. De professionelle, som bliver superviseret, og deres kli-

En case - Winnie Ørting (WØ) i samtale med 11-årige Jesper og hans mor

Moderen henvendte sig for at få hjælp til, hvad hun som mor kunne gøre i sin relation til sin søn, fordi han over længere tid havde haft problemer i skolen og på hjemmefronten. Hun oplyste, at Jesper ikke ville sove alene på sit værelse, og at lærerne havde svært ved at få ham til at sidde stille på sin stol samt koncentrere sig om indlæringen i de fleste undervisningstimer. Jesper blev inviteret med som min co-terapeut.

WØ til moderen: Hvad er din forklaring på, at Jesper bliver klassens syndebuk?

Mor: Jeg har ingen forklaring, bortset fra at nogen skal have skylden, og så går det ud over Jesper, fordi han ikke kan sidde stille på grund af uro i kroppen. Han har siden han var lille haft det svært med at falde til ro. Han har brug for at røre sig meget ind imellem i timerne og har særlig tilladelse til at tage en løbetur i skolegården. Men læreren vil ikke bruge dette, og hvorfor ved jeg ikke? Det er en gåde for mig, når det nu hjælper Jesper.

Jesper: Ja, det er altid mig, som det går ud over.

Mor: Måske du også kunne opføre dig som en 11-årig?

Jesper: Det gør jeg da også!

Jesper: Men hvorfor skal jeg i seng samtidig med Niels (lillebror på 8 år)? Jeg er jo 11 år og fylder snart 12?

Mor: Det er, fordi du har brug for meget søvn, og fordi du har svært ved af slappe af, når du kommer i seng. Vi skal også have tid til at hygge, læse og fortælle hinanden historier – som vi plejer at gøre. Du ved, mor kan ikke undvære dette, og du har også altid villet, at jeg skulle putte i din seng, inden du skal sove – ikke?

Jesper: Jo, men jeg vil altså ikke i seng så tidligt som Niels. Jeg er 11 år og kan godt undvære, at du putter inde i min seng nu.

Mor: Gælder det også, når du putter inde i min seng?

Jesper: Hvad siger du til, mor, at vi fremover læser nede i stuen i stedet for i min seng?

Mor: Det er så hyggeligt, når vi to har det helt for os selv, ikke?

Jesper: Jeg er 11 år, mor, og vil gerne, at vi læser i stuen fremover i stedet for i sengen. Kan vi det, mor?

Moderen bliver stille og tænksof og fortæller, at hun ikke tror, Jesper kan undvære deres hyggestunder, og at han ikke kan undvære søvnen – at han har brug for mindst 9-10 timers søvn, fordi han er så aktiv om dagen.

WØ: Jesper, jeg har brug for din hjælp. Hvordan kan du vise din mor, at du snart bliver 12 år, og at du ønsker at gå i seng selv, og at du ønsker at blive behandlet som en dreng på 11 år?

Jesper tegner herefter fire tegninger på tavlen, som illustrerer fire situationer fra hverdagen, som han ønsker skal blive anderledes fremover: putte/godnat-situationen om aftenen, lektietid i hjemmet, køkkenet i hjemmet, gå tur med familiens hund.

Mens han tegner, snakker jeg med moderen om, hvilken betydning det vil få for hende, hvis hun ikke længere kan hygge med Jesper i sengen. Moderen indrømmer, at hun vil komme til at savne Jesper og deres hyggestunder, men at hun godt forstår, at det er nødvendigt at ændre 'putte-ritualet', selv om hun nødt vil.

Jesper lytter til de spørgsmål, jeg stiller hans mor, men bliver ved med at tegne sine fire tegninger uden at deltage yderligere i interviewet.

Da han er færdig med sine tegninger, beder jeg igen Jesper om hjælp til at fortælle om sine tegninger, så hans mor måske bedre kan forstå, hvad han mener med, at han ikke vil behandles som lillebroderen.

Herefter fortæller Jesper moderen og mig om sine tegninger. Tegningen med putte/godnat-situationen illustrerer en dreng i en seng uden moderen.

Moderen var meget overrasket over, hvor meget Jesper åbnede op med, og hvilken indsats han var indstillet på at bidrage med for at skabe de ændringer, der skulle til, for at hans mor kunne se ham som en 12-årig. Moderen fortalte senere, at hun havde lært sig selv bedre at kende, og at Jesper nu sov i sin egen seng om natten i stedet for i forældrenes dobbeltseng. Hun sagde endvidere, at de som forældre tog hans 12-årige ord alvorligt, hvilket resulterede i et skoleskift, hvorefter skoleproblemerne ophørte.

enter opnår en tættere relation og bedre gensidig forståelse, som de profiterer af i deres fortsatte samarbejde.

Her har den positive effekt – ud over ovenstående fire fordele – ifølge personalet været:

1. Klienterne bliver mere fortrolige med hele personalet, som er til stede.
2. Personalet får et fælles arbejdsgrundlag vedrørende den enkelte klient.
3. Klienterne fortæller deres omgivelser om den positive oplevelse, de har haft – hvilket for fx bofællesskaber har betydet, at de øvrige klienter har spurgt, om de også måtte komme med, når der var supervision på dem.
4. At personalet aldrig tidligere har givet så anerkendende tilbagemeldinger til klienterne, og at de bliver troværdige i forhold til klienterne, fordi tilbagemeldingerne er direkte koblet til klienternes indsats som co-supervisor.
5. Klienterne har tydeligvis oplevet at have 'en makker' i supervisor.
6. At den fælles oplevelse og vidensdeling for personale og klienter gør, at klienterne falder til ro, bliver stærkere sprogligt funderet og giver informationer om sig selv og deres relation til personalet, som de professionelle aldrig har hørt før. ("Det er åbenbart sådan, han tænker, og det gør en forskel, at han selv formulerer sig.")

Det for os vigtigste af alt er, at samtlige klienter gennem årene har givet deres særdeles positive feedback ved afslutningen af supervisionerne. Deres udtalelser har været:

1. Det opløftende i at høre personalets anerkendende udsagn (gælder for både reflekterende team og *Outsider Witness Group*).
2. At de har oplevet sig 'set – hørt – forstået og respekteret'.
3. At de har lært deres kontaktperson(er) bedre at kende.
4. At de meget gerne vil med til kommende supervisioner som co-supervisor.

En anden interessant variation af denne arbejdsmetode har vi praktiseret i forældre barn relationen, hvor en forælder har søgt terapi for problemer, der er relateret til barnet/den unge. Her inviteres barnet/den unge med som terapeutens co-terapeut for at hjælpe terapeuten med at udøve terapi til den voksne. Denne kontekst er i sagens natur særdeles følsom, da relationen forælder-barn/den unge udgør en langt tættere tilknytning end professionel-klient. Men arbejdsmetoden er den samme – blot udført med en eks-

tra opmærksomhed og empati i de stærke følelser, der kan ligge i relationen forælder-barn. (Se case på forrige side).

Vi har praktiseret denne arbejdsmetode i 18 år både inden for dag- og døgninstitutioner, socialforvaltninger og især inden for psykiatrien. Vi finder, det er en meget respektfuld måde at opkvalificere 'den svage part' inden for såvel supervision som terapi – samtidig med at det terapeutiske udbytte har været højt.

Vi har været overrasket over de mange positive reaktioner, vi har mødt fra såvel de professionelle, samarbejdspartnere, klienterne og deres pårørende, og vi håber, vi med denne artikel kan give professionelle inspiration til at udvide deres repertoire inden for supervision og terapi til glæde for dem selv – og til gavn for klienterne.

Litteratur

1. Tomm, K: *Systemisk intervjumetodik*. Mareld Kooperativa Bokförlag 1989. (Kap. 5: Reflexivt frågande p. 134-135).
2. Anderson, H, Goolishian, H: The Client is the Expert: a Not-Knowing Approach to Therapy (p. 29-30). I: Sheila McNamee og Kenneth Gergen (ed.): *Therapy as Social Construction*. SAGE Publications Ltd. 1966.
3. Krøjer, Jo: *Psykologien i det postmoderne*. Forelæsning, Roskilde Universitetscenter 27.9.2007 (p. 12).



Ole Nygaard er cand. psych. aut. og specialist i psykoterapi og supervision.

Winnie Ørting er eksamineret systemisk og narrativ psykoterapeut MPF. Sammen stiftede de i 2002 firmaet WIOL, og de har siden udbudt kurser, terapi, supervision og organisationskonsultationer.

I TRANCE

Stig Dankert Hjort: *Selvhypnose*. Forlaget Underskoven 2012. 72 sider, kr. 199.

BOGANMELDELSE

Stig Dankert Hjort, MPF, har skrevet en lille bog til dem, som har lyst og gåpåmod til at studere selvhypnose.

Bogens omslag viser en vinter- eller efterårsskov set nedfra, vel fordi forlaget hedder Underskoven. Lidt triste farver ... men naturen er jo altid pæn. Heldigvis ser man solens stråler i det fjerne.

Papiret er rart at læse på, og skriftstørrelsen er behagelig, noget der er særligt bemærkes, når man som jeg er over 60. Øvelser er med grå baggrund, så det er nemt at skelne, hvad der er oplysning og undervisning, og hvad der er øvelse.

Efter forord og motivering for denne metode at lære selvhypnose på startes der med undervisning i at fremme den visuelle evne og knytte de forskellige sanser til, således at trancetilstanden kan nås nemmere. Gode og nemme anvisninger, og kapitlet ender med, at man som i NLP-bøger kan teste sin foretrukne sansetype, visuel, auditiv og kinestetisk (følelse).

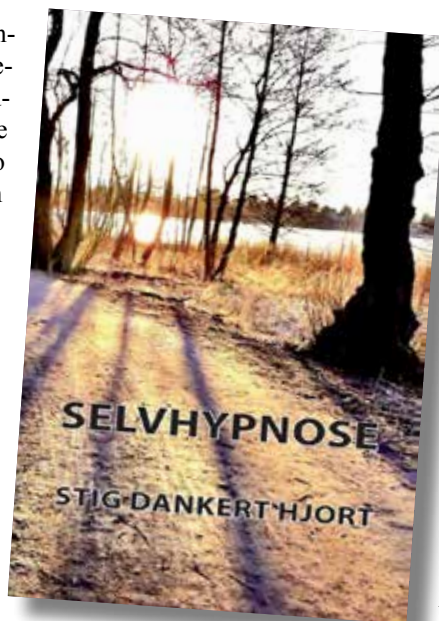
Senere undervises der i suggestioner, altså forslag til ændringer, og læseren lærer, hvordan det ubevidste bedst 'køber' forslag. En god og grun-

dig gennemgang. Så gives der anvisninger på de bedste rammer for at lave selvhypnose. Senere gives anvisninger på opbygning af selvhypnose, og bogen ender med en del eksempler, som man enten kan bruge, som de er, eller bruge til inspiration.

Gennem hele bogen gør forfatteren opmærksom på, at man selv skal lave sin egen selvhypnose for at få dette til at matche ens egen model af verden og dermed få den bedste virkning.

Personligt synes jeg, at det kan være nemt og godt at lære tilstanden trance at kende på enten et kursus eller via en CD. Derefter, når man trænger til at komme videre og dybere, er bogen meget til at videreudvikle sin selvhypnose. God og fornuftig procedure og nem at gå i gang med. Bogen kan også med fordel bruges af professionelle til inspiration.

Lisbeth Lottenburger Lausen
Psykoterapeut MPF



Fyldig bog om

HELING AF PARRELATIONER

Gitte Sander: Grib kærligheden. Parforholdets psykologi i praksis. Forlaget Duo 2012. 416 sider, kr. 208. Fås tillige som e-pub og pdf.

BOGANMELDELSE

”Selv meget vanskelige børn kan opleve en sikker tilknytning, hvis den voksne kan tune sig ind på netop dette barns særlige behov. Og det samme gælder, efter min erfaring, partnere.” Dette opmuntrende udsagn står på side 195 i Gitte Sanders nye bog om parforholdets udfordringer og potentialer. Efter endt læsning sidder jeg med en klar fornemmelse af at have ’mødt’ en virkelig dygtig og erfaren parterapeut, der nu har debuteret som forfatter. Gitte Sander er psyko-terapeut MPF, certificeret Imago parterapeut og Imago Workshop Presenter. Bogen har tydeligvis udgangspunkt i Imago, hvis mange facetter bliver præsenteret såvel teoretisk som praktisk gennem hele bogen. Undervejs suppleres med ny viden fra hjerneforskningen, om mulighederne i mindfulness/meditation og andet relevant.

Grib kærligheden er på 391 sider plus omfattende note- og litteraturliste. Først giver bogen en fin introduktion til elementerne i god kommunikation og faldgruberne i dårlig kommunikation. I det ellers ret tekniske kapitel om hjernens indretning finder man bl.a. beskrivelser af sansernes betydning, så man nærmest mærker det i egen krop under læsningen. Barndommens betydning for nutidens parforhold er grundigt teoretisk forklaret samt eksemplificeret i fremragende cases. Mulighederne for gennem parterapi at afhjælpe typiske problemer hos par – og faktisk ændre på ”rygsækkens indhold” – er tilsvarende godt beskrevet. Endelig følger en række meget anvendelige kapitler om vrede, utroskab (herunder et tidssvarende og nuanceret afsnit om utroskab

i form af overdreven brug af sociale medier), jalousi, seksualitet og skilsmisse. Jeg vil gerne fremhæve det fine, lille afsnit side 310-313: Fin-des den gode skilsmisse?

Herefter følger 29 såkaldte kærlighedsøvelser, hvoraf mange synes hjælpsomme. Endelig i appendiks findes en hel Imago-dialog – grund-værktøjet i Imago parterapi – grundigt forklaret som en opskrift for den meget interesserede læ-ser.

Grib kærligheden er en meget personlig bog, hvor læseren undervejs tydeligt kan fornemme Gitte Sander selv – hendes værdier, arbejds-form, menneskesyn og indstilling til parterapi. Et eksempel herpå fra side 309: ”[...] jeg bærer ønsket inden i mig selv, om noget, de måske har glemt og ikke længere tør håbe på. Men som jeg ved, at jeg kan hjælpe dem med at finde igen. Når først du som parterapeut har opdaget det et vis antal gange, så er du på den. For så ved du, at du holder muligheder i dine hænder, som fordrer etisk forpligtelse.” Gitte Sander er tydeligvis både meget belæst og meget erfaren i sin metier. Det, der dog har gjort størst indtryk på mig som læser, er, at hun virkelig tror på kærligheden – og på kærlighedens helende kraft.

For at fastslå bogens målgruppe har jeg taget udgangspunkt i Gitte Sanders egne ord i forordet: ”Jeg håber, at klienter, kursister og fagfolk kan blive inspireret og få et større kendskab til ...”. Da jeg endvidere forestiller mig, at poten-

“ Det er mit skønne arbejde at få hjerter til at åbne sig.

Citat fra bogen, side 308

tielle læsere vil støtte sig til bagsideteksten, har jeg også taget udgangspunkt i den. Her skriver cand. psych. Elsebeth Mørup: "... så bogen kan læses med stort udbytte af såvel menigmand som fagfolk" og cand. psych. Jette Simon: "En perle for alle!" Jeg er ikke enig i den meget brede målgruppe. Dertil mener jeg, at dele af bogen indeholder for mange fagudtryk og indforståede vendinger. Selvfølgelig i de meget praktisk anvendelige kapitler bruges udtryk som "generelle repræsentationer", "give samstemte svar", "modtageplatform" og lignende. Det er ærgerligt, synes jeg, når Gitte Sander samtidig demonstrerer, at hun er rigtig dygtig til at finde meget ligefremme billeder som "at tage flugtveje" og "bygge på en mur".

Bogen har mange fine og relevante cases, der konkretiserer teorierne. Jeg forestiller mig, at par, der ikke kan finde motivationen til at læse hele bogen, vil kunne have stor glæde af at spejle sig i enkeltstående cases. Eventuelt i kopi med tydelig kildeangivelse.

Som læser kan jeg rigtig godt lide, når sproget i en bog er flydende, og når talesprog er holdt på et minimum, således at sætningerne giver mening i sig selv. Jeg sætter pris på, at figurer og tekst hænger tydeligt sammen, således at teksten forklarer figuren – og figuren anskuelig-

gør teksten. Endelig nyder jeg, når en tekst er godt korrekturlæst for stavfejl, manglende eller overskydende ord samt placering af kommaer. Undervejs følte jeg jævnligt læsningen af denne bog forstyrret af eksempler på det modsatte af det foran nævnte, og jeg har undret mig over redaktørens rolle i denne henseende. Eksempel fra side 171: "... ikke kan tale om. der, der ikke er bevidst eller tænkt, kan der heller ikke tales om."

Som anmelder er jeg blevet bedt om at være læserens advokat: "Er denne bog værd at læse – hvorfor – for hvem – eller hvorfor ikke?" Min konklusion er enkel: Ja! Bogen er ganske vist rigeligt lang, synes jeg, men den er bestemt værd at læse for alle, der har en seriøs interesse for parforhold. Som jeg ser det, er målgruppen fagfolk samt meget motive-rede og udviklingsorienterede par (eller enkeltpersoner)

med et vist kendskab til psykologi. Disse har til gengæld mulighed for at få en dyb forståelse af parforholdets potentialer og udfordringer – og for at blive præsenteret for en righoldig palet af handlemuligheder.

Tine Stahl
Psykoterapeut MPF



FRYGT fra IMMOBILITET

Peter A. Levine: Den tavse stemme. Hvordan kroppens sprog kan opløse traumer og skabe velvære. Oversat af Dorthe Herholdt Silver. Hans Reitzels Forlag 2012. 384 sider, kr. 398.

BOGANMELDELSE

Når man læser denne bog, oplever man til sin begejstring, at Peter Levine virkelig formår at formidle sin opdaterede opfattelse af den terapeutiske metode *Somatic Experiencing*, som han selv har udviklet.

Han har samlet erfaringer i 40 år og kan argumentere med mange kliniske detaljer og mange litteraturhenvisninger. Han vil vise, at man kan igangsætte en traumehelbredende, terapeutisk proces, ikke ved at tale om tanker og følelser, men ved at igangsætte klientens oplevelse af sine egne kropsfølelser. Ved at gøre klienten opmærksom på, at kropssansningerne forandrer sig, lader han en del af den terapeutiske proces udspille sig på det sansemæssige niveau, der rummer den mest rå og ubearbejdede repræsentation af virkeligheden.

Når det er lykkedes at starte processen, kommer man ned under det sæt af leveregler, som den traumatiserede person bruger til at udholde tilværelsen ved at indkapsle traumet, men som desværre samtidig inddæmmer livsglæden. En vellykket terapeutisk proces kan få klienter til at lege med tanken om, at der kunne være et liv efter traumat.

Men først beskriver Peter Levine, hvordan traumer opstår. Han lægger megen vægt på at drage sammenligninger med den adfærd, som dyr udviser, og især med det fænomen, der kaldes *tonisk immobilitet* (skrækslagen ubevægelighed). Han bruger faktisk flere sider på at argumentere imod en navngiven forsker, der har offentliggjort den opfattelse, at tonisk immobilitet i sig selv kan være traumatiserende.

Det er så vigtigt for Peter Levine at slå fast, at kun *kombinationen* af tonisk immobilitet og stor frygt kan udløse et traume, at han helt overser, at betegnelsen tonisk immobilitet i sig selv in-

debærer frygt – hvorimod andre former for immobilitet kan forekomme uden frygt. Så det er min opfattelse, at hans kritik af forskeren er malplaceret.

Generelt bryder Peter Levine sig ikke om systematisk brug af videnskabelige betegnelser eller diagnoser, men foretrækker en blødere, mere human linje. Det betyder dog samtidig, at hvis man læser bogen i håb om at få stringente oplysninger om, hvilke teknikker man afhængig af omstændighederne skal bruge over for forskellige klienter, så bliver man faktisk skuffet – men det er formodentlig et meget lille mindretal af læserne, der forventer en stringent videnskabelig fremstilling.

Den tavse stemme indeholder en guldgrube af aktuelle og historiske litteraturhenvisninger. Dog må læseren forberede sig på, at den videnskabelige argumentation er meget personlig i den forstand, at bogen også beretter om forfatterens personlige liv og om, hvordan han har integreret andre forskeres videnskabelige opdagelser i sine personlige erfaringer.

Han mener ikke, at forskningen i tonisk immobilitet er blevet prioriteret højt nok, for den har ikke ført til udvikling af en virkelig effektiv traumeterapi. På side 74 skriver han: ”Ja, noget af det, der har forhindret udviklingen af en virkelig effektiv traumeterapi, har været, at klinikere, eksperimentelle forskere og teoretikere ikke har etableret længerevarende samarbejder om at behandle sådanne centrale spørgsmål.”

Det kan undre, at Peter Levine ikke mener, at han selv er den nærmeste til at dække dette behov for teoretisk afklaring, men han har måske mere set det som sin mission at fremsætte hypoteser og kreative terapeutiske ideer. Så må vi andre jo bare tage udfordringen op.

Der er en vigtig skelnen mellem "samtaletterapi" og kropsorienteret terapi. I stedet for at forsøge at hjælpe patienter med at finde nye betydninger i eller forstå deres problemer, skaber kropsterapi et rum, hvor "kroppens fortælling" kan udfoldes og blive afsluttet. Når det sker, opstår der spontant nye betydninger og indsigter, dannet af patienterne selv, som en central del af denne proces.

Citat fra bogen, side 185

De vises sten er adskillelsen af frygt fra immobilitet, men som forfatteren nævner, er behandlingen ikke altid så enkel. For ved langvarige og dybt rodfæstede traumer bliver personen mindre engageret i tilværelsen og mindre villig til at arbejde på at adskille frygten fra ubevægeligheden. Det stiller imidlertid bare større krav til terapeutens timing. Peter Levine har behandlet tusindvis af klienter med symptomer, der spænder fra selvmordstruende depression til katatonisk skizofreni, og har i alle omtalte tilfælde opnået fremskridt hos klienten.

Bogens formål er at beskrive, hvordan man kan møde klienten på den – efter forfatterens opfattelse – mest hjælpsomme måde. Personligt savner jeg overvejelser og gerne systematiske overvejelser over, om *Somatic Experiencing* er den mest effektive metode til alle former for traumer og personligheder. Det er imidlertid ikke formålet med bogen at dokumentere evidens og måle behandlingseffektivitet.

I femte kapitel gennemgår Peter Levine terapien systematisk i ni faser. Det er noget af en udfordring at sætte ord på denne kropslige, ikke-sproglige proces (fx "... at erkende førbevægelsen, før den udvikler sig til en fuldt udfoldet bevægelsessekvens.") Men ved hjælp af metaforer fra fysik og kemi (fx titrering) lykkes det. Kapitlet må også have været en udfordring for oversætteren, Dorte Herholdt Silver. Formodentlig har der her været god brug for bogens konsulenter, psykoterapeut MPF Marianne Bentzen og psykolog Susan Hart.

I sjette kapitel beskriver han relevante øvelser

ledsaget af illustrerende fotos. Bl.a. er der eksempler på øvelser, som man skal udføre i stående stilling, idet Peter Levine er meget bevidst om, at den stående stilling mobiliserer klientens livskraft, hvad der kan være brug for hos apatiske klienter.

Anden del af bogen indeholder case-eksempler, som gør bogen meget levende. Men det, der gør bogen til noget helt særligt, er, at Peter Levine

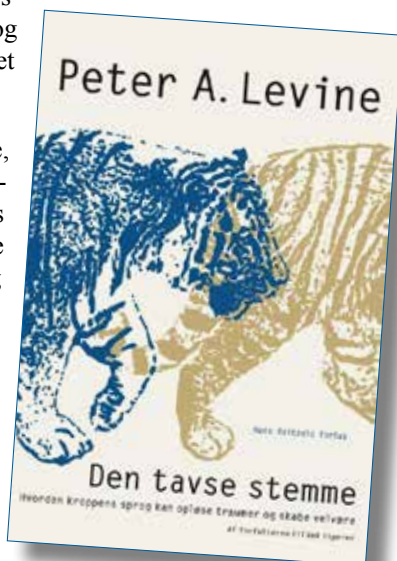
kan beskrive traumereaktioner umådeligt detaljeret og set indefra. Det skyldes, at han selv blev udsat for et trafikuheld, hvor han blev kørt ned af en bil i et fodgængerfelt. Og så snart han kom til sig selv på ulykkestedet, begyndte han at behandle sig selv med den kur, som han havde brugt mange år på at udvikle.

Senere kapitler indeholder grundige refleksioner over hjernefunktioner – specielt evnen til subjektiv oplevelse af emotioner. Samtidig indeholder bogen beretningen om Peter

Levines dannelsesrejse – den kompromisløse trang til at studere "arkæologisk" – altså studere menneskehjernens dyriske funktion.

Den tavse stemme er en væsentlig bog, der rummer Peter Levines videnskabelige livsværk. Hans forsøg på at sætte ord på den ikke-sproglige terapeutiske proces er beundringsværdig. Bortset fra nogle af illustrationerne, som ikke bidrager væsentligt til forståelsen, fordi de er vanskelige at tyde, får man en virkelig grundig og fyldestgørende forklaring på den vanskelige kunst at udøve *Somatic Experiencing*.

Flemming Kæreyby
Psykoterapeut MPF



OPSØG DINE LYKKESTUNDER

Karen Aaes: *Ren kærlighed – den lette måde at ændre din verden på*. Essentielt Institut. 169 sider, kr. 220.

BOGANMELDELSE

Karen Aaes vil gerne give os redskaber til at være lige så veltilpasse i tilværelsen, som hun selv. Til det formål har hun skrevet en selvhjælpsbog med titlen: *Ren kærlighed – den lette måde at ændre din verden på*. En titel, der lyder tillokkende og positiv.

Bogens første del forklarer, at vi er hovedpersonen i vort eget drama. Argumentationen for dette har tydelige referencer til transaktionsanalysen. En fænomenologisk filosofi på freudiansk grundlag udviklet i USA i 60erne. Modellen er baseret primært ud fra observationer af menneskelige interaktioner, som bl.a. beskrevet af Berne i *Games People Play*, 1964.

Karen Aaes fortæller læseren om de negative konsekvenser, der er ved at være spiller i sit eget livs drama. Der stimuleres til en bevidstgørelse af dette forhold samt til at formulere et ønske om at kunne være spilfri. Herefter anvises en metode, hvorved vi selv kan ændre vores nu negative måde at interagere på. Der opfordres til at fokusere på ens lysglimt. Dette anvises som værktøjet til forandring. Lysglimt defineres som: De korte intense glimt af lys, som kommer af din egen rene kærlighed, fra det guddommelige i dig. I underbevidstheden er der angiveligt lagret oplevelser af lysglimt. Og du kan gøre dig dem bevidste og være i stand til at vælge dem til. De beskrives som øjeblikke med oplevelsen af en ren ubetinget kærlighed, eksempelvis fra en anden person, dit kæledyr eller i oplevelsen af et smukt landskab. Målet er at kunne skabe en varig transformation af dig selv. Med udgangspunkt i ren ubetinget kærlighed vil der skabes mulighed for at leve med nærhed og autenticitet, at kunne være helt sig selv.

Der redegøres udførligt for den meget naturlige modstand mod forandring: Angsten for at gå over broen til den ukendte anden side. Herovre står forfatteren og opfordrer læseren til at være modig og turde tage rejsen, at forlade det kendte, at ville sit vendepunkt. For herefter at kunne være tro mod sig selv.

Det bærende argument i bogen er forfatterens egne oplevelser og gode hensigt: Jeg har gennemlevet forandringen, jeg har hjulpet andre med samme positive udvikling til følge, og jeg tror på, at du også kan. Altså mest en anekdotisk evidens.

Jeg tror, vi er her for at hjælpe hinanden til at lade hinandens lys skinne, står der tidligt i bogen. Og ingen kan være i tvivl om forfatterens gode hensigt. Men når det så er sagt, finder jeg faktisk bogen sine steder lidt svært tilgængelig som brugsbog for personlig forandring. Dette til trods for, at forfatterens egen indre rejse er rigt beskrevet og eksemplificeret, og læseren søges hjulpet af diverse

oplevelser. De fremførte argumentationer kan indimellem være lidt lange, snørklede og cirkulære. Bogen rummer sine steder også en vis indforståethed, fx forudsættes begrebet underbevidsthed kendt som faktisk viden. Det kunne også have været hjælpsomt med litteraturhenvisninger/liste. Men læseren anbefales at søge anden terapeutisk hjælp, hvis bogen ikke er et tilstrækkeligt værktøj, hvilket for mig viser en absolut professionel side af forfatteren og bekræfter dennes gode hensigt.

Selve begrebet den rene kærlighed og de dermed forbundne lykkestunder eller lys kan jeg betvivle, jeg helt har forstået. Men måske kan jeg få hjælp fra bogens omslag? Her er et portræt af, hvad jeg tror

er den hellige Elisabeth af Thüringen, f. 1207. Måske kan legenden om hende fortælle, hvad den rene kærlighed er? Elisabeth var kendt for sin store godgørelse. Men hendes mand syntes, at det tog overhånd, og forbød sin kone at dele ud af sine jordiske værdier. En dag, da hun har favnen fuld af brød til de fattige, kommanderer hendes mand hende til at åbne for sin kappe, hvor hun netop har skjult brødene. Og se – brødene er blevet til en favnfuld røde roser!

Mon dette er et eksempel på den rene kærlighed, og har forfatteren ret i sin bog: den kan udvirke forandring, eller skal vi sige mirakler?



Bit Tardini
Psykoterapeut MPF

DEM DER HAR DET HELE

Sussie Sheikh: *Bare du er lykkelig – En mors personlige beretning*. Forlaget Lemon Press 2012. 203 sider, kr. 229.

BOGANMELDELSE

Dette er ikke en fagbog. Som undertitlen siger, er det en mors personlige beretning. Samtidig er den nærmest en antropologisk feltbeskrivelse, hvor vi får lov til, indefra, at se og prøve at forstå et eksempel på et særligt miljø med særlige normer og særlige vilkår i netop denne tid og kultur.

Det er historien om en familie, som har det hele: Uddannelser, karrierer, økonomiske muligheder, udseende, begavelse. Far og mor og tre smukke børn. De tre er forskellige, har forskellige behov, som ikke i tilstrækkeligt omfang opfanges af to begavede, succesrige forældre med et overflødhedshorn af muligheder for sig selv. På hver deres måde bliver de alvorligt ramt. Den ældste af psykose. Den mellemste af stofmisbrug. Den yngste af depression. Langvarige, komplicerede tilstande. De klarede det alle tre!

Derfor er det også en fortælling om en familie, som holder sammen og holder ud på trods af det ubærlige, det er at se sine børn lide så massivt. Og som påtager sig sin del af ansvaret og ikke lægger det over på genetik og psykiatriske diagnoser alene, men lytter til den klare stemme, der siger: ”Ja, det er os som forældre, som har ansvaret for ikke at have mødt vores børns behov bedre.”

Fra terapirummet kender jeg efterhånden flere familier/personer af den velstillede øverste socialklasse, hvis børn har symptomer på stress, angst, depression, smerter osv. Eller som selv er i terapi og fortæller om deres livsvilkår og har svært ved at forstå, at børnene ikke trives, når nu de har så meget, så mange muligheder osv.

Og jeg møder børn og unge, som har dårlig samvittighed over, at de har det svært, når nu forældrene giver så meget.

Det kan forståeligt nok være svært for forældre at forstå, at disse overskudsvilkår ikke er entydige fordele eller endda kan være en belastning for deres børn. Derfor anser jeg Sussie Sheikhs bog som en mulighed for os psykoterapeuter – og mange andre – til at få indsigt i denne persongrupperes vilkår gennem en ’insider’, som så åbent beskriver sig selv og sin familie, sit ansvar og sine vilkår.

Mange af os har ikke forhåndsforudsætning for at forstå, hvordan vilkårene er for den forholdsvis lille gruppe af meget privilegerede i øverste socialklasse, med mindre de selv er derfra eller tæt på. På samme måde som de fleste ikke har forudsætninger for at forstå den anden polaritet, de mindst privilegerede. Den sidste gruppe har vi dog nemmere ved at ’forstå, at vi ikke forstår’. Vi kan søge litteratur, og der forskes seriøst. Alt i alt: Det er helt normalt, at vi skal søge viden for at sætte os ind i underklassens vilkår. Overklassens vilkår kender mange af os lige så lidt.

Jeg tror, at mange psykoterapeuter kan få udvidet deres horisont ved at læse bogen og derved få bedre forudsætninger for at hjælpe. Og samtidig i bogen få en allieret, når det gælder om at hjælpe forældre med at se på barnets situation frem for at fokusere på egne behov og impulser. Frem for at gøre eller tilbyde ting og oplevelser, blot fordi de har mulighederne og kan!

Sussie Sheikh er journalist og således vel-skrivende. Samtidig formår hun at beskrive sit liv, sine vilkår, sine børn, deres ressourcer og også deres vanskeligheder på en måde, som er så nøgtern og på god afstand af de dramatiske hændelser, at man som læser også kan bevare overblikket og ikke bliver opslugt af drama eller ulykke. Hun falder ikke i en pøl af usund skyld og skam. Hun fralægger sig heller ikke ansvaret.

Dette er ikke bekendelseslitteratur, men en erkendelsesbog. Dermed er det troværdigt, at bogen ikke fungerer som en ny niche for de ressourcefulde voksne at realisere sig selv i, men er et vigtigt stykke oplysningsarbejde, som mange, både familier, deres venner og evt. behandlere, kan lære af og berøres af.

Denne balancerede indstilling må være et væsentligt bidrag til helingen af såvel de tre børn som forældrene og hele familien. Og dermed kan de hjælpe og støtte andre i lignende livssituationer. Jeg anser bogen for at være væsentligt oplysende for alle behandlere.

Karin Westh Langgaard
Psykoterapeut MPF



KERNEBETINGELSER

Lisbeth Sommerbeck og Allan B. Larsen (red.): *Accept, empati og ægthed i psykoterapeutisk praksis. Arven efter Carl Rogers*. Dansk Psykologisk Forlag 2011. 360 sider, kr. 368.

BOGANMELDELSE

Lisbeth Sommerbeck og Allan Becker Larsen har skrevet og redigeret en inspirerende bog, der tager udgangspunkt i begreberne accept, empati og ægthed i psykoterapi. Det er de faciliterende kernebetin- gelser, som Carl Rogers be- skrev skal være til stede som forudsætning for en positiv virkning af psykoterapi.

Antologiens første del giver en grundig og nuanceret in- troduktion til Carl Rogers' teori om psykoterapi og til hans egen klient-centrerede terapi. Forfatterne demonstrerer endvidere, hvor let det er at gå hen over disse kernebetin- gelser, fordi de er meget komplekse og slet ikke så lette at udføre i praksis.

Rogers udviklede teorien om de faciliterende kernebetin- gelser i efterkrigstidens USA, og deres betydning er siden blevet almindeligt anerkendt. Han var gennem sin levetid tilknyttet flere amerikanske universiteter, hvor han med udgangspunkt i klientcentreret terapi udviklede og forske- de i den terapeutiske proces og i terapiens effekt. Rogers har selv karakteriseret sin terapi som et opgør med på den ene side psykoanalysens og på den anden side behavioris- mens determinisme. Han beskrev sit arbejde i talrige pub- likationer, hvoraf bøgerne *Client-centered Therapy* (1951) og *On Becoming a Person* (1961) er de mest kendte.

De rogerske kernebetin- gelser er en central del af, hvad man normalt betragter som de non-specifikke terapeutiske virkningsfaktorer, nemlig: Klientens positive opfattelse og engagement i de terapeutiske opgaver, terapeutens varme og empati samt parternes gensidige sympati og enighed om mål og midler i terapien. Det er disse non-specifikke faktorer på tværs af alle terapeutiske retninger, som forsk- ning i psykoterapi gennem de seneste årtier har dokumen- teret har større betydning for et godt udbytte af terapien end den enkelte retnings specifikke teknikker. Effekten heraf kaldes også for Dodo-effekten efter fuglen Dodo i Alice i Eventyrland, der afsagde kendelsen: "Alle har vun- det, og alle skal have præmier." Kernebetin- gelserne indgår således som en central del af terapeutens bidrag til de non-

specifikke fællesfaktorer i psykoterapi. Det er imidlertid en pointe for redaktørerne af bogen, at i moderne litteratur om psykoterapi optræder Rogers sjældent i referenceli- sterne. Karsten Borg Hansen skriver: "Han (Rogers) blev derfor så grundlæggende for min måde at tænke terapi på – så grundlæggende, at jeg næsten havde glem- t ham", og han er ikke den eneste, der har det sådan. Et formål med bogen er på den måde også at "ære den, som æres bør", som redaktørerne skriver.

Ni psykoterapeutiske retninger

Anvendelsen af de tre kernebetin- gelser bliver i bogens an- den del belyst gennem præsentation af ni retninger inden for dansk psykoterapi. De har hver deres kapitel, hvor de beskriver deres metode og praktiske anvendelse af Rogers' kernebetin- gelser. Redaktørerne har givet bidragyderne re- lativt frie hænder til beskrivelsen, og det er der kommet forskelligartede og inspirerende beskrivelser ud af. Be- skrivelsen bliver samtidig en grundig præsentation af den pågældende psykoterapeutiske retning, og kapitlerne kan læses som en introduktion til disse.

Første bidrag til anden del af bogen er skrevet af Allan Holmgren MPF, der beskriver Carl Rogers' klient-centre- rede terapi set fra den narrative terapies perspektiv. Allan Holmgren forholder sig bl.a. til betegnelserne kernebegre- ber og non-specifikke faktorer, som han ikke er meget for. "Man kan ikke måle og veje menneskelivets komplicerede processer," skriver han, for begreberne indeholder en selv- følgelighed, som man umiddelbart inviteres til at overgive sig til. I stedet for begreberne kunne han ønske sig, at der blot stod "Hvad der er vigtigt i terapi." Holmgren ser Ro- gers' kernebetin- gelser som en grundholdning til menne- skelivet – en form for praktiseret etik.

Et andet af bidragene er skrevet af Kirsten Seidenfaden MPF og Piet Draiby, der i deres indlæg om relations-foku- seret parterapi beskriver, hvordan deres måde at arbejde på går hånd i hånd med Carl Rogers' tanker, når de arbejder med at udvikle en frugtbar kommunikation hos parrene –

Rogers' tre kernebetingelser:

1. terapeutens ubetinget positive anerkendelse af klienten,
2. terapeutens empatiske forståelse af klienten og
3. terapeutens kongruens.

Lisbeth Sommerbeck, 2004

Carl Rogers levede 1902-1987.

det anerkendende nærvær. De opfatter deres opgave som "dobbelt-rogersk", hvor de selv "holder" den anerkendende position og samtidig understøtter ny læring vedrørende den ubetingede positive accept og empatiske forståelse. I denne proces er der tillid til, at parret "kan selv", og der er den samme tillid, som "den klient-centrerede terapeut har til sin klient" (s.178).

De andre indlæg i bogen er af Karen Vibeke Mortensen, der skriver om psykoanalysens syn på accept, empati og ægthed, samt Carsten René Jørgensen, som skriver om Rogers' kernebetingelser i relationel psykoterapi med borderlinepatienter, og Susan Møller Rasmussen, der beskriver kernebetingelserne i relation til *Acceptance and Commitment Therapy/ACT*. Inge-Marie Kryger beskriver, hvordan accept, empati og ægthed indgår i gestaltanalysen. Karsten Borg Hansen skriver ud fra et eksistentielt, fænomenologisk perspektiv, mens Niels Bagge gør det ud fra emotions-fokuseret terapi. Lisbeth Sommerbeck behandler afslutningsvis Rogers' kernebetingelser i klient-centreret terapi og i præ-terapi.

Kernebetingelserne vigtige

Alle bidragyderne i bogen har en fælles opfattelse af, at Rogers kernebetingelser er vigtige. Men det er også fælles for dem, at de ikke finder kernebetingelserne tilstrækkelige. Der må mere til i den psykoterapeutiske teori og metode, vurderer de. Lisbeth Sommerbeck mener imidlertid, at kernebetingelserne er tilstrækkelige, og det er derfor oplagt, at Lisbeth Sommerbeck slutter ringen med at beskrive de altafgørende og tilstrækkelige kernebetingelser i den klientcentrerede terapi og i præ-terapi.

Som oplæg til de forskellige kapitler har redaktørerne ønsket at sikre sig, at de forskellige psykoterapeutiske retninger forholder sig respektfuldt til hinanden. Med henvisning til Dodo-effekten og de fejlkilder, som psykoterapiforskningen er behæftet med, er hver skribent blevet bedt om at "undgå fremhævning af deres respektive terapi-

retnings effektivitet på baggrund af forskningsmæssig dokumentation."

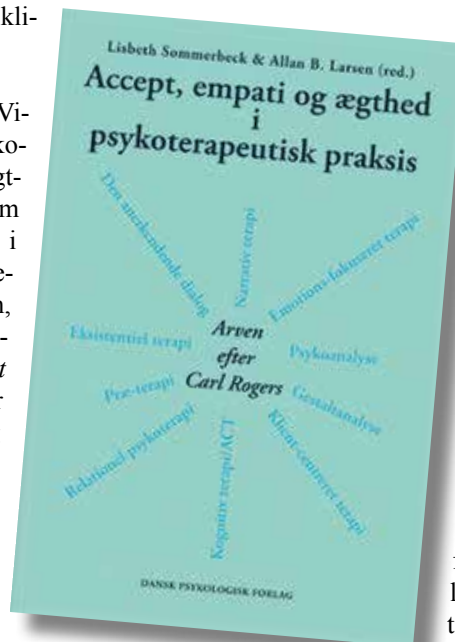
Det er godt for tonen i bogen, men der er dog kapitler, hvor forfatteren igen og igen fremhæver det videnskabelige belæg for den pågældendes metode. Det er, som om man forsøger at overbevise læseren om, hvor rigtigt det er, og det virker irriterende.

Vellykket og inspirerende

Initiativet til at beskrive Rogers' kernebetingelser og samtidig inddrage andre psykoterapeutiske retninger, er rigtig vellykket og gør bogen inspirerende. Det ligger i tråd med en god og inspirerende tendens i tiden til at fremhæve fællestrækkene i de forskellige psykoterapeutiske retninger, samtidig med at forskellene mellem dem er gjort tydelige. At skribenterne har fået

relativt frie hænder til at beskrive hver deres psykoterapeutiske retning er med til at gøre bogen til vigtig læsning for alle, der ønsker at lade sig inspirere af andre til perspektivering og større forståelse, også af ens egen psykoterapeutiske retning.

Gerda Rasmussen
Psykoterapeut MPF



Omtalen bygger på oplysninger fra forlagene og indeholder ikke redaktionens vurderinger. Priserne er vejledende.



Dr. Patricia Love med Jo Robinson:

Det alt for dygtige barn – en bog om følelsesmæssig incest

Følelsesmæssigt misbrug af et barn forekommer, når forælderen bruger barnet til at tilfredsstille behov, der burde være tilfredsstillet af andre voksne. Det kan være til råd og problemløsning, kammeratskab, intimitet eller som en følelsesmæssig ventil. At udfylde en voksens rolle er en tung byrde for de fleste børn, og barnets egne behov tilgodeses ikke. Bogen beskæftiger sig med skadevirkningerne af det følelsesmæssige misbrug, og hvad man kan gøre for at hele eftervirkningerne. Bogen er medoversat af MPF Steen Rassing og udgives på MPF Mette Glargaard Andersens forlag.

Forlaget Grenen 2012. 292 sider, kr. 259. Også som e-bog til kr. 149.

Bjarne Jacobsen:

Eksistentiel psykologi. Mellem Himmel og jord

Hvad er meningen med livet? Hvad er rigtigt og forkert? Eksisterer Gud? Hvad er mennesket? Og hvem er jeg? Den eksistentielle psykologi forsøger at begribe de eksistentiale spørgsmål. Bogen fremlægger et bud på eksistensen samt nye analyser af nogle af dens mest betydningsfulde dimensioner: Identitet, tro, krop og sjæl, skyld, seksualitet, fremmedgørelse, skam og stolthed m.m. Forfatteren begiver sig ind i det eksistenspsykologiske område med nye, uvante og måske provokerende synspunkter: Der eksisterer et ubevidste, mennesket er religiøst anlagt, og tilværelsen er meningsfuld.

Samfundslitteratur 2012. 309 sider, kr. 298.



Ilse Sand:

Kom nærmere – Om kærlighed og selvbeskyttelse

Hvorfor lever vi ikke alle i lykkelige kærlighedsrelationer? Er det svært at mærke egne følelser eller at etablere en varm og ægte følelsesmæssig kontakt til partner, forældre, børn eller venner, kan det være pga. ubevidste selvbeskyttelsesstrategier. Man bagatelliserer fx egne ønsker eller interesserer sig for uopnåelige personer og fokuserer på fejl ved partneren eller en måske lovende bejler. Bogen er skrevet af en psykoterapeut MPF og beskriver i et let tilgængeligt sprog, hvordan selvbeskyttelsesstrategier opstår og virker, og hvordan de kan afvikles, hvis de ikke længere er hensigtsmæssige.

Forlaget Ammentorp. 104 sider, kr. 229 kr.

Kirsten Almér:

Tantra Touch – Nærhed & gnist

CD med guidede tantraoplevelser for par med henblik på, at de opnår øget nærvær, varme og kærlighed og bedre sex. To speakere vejleder i tantriske oplevelser til behagelig musik. CDen indeholder introduktion, to længere tantaraoplevelser og musik til videre oplevelse på egen hånd. Endvidere medfølger et 12 siders hæfte med læsning om tantra og illustrationer til øvelserne.

zeffram.dk. Spilletid 77 min., kr. 198 + porto.



Lene Kiib Hecht, Birgitte Hartvig Schousboe:

Spiseforstyrrelser

Man skelner typisk mellem anoreksi, bulimi og tvangsoverspisning, men der findes næsten lige så mange kombinationer af spiseforstyrrelsessymptomer, som der er mennesker med spiseforstyrrelser. Bogen beskriver muligheder for behandling af børn, unge og voksne, gravide og personer med autismespektrumforstyrrelser. Bogen henvender sig til professionelle, til mennesker med en spiseforstyrrelse og til de pårørende.

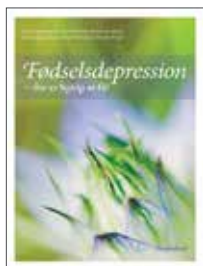
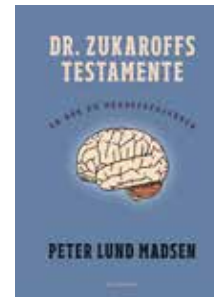
PsykiaFondens Forlag 2012. 144 sider, kr. 230.

Peter Lund Madsen:

Dr. Zukaroffs testamente. En bog om menneskehjernen

Hvor kommer følelserne fra, og hvad skal vi med dem? Tjener vore drømme et formål? Hvad er formålet med en bevidsthed? Fødes vi med viljen til at gøre det gode? Hvorfor er hjernens belønningscenter den største fare for menneskeheden i dag? Disse spørgsmål, og flere til, søges besvaret. Bogen giver en grundlæggende introduktion til moderne hjerneforskning og fortæller om den stedse mere avancerede hjernes udvikling. Fra den primitive hydra til den omstillingsparate menneskehjerne. Forfatterens mål har været at gøre det komplicerede let forståeligt og det kedelige spændende.

Gyldendal 2012. Illustreret. 549 sider, kr. 349,95.



Janni Ammitzbøll, Lise Gullestrup, Kirsten Lindved, Svend Aage Madsen, Poul Videbech, Merethe Vinter:
Fødselsdepression – der er hjælp at få!

Det er bare stress! For høje forventninger! Der er mange fordomme om fødselsdepressioner. Ofte negligeres tilstanden, og for mange er den stadig tabu. I værste fald kan depressionen gå permanent ud over både barnet, den depressionsramte og hele familien. Bogen fortæller om symptomer, udbredelse og behandling. Den henvender sig primært til depressionsramte og deres pårørende, men er også egnet for sundhedspersonale og terapeuter.

Frydenlund 2012. 263 sider, kr. 269.

Judy Gammelgaard, Birgit Bork Mathiesen, Katrine Zeuthen (red.):

DET taler. Psykoanalytiske dialoger

I begyndelsen af 1900-tallet revolutionerede Freud vores måde af forstå os selv på ved bl.a. at introducere begrebet 'det ubevidste'. Siden er begrebet blevet nedtonet, og i nutidens psykologi beskrives mennesket i stedet som rationelt og i stand til at kontrollere de indre processer. I bogen påvises, at det ubevidste er en nødvendighed for at kunne forstå – og behandle – psykiske lidelser som borderline-personlighedsforstyrrelse, spiseforstyrrelse og seksuelle traumer.

Akademisk Forlag 2012. 244 sider, kr. 289.



Lars J. Sørensen:

Skam – medført og tillært. Når skam fører til sjælemord

Skam er knyttet til selvet og vedrører den enkeltes selvforståelse. Skam opstår, når man ikke bliver set som den, man er, og når man bliver behandlet forkert og spejlet forkert tilbage. Forkrøbles vores selvforståelse, er der ifølge bogens forfatter, som er cand. psych. og psykoterapeut MPF, tale om et sjælemord, der alt for let kan føre til vold og overgreb på sig selv eller andre. Bogen gennemgår både den medfødte og den tillærte skams facetter.

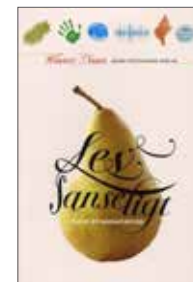
Hans Reitzels Forlag 2013. 183 sider, kr. 250.

Winnie Dunn:

Lev sanseligt. Kend dit sansemønster

Med denne bog bliver Winnie Duns forskning om sansernes indflydelse på menneskelige relationer og hverdagsliv tilgængelig på dansk. I bogen forklares det, hvordan vores individuelle sansemønstre påvirker den måde, vi reagerer på over for alt, hvad der sker for os dagen igennem. Og der er stor forskel på, om vi lever i harmoni med vores sanser, eller om de mange sanseindtryk fører til konflikter, udmattelse eller stress. Hver af os kan identificere os med et af fire sansemønstre. Ved at bruge spørgeskemaet i bogen kan man finde frem til sit eget sansemønster.

Dansk Psykologisk Forlag 2012. 268 sider, kr. 298.



FORENINGSNYT

FYRAFTENS- MØDER

I Dansk Psykoterapeutforening har vi en tradition for at arrangere fyraftensmøder, hvor psykoterapeuter mødes i ca. to timer omkring et fagligt tema.

Ideen med møderne er at skabe et forum, hvor kollegaer kan hente inspiration og ny viden, udveksle erfaringer samt netværke på en uformel måde.

Det er også en mulighed selv at være oplægsholderen. Du får således en mulighed for at formidle din viden til en større kreds og/eller afprøve en idé til et eventuelt senere kursus.

Det er kursusudvalgene, der står for de formelle aftaler med oplægsholderne. Vi opfordrer til at skrive til kursusudvalgene, hvis du har noget, du brænder for at dele med dine fagfæller.

Adresser din mail til foreningens kontor på kontakt@dpfo.dk, så bliver den sendt videre til det rette udvalg.

Bedste hilsner fra

Kursusudvalget i København

Betalingservice

Det er en kæmpestor administrativ besparelse, at dit foreningskontingent er meldt til automatisk betaling via Betalingservice.

Hvis du ikke allerede har gjort det, kan du gøre det nu, så det gælder for betaling af kontingentet, der opkræves til september.

Du kan melde din betaling til på Netbank under Betalingservice (de numre, der bedes om, kan ses på girokortet), eller du kan tage dit girokort med i banken, så gør de det for dig.

Tak for hjælpen.

Winnie Johansen
Adm. leder

Adresseændring

Hvis du skifter adresse, skal du selv ændre den i *din profil* på vores hjemmeside. Det gøres ved at logge dig ind på medlemssiderne og herefter gå ind i menuen på 'Rediger profil'.

Men desværre er ikke alt klaret på den måde. Du skal venligst også give mig besked om din nye adresse på mail kontakt@dpfo.dk, så jeg kan ændre adressen i vores *betalingssystem*.

Hvis jeg ikke har fået den korrekte adresse, risikerer du, at du ikke modtager *Psykoterapeuten*, da bladet ikke eftersendes ved adresseændring.

Winnie Johansen
Adm. leder

Sorg rammer **ned** i sjælens dybeste lag

Af Sussi Hjort Hollensted

Når mine klienter har fået en fleksibel evne til at sørge, kan terapien afsluttes, sagde Freud, en sentens som Marianne Davidsen-Nielsen bruger for at udtrykke, hvorfor hun i de snart 40 år, hun har arbejdet med psykoterapi, bl.a. har været optaget af menneskelivets komplicerede tilknytnings- og adskillelsesprocesser.

- I alle forandringsprocesser er der tab, og sorg er en reaktion på tab. Et traume betyder, at man har været udsat for en sjælsrystelse, som betyder, at man har mistet tillid til verden på grund af en voldsom udefrakommende hændelse. Den superviserende jeg-følelse læderes, og det gør den ikke nødvendigvis ved objekttab, siger hun. I gamle dag udtrykte vi dette ved at sige, at der er altid sorg i en krise, men ikke nødvendigvis krise i en sorgtilstand. Krisebegrebet er nu om stunder en rodebutik og er bl.a. afløst af betegnelserne PTSD og PTSR.

Hvilken teori ligger der bag psykoterapi med tab og traumer?

- Dette spørgsmål kan ikke besvares ved at angive en enkelt teoretisk referensramme, fordi tab og traumatiske begivenheder fylder bredt hos de allerfleste mennesker, der søger psykisk hjælp. Hvem er den person, der har mistet hvad, hvordan og hvornår i livet? Sådant en analyse er afgørende for at få hold på en passende strategi for den nødvendige tilgang. Det er også vigtigt at huske på, at sorg og krise er normale reaktioner på menneskelivets tab og traumer.

- Eftersom sorgarbejde er forandringsarbejde, og tab rammer ind i feltet omkring vores basale tilknytnings- og adskillelsevne, så er den almindelige teoretiske referensramme selvfølgelig den psykodynamiske, når vi skal forstå tabets betydning på et dybere plan. Det er med andre ord udviklingspsykologien, som kommer i spil.

Hvornår kan man opleve tab og traumer?

- Som lige nævnt er det meget individuelt, hvordan og hvornår vi påvirkes mentalt af vores tab og traumer. I alle forandringer er der principielt tab – man mister noget, man

vinder noget. Og vi reagerer meget forskelligt, alt efter hvordan vi psykisk set er skruet sammen. Det er rigtig vigtigt at huske på, når vi bruger udtryk som tab og traumer. De store voldsomme og akutte livsforandringer medfører selvfølgelig specielle udfordringer. Men vi må som behandlere altid vurdere, hvem vi sidder overfor. Der er forskel på de akutte reaktioner og på den gruppe af klienter, som man må frygte med tiden kan udvikle patologiske reaktioner og dermed blive ofre i deres skæbnespil. Analyseapparatet er derfor afgørende for, om man kan tilbyde den rigtige form for professionel hjælp.

Hvad kan vi opleve, hvis vi ikke tager vores tab alvorligt?

- Undgået eller kronisk sorg i forbindelse med komplicerede tab og traumer kan medføre et vendepunkt i livet, hvor man trues af angst og uro eller det, som bredt dækkes af begrebet forladtheddepression, hvor medicinsk behandling kan blive nødvendig. I sorgen mister man noget, dvs. et objekttab, i depressionen mister man sig selv, dvs. der er tale om et selvtab, og så kan det være svært at finde sin vej i et forandret liv, mener Marianne Davidsen-Nielsen.

Hvordan arbejder du med tab og traumer i psykoterapi?

- Det er som lige nævnt vigtigt i arbejdet med komplicerede tab og traumer at kigge på, hvordan den person, der mister, hænger sammen. Her er det helt essentielt at undersøge, hvordan evnen til tilknytning og adskillelse er, siger Marianne Davidsen-Nielsen.

- I det normale sorgarbejde har Nini Leick og jeg i bogen *Den nødvendige smerte. Om tab, sorg og adskillelsesangst* (2. udg. 2004) brugt begrebet opgaver, som passer til ordet sorgarbejde, fordi det af pædagogiske grunde er vigtigt at få styr på, hvad det vil sige at skulle forandre sig, når man rammes ind i sine tilknytninger. Det almindelige er, at man først må erkende, hvad der er sket. Så kommer følelserne, og siden må man så mestre at forholde sig til det skete på en mere kognitiv måde og efterhånden finde ud af, hvilke forandringer der skal til i den fremtid, der følger efter tabet.



FOTO: S. VAN DEURS

- I et almindeligt sorgforløb fletter erkendelser, følelser og handlinger sig ind og ud af hinanden. Det er vigtigt at forstå, at opgaverne ikke er faser, som man kan krydse af, forklarer Marianne Davidsen-Nielsen. Der vil derfor være tidspunkter, hvor man oplever fortvivlelse, almindelig ked af det-hed og vrede og nye indsigter. Og så vil der være tidspunkter, hvor man skal tilegne sig nye kompetencer som følge af det tab, man har lidt.

- Det kan fx være et deltab i forbindelse med, at man har mistet den ægtefælle, som tog sig af familiens økonomi. Nu skal man selv lære denne nye, ofte besværlige, færdighed, forklarer Marianne Davidsen-Nielsen.

- Det vil også være et stykke arbejde at reinvestere sin energi i nye områder. Det kan være et nyt kærlighedsforhold. Hvordan man tackler hele sorgforløbet afhænger i sidste ende af, hvilke evner man har til at knytte bånd og bryde sine bånd. Det handler selvfølgelig ikke mindst om, hvordan man i barndommen oplevede, hvordan tab og traumer blev tacklet i familiesystemet. Det er med andre

ord de erfaringer, vi har med os ind i feltet, som ofte afgør, om vi med hjælp fra eget netværk magter processen, eller om vi skal søge hjælp, forklarer hun.

Selvom Marianne Davidsen-Nielsen også mener, at ordspøget 'tiden læger alle sår' godt kan bruges i et normalt sorgforløb, er det dog vigtigt for hende at understrege, at det ikke nødvendigvis behøver at være tungest i begyndelsen og så aftage over tid. Nogle gange kan sorgen fx være mest kompliceret efter seks måneder. Det handler igen om hvem, hvad, hvornår og hvordan, siger hun.

- Psykoterapeuters arbejde er først og fremmest at intervinere i de sorg- og kriseforløb, der ikke forløber normalt. Her tør klienten måske ikke mærke sine følelser i forbindelse med tabet eller traumet eller chokket, og dermed udvikles ofte det, som man kalder for undgået eller kronisk sorg. At sorgen forsinkes kan der være mange gode grunde til. Vores opgave bliver så at hjælpe klienten med at mestre sine følelser for at opdage, at følelser forandrer sig, når man mærke dem. Tør man ikke mærke følelserne,

stivner man nemt og kan så udvikle alle mulige besværlige neurotiske forsvarsmekanismer, som indskrænker livet, forklarer hun.

Hvad er udfordringen for klienten i arbejdet med svære tab og traumer?

- Den største udfordring for klienten er at udholde alle de ukontrollerbare og ofte ambivalente følelser. Og det er her, at man har brug for støtte, helst i sit private netværk. Er netværket ikke godt nok, eller er situationen for angstfyldt og kompliceret, skal psykoterapeuten først og fremmest være til stede med sin autoritet, kontakt, nærvær og omsorg, forklarer Marianne Davidsen-Nielsen. Det er i mødet med et andet menneske, som magter at være der, at man genvinder noget tillid og håb til livet. Derfor er en positiv og tillidsfuld overføring på terapeuten afgørende for et hvert forløb, hvor klienten er eksistentielt truet af svære tab. Kvaliteten af kontakten kan sammenlignes med det rum, som en omsorgsfuld og grænsesættende mor kan skabe omkring sit barn.

Hvad kan klienten få ud af arbejdet med sorg og krise?

- Man kan heldigvis komme styrket igennem et sorgforløb. Men det kræver mod og hårdt arbejde. For man skal – så at sige – både kunne tage sorgen på sig og gå ud af den igen. Man kan kalde det for en pendulering, og det er denne bevægelse, som forandrer tilstanden, bl.a. fordi man dermed afgifter angsten for det ukontrollerbare liv. Tilværelsen bliver aldrig den samme som før. Enten udvikler man sig ved et sorgforløb, eller også så afvikler man sig, konstaterer Marianne Davidsen-Nielsen.

- Her er det selvfølgelig vigtigt som psykoterapeut at vide, at det ikke er alle, der vil eller kan denne pendulering. Man kan sagtens være så sjælsrystet eller følelsesmæssigt skadet gennem fx en skæv opvækst, at man ikke har evnen til at sørge, men kun til at overleve, mener hun. Mennesker, der har været udsat for tortur, har fx ofte mistet sig selv på en så kompliceret måde, at det kan være næsten umuligt at genvinde den nødvendige tillid til sin verden.

Hvad skal psykoterapeuten kunne fagligt?

Marianne Davidsen-Nielsen forklarer, at psykoterapeuten skal have en sikker faglig viden om udviklingspsykologien dvs. om adskillelles- og tilknytningsprocesser. Desuden skal man magte at kunne være sammen med mennesker med ukontrollerbare følelser, med mennesker der har mistet sig selv. Den evne har nogle behandlere fået i vugge-gave, og andre kan med tiden lære det, og så vil der altid være en gruppe, som ikke magter kontroltab. Det vigtigste er imidlertid at have selvindsigt og anerkende, at man fx er bedre til den kognitive side af de terapeutiske processer. Slutteligt er det vigtigt kunne genkende de tilfælde, hvor medicinsk behandling kan være en hjælp.

- Er klienten i patologisk sorg, hvilket vil sige, at den pågældende har mistet sig selv, kan medicin være en mulighed for en stund, så klienten igen kan komme hjem til sig selv og dermed få bedre fat i det forandrende sorgarbejde, forklarer hun.

Danskerne og sorg?

- Det er heldigvis sket virkelig meget, siden jeg for mange år siden begyndte at arbejde med komplicerede tab og traumer. Anerkendelsen af, at sorg både er en kognitiv og en emotionel proces, er vigtig. At følelser forandrer sig, når man mærker dem, at gråd er lindrende og beroligende, at vrede er ok er fx blevet meget mere udbredt, siger Marianne Davidsen-Nielsen og smiler.

- Til gengæld lever vi i dag i et samfund, hvor det desværre er nemt at miste sig selv. Vi bliver stressede og har næsten hele vores opmærksomhed vendt ud mod verdens gang. Vi har ikke tid til at mærke efter inde i os selv. Kontrol er i højsædet i et moderne samfund, og derfor kan det være svært bare at være, hvor vi er. Og når vi sørger, skal vi kunne være til stede med det der var, det der er, og det som kommer i det af tabet så forandrede liv, slutter Marianne Davidsen-Nielsen.

FAKTA

Marianne Davidsen-Nielsen er oprindelig uddannet som socialrådgiver. Hun arbejder som konsulent, supervisor og underviser, især inden for tab, krise og sorg, og har været medlem af Dansk Psykoterapeutforening siden 1993. Marianne Davidsen-Nielsen har skrevet bogen *Blandt løver – At leve med en livstruende sygdom*, og hun er medforfatter til *Den nødvendige smerte – Om tab, sorg og adskillelsesangst* (2. udg. 2004). Marianne Davidsen-Nielsen holder kursus om tab og traumer med komplicerede tilknytnings- og adskillellesprocesser i Dansk Psykoterapeutforening den 3.-5. maj.



I november måned besøgte kursusudvalget det dejlige Esum Kloster for at få de sidste planer til seminaret om *Medmenneskelighed og medfølelse* lagt og få aftalerne med kursusstedet på plads. Der blev også tid til en lækker frokost i restauranten under de gamle kælderhvelvinger og til en lille tur i omegnen.



FOTOS: S. VAN DEURS

Empati er mulig

Af Anne Ahlefeldt, MPF

I september 2013 afholder Dansk Psykoterapeutforening et stort seminar på Esrum Kloster i Nordsjælland med titlen *Medmenneskelighed og medfølelse i arbejdet med mennesker*. I forbindelse med forarbejdet til dette arrangement besøgte Anne Ahlefeldt, som er en af hovedkræfterne bag det, Vækstcentret i Nørre Snede med henblik på at interviewe Jes Bertelsen.

Vækstcenteret i Nørre Snede er et spirituelt bo- og undervisningssted med mulighed for finde fred og inspiration til indre fordybelse. Der er omkring 70 fastboende, som alle er samlet om at kombinere en indre meditationspraksis med et ydre liv i fællesskab.

Jes Bertelsen fortalte om sine og stedets erfaringer i forhold til temaet medmenneskelighed og medfølelse. Vækstcentret er interessant i denne sammenhæng, fordi de siden oprettelsen i 1982 har haft fokus på den daglige udfordrende opgave det er at få mennesker til i praksis at leve mere etisk ansvarligt og mere ud fra hjertet.

Vi sidder i Jes Bertelsens hyggelige køkken og starter vores samtale med det store globale perspektiv. Jes Bertelsen citerer J. Rifkin, som er forfatter til bogen *The Empathic Civilization*, for at sige: "... en verden i krise behøver et globalt spring i empati." Han er optaget af, hvordan man i nutidens verden kan få øje for behovet for, at mennesker lærer at få mere kontakt til de empatiske kvaliteter:

- Vi har i dag stor viden. Der er mange vigtige tiltag i gang for at genoprette balancerne på kloden. Men vi lærer ikke at udvikle evnen til empati. Denne evne – anvendt i praksis – er nødvendig for det samarbejde, vi skal ind i for at kunne løse de fælles problemer som for eksempel klima og overbefolkning. Manglen på de empatiske kvaliteter ses i store og små sammenhænge, derfor bliver det væsentligt at udvide forståelsen af, hvordan empati udvikles.

To slags kærlighed

Som jeg ser det, er der to former for kærlighed. Den ene kommer udefra; forældrenes kærlighed til deres børn er livsvigtig for barnets sunde jeg-udvikling. Den anden form for kærlighed – den empatiske del – kommer indefra, uden købmandskab, og læres gennem eksemplet eller gennem træning.

Jes Bertelsen supplerer mine ord ved at beskrive en oplevelse, han havde for 35 år siden, der pegede på de to forskellige kærlighedsformer:

- I en samtale beretter en kvinde om en barn-domserindring, hvor hun som ca. 5-årig endnu en gang var blevet svigtet af sin mor. Hun beskriver, hvordan hun først var igennem afvisningen "mor kan ikke lide mig" og alle de følelser, det vakte. Efter at den lille pige havde siddet og mærket lidt, tænkte hun: "Jamen, jeg kan jo godt lide mor!" – og på den måde skiftede hun sindstemning fra en slags 'offerrolle' til et overskud, der kom fra kontakten med hendes egen kærlighedskilde. Denne oplevelse var dybt berørende, fordi den beskriver, hvordan vi som mennesker, på trods af svigt, alligevel er i stand til at kontakte den kærlighedskilde, der kommer indefra – den empatiske del.

Jes Bertelsen kender et gennemprøvet redskab til ikke at blive hængende i offerrollen. Det kan læres af alle. Man kan træne at adskille behovet for andres kærlighed fra ens egen evne til at elske. Det handler om at kontakte egenskaber, vi alle har i os.



FOTO: Vækstcenteret

- Det lærer man ikke i Folkeskolen, men jeg – og andre – lærer det til børn og voksne. Det er en af hovedidéerne i mange af de spirituelle traditioner, som dog ofte er overleveret i en mere kompliceret form. Men hvis den adskilles fra de forskellige dogmatiske religioner, så bliver kontakten indad en af de mest værdifulde kundskaber, vi kan videregive.¹

'Hjerteøvelsen' er en af de meditationsøvelser, man bruger på Vækstcentret. Den foreslår i de to første trin, at man

¹ Denne tanke er udviklet i Jes Bertelsen: *Et Essay om indre frihed*, Borgen 2010

først kontakter sine følelser for dem, man holder mest af. Hvis det er et barn, som har meget tynde relationer til sine voksne, kan selv et tøjdyr bruges. Dernæst lader man den gode følelse, som kommer inde fra ens eget hjerte, sprede sig gennem hele kroppen for at mærke den som sin egen.

- Når barnet fødes, er det i kontakt med livskilden, og som en naturlig del af opvæksten og færdighedstræningen lukkes der ofte af for den åbne kontakt til denne kilde. I mange tilfælde er det først meget senere i livet, mennesker forsøger at kontakte livskilden igen. Forældre kan blive mere opmærksomme på, hvordan de kan støtte børn til at bevare forbindelsen til livskilden under opvæksten.

Det er en smuk tanke, den åbner for muligheden af, at 'det hele må være der' – det bedste udtryk for kærlighed, jeg kender. Har du tanker om, hvordan det kan bruges i psykoterapi?

- Det er primært jeg-dannelsen, som den gængse psykoterapi tager udgangspunkt i. Den forståelse, som har rødder i bl.a. Freuds, Jungs og Reichs vigtige arbejde med at kortlægge den tidlige barndoms mulige konflikter, traumer, blokeringer og andre dysfunktioners betydning for individet, er uundværlig. Men billedet af mennesket bliver skævt, hvis vi i terapien ikke også leder efter de ressourcefyldte og åbnende kærlighedsfyldte oplevelser med mennesker og naturen. Det er mere balanceret at lede efter begge slags erfaringer, hvis neurosen skal heales, eller for at et menneske, der er såret eller traumatiseret, kan få en ordentlig eksistens.

Det er mit indtryk, at de menneskelige ressourcer over tid har fået mere fodfæste i terapeutiske kredse som det, der skal kunne 'afbalancere' konflikter og traumer, så klientens selvhelbredende kræfter kan blive synlige. Er der ved at ske et skift i psykoterapi?

- I de store mystikers biografier er det – selvom de kommer fra forskellige religiøse traditioner – gennemgående, at de alle skriver om holistiske åbnende oplevelser fra kærlighedslivet eller bevidsthedslivet fra deres barndom. Det kunne se ud, som om mystikerne har lagt vægt på at søge tilbage efter de positive åbnende oplevelser.

- Det er gennem foreningen af den psykologiske viden, vi har i dag, og den erfaring, vi har fra viden om den grundlæggende spirituelle træning, man kan skabe en mere helhedsorienteret eller fuldgyldig terapi.

Det spirituelle

Det er blevet tid til en kop te, de velkendte lyde af hverdagens puslen med kopper og kande får alle ordene til at virke så enkle og klare.

- Mange af de kursister vi har på Vækstcentret er gået en vej, hvor de har samlet erfaringer fra både den psykologiske videnskab og praksis og fra forskellige spirituelle erfaringer og træningsmodeller. De fleste behandlere har først arbejdet med det, man kalder 'det grundlæggende arbejde'. Det er det terapeutiske arbejde, det er renselse af emotioner, øget bevidsthed om livshistorie, kropsarbejde og energiarbejde. Flere og flere terapeuter viser interesse for det næste trin, som er en naturlig forlængelse af at have arbejdet med dette grundlag. Dette trin kan kaldes 'det spirituelle', og det består af en meditativ bevidsthedsmæssig del og en empatisk helhedsorienteret del.

- Den bevidsthedsmæssige del er blevet mere tilgængelig gennem den interesse, der har været for meditation og mindfulness de sidste mange år. Træningen af de empatiske kvaliteter har vi ingen tradition for i vores kultur, og de fleste mennesker er uvante med at træne disse kvaliteter. En af Vækstcentrets vigtigste byggesten er træningen i at opdage, at empati er mulig!

Vækstcentrets erfaring er, fortæller Jes Bertelsen, at man skal lytte ind gennem flere af hovedvejene. Hvis man fx kun beskæftiger sig med emotionerne eller kun med kroppen eller kun med bevidstheden, så begynder man at prioritere i sit eget system, hvilket giver en følelse af splittethed og manglende helhed. Jung kaldte denne opdelthed for

'*compartment psychology*'. Ved at lytte ind ad flere veje stimulerer man fornemmelsen af sammenhæng og helhed og giver derved mennesker en palet af redskaber til at bevæge sig harmonisk ind mod deres indre.

Enkle redskaber

Jes Bertelsen har bl.a. beskrevet denne flerstrengede model, som han kalder Pentagrammet, i bogen *Empati*, som blev anmeldt i sidste nummer af *Psykoterapeuten* (nr. 2, 2012. red.). Pentagrammet tager udgangspunkt i fem naturlige, ikke tillærte kompetencer, som er kontakt til hjerte, krop, bevidsthed, kreativitet og åndedræt.

- En konklusion på Vækstcentrets mange års arbejde med mennesker kunne være, at mennesker har brug for enkle redskaber til at øge kontakten med hjertet, essensen og selvberoenheden. Denne træning kan kaldes en form for mentalhygiejne, ligesom den daglige tandbørstning. Især terapeuter, der arbejder med andre mennesker, kan støttes i deres arbejde ved at træne forbindelsen til livskilden og til kontakten til deres egen healende selvberoenhed. Og denne træning er i gang mange steder.

- Man kunne forestille sig, at man kan integrere nærværstræning, meditation og empati/hjerte-træning i de psykoterapeutiske uddannelser, så det bliver en del af grundlaget. Det ser ud, som om der er en parathed til det.

I køkkenet i Nørre Snede er vi ved at være mætte af ord. Det har været en fin og letflydende samtale. Kursusudvalgets idé om at afholde et seminar om medmenneskelighed og medfølelse har fået en 'hånd i ryggen'. Det er med en følelse af forbindelse og taknemmelighed, jeg sætter mig ud i bilen og vender hjemad.

FAKTA

Jes Bertelsen er dr. phil. i idéhistorie fra Aarhus Universitet, hvor han underviste fra 1970 til 1982. I slutningen af 1982 dannede han et undervisnings- og bofællesskab i Nørre Snede ud fra den erkendelse, at det var nødvendigt at leve det, man tænker, i praksis og sammen med andre mennesker. Hans virke er fokuseret omkring udviklingen af en pædagogik, som retter sig mod menneskets højere potentialer. I 1989 var han i Himalaya, hvor han mødte den tibetanske lærer Tulku Urgyen. Det blev begyndelsen på en intensiv læreproces, der med tiden blandt fastboende og kursister har stimuleret interessen for den egentlige meditative praksis.

Jes Bertelsens forfatterskab omfatter 22 bøger, fra *Kategori og afgørelse – Strukturer i Kierkegaards tænkning* fra 1972 til de to seneste, *Et essay om indre frihed* og børnebogen *En regnbuebog*, begge fra 2010.

Medfølelse og det intelligente hjerte

Interview med Madhurima Rigtrup, MPF

Af Lianne K. Ervolder, MPF

Hvordan hænger medfølelse sammen med hjertets intelligens?

- Helt grundlæggende kan man sige, at hjertets udtryk er kærlighed. Man kan se hjertet som en slags diamant med mange facetter af den samme grundlæggende kærlighed, og man kan se medfølelsen som en af disse facetter. Medfølelse er hjertets naturlige respons på smerte. Når vi ser andre mennesker i smerte, åbner hjertet helt spontant i en strøm af medfølelse – når det er i sin naturlige åbenhed. Denne evne til medfølelse lever i ethvert menneskehjerte, uanset hvor langt man er kommet væk fra kontakten til det. Og medfølelsens evne rummer et stort potentiale for mellemmenneskelig samhørighed. Der hvor den udfolder sig mest optimalt er, når den udspringer af det objektive hjerte. Man kan spørge, hvordan hjertet kan være objektivt. Som oftest forbinder mennesker hjerte og kærlighed med noget rent subjektivt følelsesmæssigt. Med objektivt mener jeg, at der kan være en kvalitet af kærlighed og neutralitet på én gang. Når der er flow af kærlighed, er der varme og fylde i hjertet. Når objektiviteten, dvs. bevidsthedens neutrale åbenhed, også er i dette flow, giver det en form for kølighed og klarhed. Hjertet er i en god balance, når medfølelsen kan flyde klart og kærligt på samme tid. Det er en fornemmelse af, at hjertet er fuld af varme, og at hjertevarmen samtidig er frisk og kølig som dugdråber på græsset en tidlig morgenstund.

Den kølige friskhed, er det den, der giver klarhed?

- Ja. Uden at køligheden lukker af for det kærlige flow. Når der er balance mellem det friske køligt klare og det kærligt varme, er der en strøm af følelse, der flyder ud imod det andet menneske, samtidig med at der er en hvilende åbenhed, en evne til at se hvordan man helt konkret kan være og handle i situationen. Hvis denne balance ikke er der, hvis man er i den varme strøm uden det klare rum, kan man blive grebet af følelsesstrømmen i en trang til at trøste den anden eller omfavne den anden for eksempel. Det kan være, det er rigtigt at omfavne den anden, men det kan også være, at man har forladt sin grounding i hjertets åbne rum, og derved kan medfølelsen ikke udtrykke sig optimalt. Og omvendt, hvis man er i den kølige klarhed i hjertets rum, men ikke tillader den varme strøm at flyde, vil medfølelsen ikke kunne udfolde sig intelligent, så den anden faktisk føler sig mødt. Det intelligente hjerte opstår netop i balancen.

Kan man sige, det er udtryk for hjertets resonans?

- Ja, resonans forstået på den måde, at hjertet er i svingning med det andet menneskes hjerte. Det kan kun ske, når man indstiller sig på hjertets bølgelængde. Det gør man ved at åbne sig indad i en hvilende væren i hjertet, en fordybelse og grounding i hjertets væren. Hvis man træner denne evne til at forblive i en grounding i hjertets væren

FAKTA

Madhurima Rigtrup er underviser, spirituel vejleder og forfatter til *Det intelligente hjerte* (Borgen 2009). Hun har inspireret mennesker og coachet virksomheder i ind- og udland i 25 år. Nu arbejder hun primært med kurser og retreats i eget *intelligentheart* regi og som gæstelærer på Vækstcenteret i Nr. Snede. Madhurimas Rigtrups spirituelle baggrund i Osho skinner klart igennem i hendes arbejde, såvel som hendes forbindelse til Jes Bertelsen, som er hendes dzogchen lærer. Desuden inspireret af Faisal Muqaddam, A.H. Almaas og The Diamond Approach samt John de Ruiter. Hun er cand. mag. med hovedfag i musik og forfatter til to bøger om musik og psyke. Herudover er hun uddannet psykoterapeut MPF.

– som jo er udtryk for at hjertet slapper af og smelter ind mod sit eget indre – så skaber det et rum for, at den anden kan opfange denne svingning og tillade sit hjerte at slappe af. Det åbner naturligt for en dybere tillid og dermed til hjertets iboende intelligent medfølelse flow.

Kan man arbejde med det her uden at meditere?

- Allererst tror jeg, det er vigtigt at sige, at der er mange definitioner af meditation. Lad os som fælles reference her sige, at det at meditere i hvert fald indebærer, at man kan være i en form for sensitiv åbenhed i nuet. Hvis man vil ind og arbejde dybere med hjertets og medfølelsens potentiale, så kan det kun ske ved, at man eksistentielt erfarer det, inde fra sit eget hjerte. Og det kan ikke ske uden en træning og forfinelse af sit eget hjertes facetter. Hvis man vil arbejde dybere med andre mennesker, må man som bekendt selv være til stede, der hvor de er, og man kan ikke gå dybere med andre mennesker, end det man selv har genkendt. Man kan fx tit se, at mennesker har spontane flows af medfølelse, men at det så pludselig stopper. Det er min oplevelse, at det stopper, fordi der er noget inde i ens eget hjerte, der bliver bange. Det kan være, man bliver bange for heftigheden i det andet menneskes smerte. Man føler måske stadigvæk med det andet menneske, men man laver uvilkårligt en lille afstand, så det derved bliver mere medlidenhed end egentlig medfølelse. Hvis hjertet lukker, fordi det bliver bange, så kan den medfølelse strøm – som samtidig er en healende energi – ikke flyde ind, hvor der er allermest behov for den.

Hvordan kan man få mere medfølelse ind i sit liv og sit arbejde?

- Jeg tror det først og fremmest handler om at kultivere hjertets sensitivitet. At blive interesseret i, hvad hjertet er og kan. Jeg tror, det er denne indefra kommende interesse, der er det helt afgørende. En nysgerrighed og villighed til at erfare nye rum, både i det lyse og det mørke. Og at man hver dag bruger noget tid på at indstille sig på hjertets bølgelængde, på at udforske hvad det egentlig vil sige at være i hjertet. At man – ligesom når man skal lære at spille et musikinstrument – fintuner bevidstheden i hjertet. Der er mange veje ind, men man kan altid både starte med og vende tilbage til det helt enkle. Fx blive interesseret i at opdage, hvad venlighed egentlig er og kan. Hvad vil det sige at være venlig, på stadig dybere planer. At man

har en intention om at udforske venlighed ud over det, man allerede kender, både i forhold til andre mennesker og i forhold til en måde at være på i sig selv, i sin krop, i sit eget system. Og sådan kan man gøre med alle hjertets facetter. Hjertemod er en anden facet. Blive passioneret interesseret i, hvad det vil sige at have hjertemod. Uanset hvilket aspekt man zoomer ind på, da vil det gennem fordybelsen



FOTO: devayaphoto.dk

kunne vise vej ind imod den grundlæggende kærlighed. Det vil åbne til større rum, hvor alle de øvrige facetter viser sig også at være, og hvor medfølelsen altid inderst inde er. Medfølelsen er netop udtryk for det, som rækker ud over en selv, så når medfølelsen åbner i større hjerterum, da vil man erfare den som udtryk for det universelle fællesmenneskelige hjerte.



MEDMENNESKELIGHED OG MEDFØLELSE i arbejdet med mennesker

TO DAGES FORDYBELSE på Esrum kloster

Som behandler kan man nemt komme til at præstere for meget og derved slide sig selv for hårdt. Vi ser, hvordan en bedre kontakt til ens dybere kvaliteter kan give behandlere 'et sted at læne sig ind i'. Denne dybere centrering kan være med til at opretholde og/eller genoprette en balance og dermed forebygge udbændthed. Det er vores erfaring, at denne indstilling giver en større åbenhed over for de mennesker, vi møder i behandlingen. Man kan sige, at empati og bevidsthedstræning giver en naturlig ind- og udstrømning af empatiske kvaliteter, der ikke er forbundet med præstation.

Dansk Psykoterapeutforening indbyder til to dage med fire spændende undervisere, der hver repræsenterer forskellige indfaldsvinkler til forståelsen af empati: Marianne Bentzen og Susan Hart med deres viden om den nyeste forskning inden for det neuroaffektive område, Madhurima Rigtrup med sin forståelse af 'det intelligente hjerte' og Jens-Erik Risom med sin solide erfaring med bevidsthedstræning.

Atmosfæren på Esrum Kloster er en del af en kultur- og naturfortælling. Klosters mure fra 1151 vidner om menneskers søgen gennem tiden efter indre stilhed og fordybelse. Maden er inspireret af middelalderen, krydderurter fra klosterhaven samt ny nordisk madlavning efter principper om bæredygtighed, økologi og årstidernes råvarer.

Vi glæder os til at se dig til to inspirerende dage.

SUSAN HART og MARIANNE BENTZEN

Susan Hart er psykolog, specialist og supervisor i børnepsykologi og specialist i psykoterapi. Arbejder som selvstændig psykolog og formidler i omfattende kursus- og foredragsvirksomhed den neuroaffektive tænkning med afsæt i den nyere hjerneforskning. Hun har skrevet og redigeret utallige bøger om personlighedens og hjernens modning, og om hvordan om viden dette kan omsættes i psykoterapeutisk behandling og lederskab.

Marianne Bentzen er neuroaffektiv psykoterapeut MPF. Siden 1982 har hun ledet professionelle efter- og videreuddannelser i kroppsykoterapi og personlighedsdannelse i Europa og Nordamerika. Gennem sit mangeårige samarbejde med Susan Hart er hun med til at udvikle den neuroaffektive teori, og hun er bidragsyder i flere af Susans Harts bøger. Marianne Bentzen har mediteret siden 1995 under vejledning af Jes Bertelsen.

EMPATIENS MODNING

Empatisk modning er central i alle menneskelige relationer. Evnen til at føle medfølelse og handle empatisk og indsigtfuldt er afhængig af en lang række neurale og personlighedsmæssige modningstrin, hvoraf mange skal udfoldes igennem samhørighedsoplevelser i de første leveår. Det er den empatiske interaktion med andre mennesker, der modner de personlighedsmæssige strukturer. Den empatiske kapacitet afhænger af tre hierarkisk forbundne niveauer i nervesystemet, nemlig dels arousalregulering gennem kropslig afstemning, dels følelsesmæssig afstemning og endelig mentalisering, som er evnen til at forbinde medfølelse og tanker og dermed opdage nye indsigter om andre mennesker og i sig selv. Empatisk modning sker i mødeøjeblikke på det niveau i det neurale hierarki, hvor individet er i stand til at etablere dem og dermed kan udvikle netop de neurale forbindelser, der i sidste ende kan udfolde den modne empatiske indsigt. Når man er i stand til at synkronisere sig på alle de integrerede hierarkiske niveauer i nervesystemet opstår psykisk resiliens.

På kurset vil Susan Hart og Marianne Bentzen gennemgå den naturlige empatiske modningsproces i teori og interaktionsøvelser på hjernens tre neurale niveauer.



MADHURIMA RIGTRUP

Madhurima Rigtrup er underviser, spirituel vejleder og forfatter til *Det intelligente hjerte* (Borgen 2009). Hun har inspireret mennesker og coachet virksomheder i ind- og udland i 25 år. Nu arbejder hun primært med kurser og retreats i eget *intelligentheart* regi og som gæstelærer på Vækstcenteret i Nr. Snede. Madhurimas Rigtrups spirituelle baggrund i Osho skinner klart igennem i hendes arbejde, såvel som hendes forbindelse til Jes Bertelsen, som er hendes dzogchen lærer. Desuden inspireret af Faisal Muqaddam, A.H. Almaas og The Diamond Approach samt John de Ruiter. Hun er cand. mag. med hovedfag i musik og forfatter til to bøger om musik og psyke. Herudover er hun uddannet psykoterapeut MPF.

DET INTELLIGENTE HJERTE

I ethvert hjerte er der en naturlig intelligens, som er dybere end al tillært viden, og som er uafhængig af opvækst, baggrund og kultur. Den opstår spontant, når hjertet slapper af i nærvær, indre stilhed og accept af det, som er.

Udover at være center for kærlighed og medfølelse er hjertet sjælens centrale organ. Hjertet *sanser klart* det, som er ægte og virkeligt. Det *ser uden at dømm* personlighedens mønstre og åbner derved til kærlighedens forvandlende kraft. Det *forbinder og forsoner* det, der har været splittet og fraspaltet. Og det *guider* én til at manifestere det, som giver levende mening i livet.

Gennem tillid til sit eget hjerte skaber man grobund for at kunne åbne til det universelle fællesmenneskelige hjerte. Vi vil på denne workshop udforske, hvad der udløser hjertets intelligente egenskaber, og hvordan man kan integrere disse i det konkrete liv.

JENS-ERIK RISOM

Jens-Erik Risom (Satyarthi) er underviser i mindfulness og videregående meditation. Er uddannet i traditionel kinesisk medicin i England og Kina og har 1976-81 studeret indre udvikling hos Osho i Indien. Elev af Jes Bertelsen, autoriseret meditationslærer og siden 1985 fast underviser på Vækstcenteret i Nr. Snede. I 2008 grundlagde han Skolen for Anvendt Meditation, som tilbyder 3-årige mindfulness-uddannelser for professionelle. Forfatter af en række bøger om sundhedsfremme, selvudvikling og meditativ praksis, bl.a. bogen *Nærværsmeditation*, der beskriver ti trin på den meditative vej.

MINDFULNESS OG SAMHØRIGHED

Den medfødte nærværsevne rummer skjulte ressourcer – hemmeligheder, som træning og indsigt kan afdække. Opdagelsen af det bevidste nærvær (mindfulness) er et første og vigtigt skridt på vejen. Fordybelse gennem dette udømmende og rummende nærvær kan stimulere en indre udviklingsproces hen imod den menneskelige helhed eller selvet. Dette autentiske selv er ikke isoleret som den almindelige jegbevidsthed – det forholder sig til helheden, til det ægte møde med andre mennesker. Erfaringen af indre samhørighed giver mulighed for åbenhed, ikke-vurdering og medfølelse. På denne workshop vil vi arbejde med meditativ resonans og med sammenhængen mellem bevidsthedsklarhed og empatisk indlevelse.

TID: Mandag-tirsdag den 2. og 3. september 2013. Morgenmad kl. 8.30. Kurset starter kl. 9.30 og slutter kl. 17.00.

STED: Esrum Kloster & Møllegård, Klostergade 11-12, Esrum, 3230 Græsted. www.esrum.dk.

PRIS: Medlemmer af Dansk Psykoterapeutforening kr. 2.650. Ikke-medlemmer kr. 2.950. Morgenmad, frokost, te/kaffe inkl.

TILMELDING senest 1. juli 2013 på www.dpfo.dk > Aktiviteter > [arrangementet].

BETALING: Betaling samtidig med tilmelding til reg.nr. 3129 konto nr. 60016615. Anfør 'Medmenneskelighed' og dit navn, evt. i separat mail.

AFBUD: Ved framelding inden 1. juli vil der blive tilbageholdt kr. 450 til dækning af administration. Herefter ingen tilbagebetaling.

TJEK www.dpfo.dk > Aktiviteter > [arrangementet] for evt. ændringer i tilmeldingsfrist mv.

YDERLIGERE OPLYSNINGER: Dansk Psykoterapeutforening, kontakt@dpfo.dk eller tlf. 7027 7007.

Fyraftensmøder i København

Dansk Psykoterapeutforening, Admiralgade 22, København K

Onsdag den 13. marts 2013 kl. 17-19

Psykoterapeut MPF, Qigong-instruktør
Marianne Ammitzbøll

QIGONG & PSYKOTERAPI for psykoterapeuter og deres klienter

Qigong kan betragtes som en dynamisk form for meditation. De langsomme flydende bevægelser gør, at man slipper af mentalt, vejtrækningen bliver roligere og dybere, og cirkulationen kommer i gang i hele kroppen.

Fyraftensarrangementet introducerer dels til metoden og den historiske baggrund og præsenterer samtidig en aktiv træningsmetode, der kan lære den enkelte at regulere sit energiniveau og mobilisere kroppens egen lægende kraft.

OBS. Max 20 deltagere.

Onsdag den 20. marts 2013 kl. 17-19

Psykoterapeut MPF, tidl. IT-nørd Mette Glargaard

FÅ ET BEDRE SØGERESULTAT I GOOGLE

Hvad er vigtigt, når din hjemmeside skal ligge højt på Google? I disse år bliver psykoterapeuter konstant kontaktede af firmaer, som vil "sende os til tops". Men ikke alle kan ligge nummer 1. Derfor skal du vide, hvad der sender dig op i søgeresultaterne, så du kan markedsføre dig korrekt i forhold til dine kunder. På fyraftensmødet deler Mette Glargaard ud af sin viden i et let forståeligt sprog og giver dig tips, som du kan gå hjem og bruge med det samme.

Tirsdag den 9. april 2013 kl. 17-19

Palliativ sygeplejerske, psykoterapeut MPF
Ann Madsen

LYS I MØRKE Transition i praksis

Integrativ psykoterapi med kunstterapeutisk og naturbaseret fokus. I plejen af døende mennesker og i rehabilite-

ringsforløb for kræftramte. At dø og at rehabiliteres – hvordan hænger det sammen? At både sige farvel og goddag – samtidigt!

Ann Madsen tager udgangspunkt i sin bog *Dødens jordemor*.

Onsdag den 8. maj 2013 kl. 17-19

Jakob Lund

BREATH SMART

Jakob Lund har i de sidste 13 år arbejdet med dybdegående åndedræsteknikker, yoga og meditation bl.a. i fængsler og for NGO-organisationen *International Association for Human Values*.

Foredraget omhandler brugen af *breath-work*, kropsterapi og meditation som metode til mestring af negative følelser. Der fortælles om arbejdet med belastede unge og voksne, særligt stofmisbrugere og kriminelle, bandemedlemmer. Der vil desuden blive videregivet erfaringer fra den mangeårige sociale indsats i fængsler i indland og udland, og de konkrete oplevede og dokumenterede effekter heraf vil blive præsenteret.

Fredag den 7. juni 2013 kl. 17-19

Sang- og stemmetræner Lone Christensen og
psykoterapeut MPF, speciallæge i psykiatri
Nina Wandall-Holm

STEMMEN – en vej til dig

Hvordan bruger du din stemme? Bliver du ofte hæs, overanstrengt? Mister du stemmens kraft, eller blæser du andre omkuld? Er der overensstemmelse mellem din stemme, din personlighed og de budskaber, du ønsker at formidle? Understøtter din stemme din troværdighed? Skaber du tryk og tillid og dermed fundament for en god kontakt? Kom og vær med i en mini-workshop.

Tilmelding og betaling: Det koster kr. 100 at deltage i fyraftensmøderne i København inkl. kaffe mv. Alle er velkomne. Max. 30 deltagere. Tilmelding og betaling som anført nedenfor.

TILMELDING på www.dpfo.dk > Aktiviteter > [arrangementet].

BETALING: Betaling samtidig med tilmelding til reg.nr. 3129 konto nr. 60016615. Oplys arrangementets navn og dit eget navn.

AFBUD: Ved afbud til foredrag/fyraftensmøder er der ingen tilbagebetaling.

TJEK www.dpfo.dk > Aktiviteter > [arrangementet] for evt. ændringer vedr. arrangementet.

YDERLIGERE OPLYSNINGER: www.dpfo.dk og Dansk Psykoterapeutforening, kontakt@dpfo.dk eller tlf. 7027 7007.

Netværksmøder på Fyn

Historiens Hus, Klosterbakken 2, Odense C

Torsdag den 28. februar 2013 kl. 18-20

Per H. Andersen, afdelingsleder og behandler, Odense

I DIALOG MOD VOLD

Dialog Mod Vold arbejder for at stoppe vold i nære relationer. Det vil sige den vold, der udøves over for partnere eller børn i familien.

Primært tilbydes behandling til mænd. Men en kvinde, som udøver vold mod sine nærmeste, har også mulighed for at komme i et behandlingsforløb. Udgangspunktet er, at den, der udøver volden, også er den, der kan stoppe den. Grundstenen i behandlingen er kognitiv terapi. Fokus er hermed, hvordan forbindelsen mellem tanker og følelser påvirker handlemønstre i relation til andre. Målet er gennem indsigt at opøve nye måder at indgå i samspil med sine nærmeste.

Pris: Kr. 50.

Tilmelding som anført nedenfor senest den 26. februar. Alle er velkomne.



Tirsdag den 28. maj 2013 kl. 18-20

Psykoterapeut MPF, SE[®]Practitioner
Hanne Ellegaard, Rygcenter Syddanmark

SMERTER, STRESS OG PTSD

Hanne Ellegaard har stået for den kvalitative undersøgelse af patienter med rygsmerter *Stress is dominant in patients with depression and chronic low back pain*. Hun fortæller ud fra cases om psykoterapeutiske forløb og om, hvordan smerte kan give stress og depression. Desuden fortælles om klienter, der har været udsat for traumatiske hændelser, fx trafikuheld, med efterfølgende symptomer på PTSD.

Pris: Kr. 50.

Tilmelding og betaling som anført nedenfor senest den 26. maj. Alle er velkomne.

TILMELDING på www.dpfo.dk > Aktiviteter > [arrangementet].

BETALING: Betaling samtidig med tilmelding til reg.nr. 3129 konto nr. 60016615. Oplys arrangementets navn og dit eget navn.

AFBUD: Ved afbud til foredrag/fyraftensmøder er der ingen tilbagebetaling.

TJEK www.dpfo.dk > Aktiviteter > [arrangementet] for evt. ændringer vedr. arrangementet.

YDERLIGERE OPLYSNINGER: www.dpfo.dk og Dansk Psykoterapeutforening, kontakt@dpfo.dk eller tlf. 7027 7007.

Fyraftensmøder i Aarhus

Torsdag den 21. februar 2013 kl. 17-19

Psykoterapeut MPF, hypnoterapeut Lisbeth Lausen

HYPNOSE OG HYPNOTERAPI

Hypnose er en ændret bevidsthedstilstand med stærkt indre fokus. Hypnose er det, man gør. Trance er den tilstand man kommer i ved hypnose. Mange mennesker husker ikke deres barndom, men i trancen husker de udmærket deres følelser og kan nemt arbejde med tidligere traumer. Lisbeth Lausen giver eksempler og gennemgår teknikkerne.

Pris: Kr. 50. Tilmelding og betaling som anført nedenfor. Betaling ved indgangen også mulig.

Sted: Ryesgade 29, 3., Aarhus C.

Tirsdag den 9. april 2013 kl. 17-19

Pernille Rodbjerg, Center for Ludomani

GAMBLING SOM MISBRUG

Årsager til gambling, tegn på afhængighed, konsekvenser og behandling. På Center for Ludomani arbejder man med kognitiv terapi og samarbejder med eksperter om at videreudvikle behandlingen. Nu ser man netafhængighed vinde frem. PR vil komme nærmere ind på dette.

Pris: Kr. 50. Tilmelding og betaling som anført nedenfor. Betaling ved indgangen også mulig.

Sted: Meddeles senere på www.dpfo.dk.

Torsdag den 23. maj 2013 kl. 19-21

Cheflæge ved psykiatrien i Region Nordjylland

MENTALISERINGSBASERET TERAPI

Mentalisering har de seneste år haft vind i sejlene og breder sig fra behandling af mennesker med borderline personlighedsforstyrrelser til andre psykiatriske og psykiske problemstillinger. Mentaliseringsbaseret terapi (MBT) integrerer tilknytningsteori (Peter Fonagy m.fl.) med psykoanalytisk tænkning, kognitiv forståelse og neurobiologisk viden i en pragmatisk og *common sense* præget terapi.

Pris: Kr. 100. Tilmelding og betaling som anført nedenfor senest 20.5. Medbring bankkvittering til foredraget. Betaling ved indgangen også mulig.

Sted: Auditoriet, Psykiatrisk Hospital, Risskov.

NIELS THORNING

Niels Thorning er psykoterapeut MPF, har privat praksis og er partner i Psykologhuset Vesterport. Underviser og træner psykoterapeutstuderende i Nordisk Institut for Psykoterapi. Har desuden grupper i mindfulness og supervision. Har 25 års meditativ træningsbaggrund og har siden 1998 været i et meditativt/spirituelt træningsforløb i Ridhwan School ledet af A.H. Almaas.

MEDITATION & PSYKOTERAPI

Væren udfoldes uafhængig af jegets strukturer og er således ikke bundet til tid, sted og form. Aspekter af væren kan vise sig som universelle kvaliteter. Væren relaterer således ikke til vores personlighedsstruktur, selvom tilstedeværet i væren kan opleves meget personligt og uomtvisteligt ægte. Væren-kvaliteter på det personlige plan skal her forstås som essensen af kærlighed og medfølelse, men fx også som styrke, glæde, vilje eller fred.

Tilstande af væren opstår ofte i et psykoterapeutisk forløb, både i klienten, i terapeuten og i feltet imellem dem. Evnen til udfoldelse, fordybelse, erkendelse og integration af væren- og essens-tilstande i klienten er meget afhængig af terapeuten's kapacitet til at kunne bære denne åbne og unikke form for tilstedevær.

Kurset er en træning i at overgive sig til sit væren-flow og lade dette udfolde sig så betingelsesløst som muligt. Der opbygges en meditativ praksis med øvelser i nærværstræning, og det forventes, at deltagerne afsætter tid til træning imellem kursusmøderne. Der undervises i, hvordan og hvornår man i personlighedsdannelsen blokerer for de forskellige aspekter af væren-kvaliteter, og hvordan man kan støtte klienten i at møde den kvalitet, blokeringerne dækker over. I træningen indgår meditation, *inquiry*, fordybelse og proces. Den meditative praksis kombineres med bearbejdning og erkendelse af, hvad der blokerer for væren-tilstande. Kursisterne vil blive undervist i en personlig fordybelse af nærværet med klienterne samt en supervisionsmodel, der specielt retter sig mod at arbejde psykoterapeutisk med nærvær.

Kurset er for psykoterapeuter og andre med lignende arbejde, der ønsker at udvikle evnen til fordybelse og integration af tilstande af meditativ væren i det terapeutiske rum og i deres personlige liv.

TID OG STED: 21.-22. feb., 23.-24. maj, 19.-20. sept. og 14.-15. nov. 2013. Kl. 9.00 til 16.30. Morgenbolle, te og kaffe kl. 8.30 til 9.00. I København.

PRIS: Medlemmer kr. 8.800, ikke-medlemmer kr. 9.800. Inkl. kaffe, te, morgenbolle, frugt og kage. Tilmelding er bindende for hele forløbet. Betaling kan ske i to rater: Kr. 5000 ved tilmelding og resten inden 1. maj 2013. Min. 15 og max. 24 deltagere.

TILMELDING som anført nedenfor, **senest 10. februar 2013.**

JEANNE JENSEN

Jeanne Jensen har i over 20 år arbejdet med og undervist i bindevævshinderne og væskernes betydning for kroppens og psykens balance og velvære. Hun er uddannet i behandlings- og bevægelsessystemerne Rolting og Continuum og har udviklet en genuin kombination af disse, hvor hun fokuserer på kroppens evne til at hele og regenerere sig selv ved at koble bevægelse med bevidsthed i et sanseligt og opbyggende bevægelsessystem. Jeanne Jensen arbejder med individuel behandling, kurser i indland og udland og efteruddannelsesforløb for terapeuter og behandlere. Hun har udgivet dvd'en *Den levende krop* med et egenudviklet træningsprogram.

En port til NY KROPSBEVIDSTHED

Kurset giver redskaber til at hente styrke og energi i egen krop. Ved at forbedre kontakten til vores sanser, nervesystem og bindevæv kan vi regulere vores krop og styrke vores evne til at være til stede. Dette er en stor fordel i en behandlingssituation, idet man kan være mere åben og få bedre resonans med klienten, samtidig med det giver næring og overskud i eget liv.

Kurset består af praktiske øvelser, der bringer os i kontakt med bindevævet og dets ressourcer. Ved at tilegne os et nyt bevægelsesmønster lærer vi at regulere det autonome nervesystem og gradvist give kroppen nye opfattelser af os selv og vores omverden.

Vi udforsker bindevævet, som spiller en overset, men helt afgørende, rolle for vores evne til at integrere kropssansning, følelse og bevægelse. Bindevævet er det fintmaskede signal- og bevægelsessystem, der er med til at regulere kroppens indre væskebalance, nervesystemet, organfunktioner og bevægelsesapparat. Ved arbejde med bindevævet og væskerne i kroppen kan vi opnå mere selvunderstøttende måder at bevæge os igennem livet på.

Vi vil arbejde med at finde de mønstre, der bringer os åbenhed, velvære og styrke gennem øvelser individuelt og i par. Øvelserne styrker fleksibilitet og stimulerer vores vitalitet og kreativitet. Ved at forfine vores sanser og indfølelse styrker vi oplevelsen af vores egne ressourcer. En bedre kropsholdning kan styrke og støtte os indefra og påvirke den måde, vi møder verden på.

Kurset henvender sig til professionelle behandlere og terapeuter.

TID OG STED: Torsdag den 28. februar og fredag den 1. marts 2013 kl. 10-17. I københavnsområdet.

PRIS: Medlemmer kr. 2.100, ikke-medlemmer kr. 2.300 inkl. kaffe, te, frugt.

TILMELDING som anført nedenfor, **senest 10. februar 2013.**

TILMELDING til kurser, foredrag og fyraftensmøder på www.dpfo.dk > Aktiviteter > [arrangementet].

BETALING: Betaling skal ske samtidig med tilmelding til reg.nr. 3129 konto nr. 60016615. Oplys arrangementets navn og dit eget navn.

AFBUD: Ved frømelding inden sidste tilmeldingsfrist vil der ved kurser blive tilbageholdt kr. 450 til dækning af administration. Herefter ingen tilbagebetaling. Ved afbud til foredrag/fyraftensmøder er der ingen tilbagebetaling.

TJEK www.dpfo.dk > Aktiviteter > [arrangementet] for oplysninger om stedet for afholdelsen samt evt. ændringer i tilmeldingsfrist mv.

YDERLIGERE OPLYSNINGER: Dansk Psykoterapeutforening, kontakt@dpfo.dk eller tlf. 7027 7007.

METTE KNUDSEN

Psykiater MPF

Mette Knudsen har privat praksis og 20 års erfaring som psykiater og supervisor, specialiseret i bl.a. energiarbejde, arbejde omkring døden og transpersonlig psykiateri. I årene 1998-2005 fuldtidsunderviser af psykiaterstuderende, bl.a. om døden, og har siden 2001 i eget regi undervist mange fortløbende efteruddannelsesgrupper i energiarbejde og transpersonlig psykiateri. Har modtaget meditationsundervisning af Jes Bertelsen siden 1996 og fået undervisning i energiarbejde, drømmeanalyse og transpersonlig psykiateri hos Helen Gamborg 1992-2001. Gennem mange år modtaget belæringer om transpersonlig psykiateri, døden og meditation hos talrige tibetanske mestre.

3-dages kursus om

DØDEN

Dødens livfuldhed, døden som spejl for dit liv nu

Vi vil undersøge de temaer, der naturligt lejr sig omkring dødsprocessen. Det være sig følelser af frygt og forhåbning, glæder, fantasier og længsler, muligheden for fordybet kærlighed og en ændret oplevelse af tid og væren. Vi forbinder tit automatisk døden med sorg. Fordi vi mister. Derved skaber vi i sindet et tungt billede af døden. Vi vil på kurset snarere give plads til den dybe og berigende konfrontation, der kan åbne os til at møde både det ukendte og den livfuldhed og mulighed for transformation, der danser i og omkring dødsprocessen. Og give os mod og redskaber til at konfrontere døden, både i os selv og blandt vores klienter og pårørende.

Vi vil se, hvordan disse emner påvirker vores liv nu, så døden ikke kun er noget, der kommer ved enden af livet, men kan være en vejviser for, hvad der er værdifuldt i livet nu. Den holdning, vi har til døden, leves i livet nu. Den afspejles bl.a. i vores lykkestunder og besværligheder, begrænsninger og frygt, dybden i kontakt, vores inderlighed og evne til at give slip og overgive os. Konfrontationen med døden kan gøre livet mere levende nu. Og livet nu kan gøre mødet med døden anderledes, når den kommer. Kurset bliver en undersøgelse og arbejde med den enkeltes, gruppens og generelle temaer omkring døden med henblik på at kunne berige vores eget og vores klienters liv nu. Samtidig er kurset en træning i at møde klienter med døden inde på livet, det være sig livstruede, døende og pårørende.

TID OG STED: Fredag-søndag den 4.-6. oktober 2013 kl. 10-18. I Københavnsområdet.

PRIS: Medlemmer kr. 3.500, ikke-medlemmer kr. 3.950. Inkl. morgenmad og eftermiddagskaffe/te og kage.

TILMELDING som anført nedenfor, **senest 1. sept. 2013.**

MARIANNE DAVIDSEN-NIELSEN

Psykiater MPF, socialrådgiver

Marianne Davidsen-Nielsen arbejder som konsulent, supervisor og underviser bl.a. inden for krise- og sorgbehandling. Hun er forfatter til *Blant løver – At leve med en livstruende sygdom* (2. udgave 2010, Hans Reitzels Forlag) og sammen med Nini Leick til *Den nødvendige smerte – Om tab, sorg og adskillelsesangst* (2. udgave 2001, Gyldendal).

3-dages workshop om

TAB OG TRAUMER MED FOKUS PÅ ANGST OG KOMPLICEREDE TILKNYTNINGS- OG ADSKILLELSESPROCESSER

Vi indbyder til et kursus om de komplicerede forandringer, der sker, når man rammes af svære tab og sjælsrystende begivenheder, og den grundlæggende livsforandring, dette kan medføre. Efter 20 års arbejde med kurser, uddannelsesforløb og supervision med fokus på komplicerede tab og traumer udkom i 2001 en revideret udgave af *Den nødvendige smerte* med en ny undertitel: *Tab, sorg og adskillelsesangst*.

Bogen handler om sorgarbejde som adskillelse og forandring og om at kunne analysere en tilknytningsproces for at kunne finde vej i den nødvendige adskillelse. Den nye undertitel betyder en dyberegående fokusering på adskillelsesangstens navnløse væsen, som rammer ind i det, vi benævner som sjælens dybeste lag – det lag som bl.a. beskytter os mod at blive overvældet af eksistensens grundvilkår i mødet med døden, meningsløsheden, aleneheden og friheden. Ikke mindst kan mødet med aleneheden udløse den form for forladtheddepression, som fremprovokerer den såkaldte offer-, krænker- og redderadfærd, som er et effektivt forsvar mod vores depressive lag. Og dermed opstår diskussionen om tab, traumer og medicinsk behandling.

På kurset vil vi komme ind på den nødvendige skelnen mellem sorg og depression. Det er et værkstedskursus, hvor der veksles mellem teori og personligt arbejde med bl.a. tilknytnings- og adskillelsesprocesser.

For behandlere.

TID & STED: Tre dages internat 3.-4.-5. maj 2013. Kildegaard i Tisvildeleje.

PRIS: Medlemmer 6.950 kr., ikke-medlemmer 7.300 kr. inkl. måltider og eneværelse. Max. 11 deltagere.

TILMELDING som anført nedenfor, **senest 28. marts 2013.**

TILMELDING til kurser, foredrag og fyraftensmøder på www.dpfo.dk > Aktiviteter > [arrangementet].

BETALING: Betaling skal ske samtidig med tilmelding til reg.nr. 3129 konto nr. 60016615. Oplys arrangementets navn og dit eget navn.

AFBUD: Ved frmelding inden sidste tilmeldingsfrist vil der ved kurser blive tilbageholdt kr. 450 til dækning af administration. Herefter ingen tilbagebetaling. Ved afbud til foredrag/fyraftensmøder er der ingen tilbagebetaling.

TJEK www.dpfo.dk > Aktiviteter > [arrangementet] for oplysninger om stedet for afholdelsen samt evt. ændringer i tilmeldingsfrist mv.

YDERLIGERE OPLYSNINGER: Dansk Psykiaterforening, kontakt@dpfo.dk eller tlf. 7027 7007.

Møns Klint - Retreat

3 min. fra Møns Klint.
Stilhed, magisk natur,
panorama udsigt
62 m2 kursuslokale,
hyggelige stuer en suite,
bæredygtighed,
16 smukke værelser,
Lej hele Bakkegaard,
fra november til marts,
mulighed for forplejning.



Busenevej 64 . Busene . info@bakkegaard.eu

SUPERVISION

for psykoterapeuter - med fokus på

Klientens Kropslige Integration

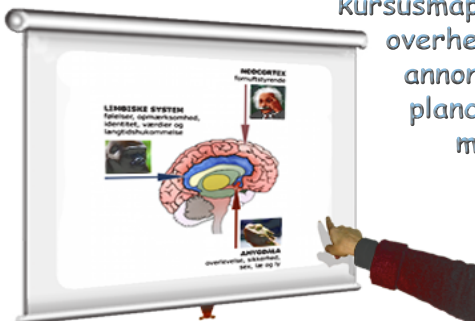
Udvid din terapeutpraksis med enkle, virksomme kropsintegrerende tiltag.
Terapier og Analyse.
Grupper med 5-9 deltagere.
Lørdag-søndage kl. 9-17.
Kursuspris 2.000 kr.

Elin Friis MFP

Trepkagade 5, København Ø
Mobil 6081 0136

elin@bodydynamic.net - www.bodydynamic.net

Illustrationer, grafik og rentegninger
til undervisningsmateriale
kursusmapper
overheads
annoncer
plancher
m.m.



Understøt dine budskaber
visuelt med et professionelt design.
Pris pr A4 side: kr 600,- ex.moms.

Psykoterapeut, MPF
Michael Hvalsøe-Simonsen
Kgs.Nytorv 28 1050 København K
telefon: 2166 2665 & 3315 3338
mail: mhs.psykoterapeut@gmail.com

Uddannelse til SPÆDBARNSTERAPEUT

Hold 4

Spædbarnsterapi kan anvendes både
til spædbørn, større børn og voksne
med traumer i det før-sproglige.

Start: 24. oktober 2013
Sted: Kolding Vandrehjem
Undervisere:

Cand. psyk. Inger Thormann og
psykoterapeut MPF Inger Poulsen

Læs om uddannelsen,
datoer, priser, tilmelding m.m.

www.spædbarnsterapi.dk

eller

www.mgconsult.dk

Dansk Familieterapeutisk Institut

1-ÅRIG VIDEREUDDANNELSE I PAR- OG FAMILIETERAPI

*- få integreret par- og familieterapi i din praksis
gennem direkte superviseret træning*

27 dages videreuddannelse for psykoterapeuter
9 moduler á 3 dage

SUPERVISOR

*- som supervisor er du med til at sikre udvikling,
trivsel og engagement i arbejdslivet.*

30 dages uddannelse over 14 mdr.
10 moduler á 3 dage, afsluttes med eksamen

SEKSUALITET

*- få inspiration og tillid til at arbejde med klienters
seksualitet i det terapeutiske rum.*

4 dages kursus for psykoterapeuter og psykologer

UNDERVISERE

Ruth Hansen	direktør og partner, cand. psych., aut., specialist i psykoterapi og supervision, MPF
Peter Mortensen	direktør og partner, cand. psych., aut., familie- og psykoterapeut, MPF
Birgit Juhl	socialrådgiver, familie- og psykoterapeut, MPF
Gerda Rasmussen	socialrådgiver, familie- og psykoterapeut, MPF
Svend O. Andersen	diakon/socialpædagog, familie- og psykoterapeut, MPF
Pernille H. Bisgaard	cand. pæd. i pædagogisk psykologi, psyko- terapeut, specialist i sexologi, MPF
Kurt Rasmussen	socialpædagog, familie- og psykoterapeut, MPF
Grethe Vejs	socialrådgiver, familie- og psykoterapeut, MPF

Læs mere om alle vores uddannelser/kurser
og se datoer, pris og tilmelding på www.dfti.dk

JYLLAND – SJÆLLAND

At være sig selv... sammen

DFTI's uddannelser og kurser bygger på den humanistisk-eksistentialistiske teoridannelse. Vi har fokus på kvaliteten i mødet mellem mennesker, og udvikling af den studerendes relationskompetence er en integreret del af undervisningen.

Vi arbejder oplevelses- og praksisorienteret med de relationelle processer, hvor værdier som ligeværdighed, autenticitet og personlig ansvarlighed spiller en helt central rolle.

DFTI har eksisteret siden november 2010. Flertallet af underviserne har været centralt tilknyttet Kempler Institutet siden 1979.

Vores uddannelse til familieterapeut opfylder de tværministerielle kvalitets-kriterier for private psykoterapeutud-dannelser.

dfti

Intensiv træning og seminarer i Imagoterapi

Dansk Institut for Imagoterapi tilbyder et certificeringsprogram til Imagoterapeut.

Underviser:

Jette Sinkjær Simon, senior klinisk instruktør:
Institut for Imago Relationships International.
Klinisk psykolog. Specialist i psykoterapi og supervision.

For certificerede Imagoterapeuter tilbyder vi efteruddannelse i :

- Imagoterapi i gruppe.
- Supervision.
- Workshop Presenter.

Derudover har vi weekendseminarer for par.



Dansk Institut for Imagoterapi tilbyder:

Parseminar

28 - 29 sep. 2013 i København
DKR 6.900,-
inkl. manual og frokost

Imago- klinisk træning

04 - 07 april 2013 i København
03 - 06 juni 2013 i København
29 aug. - 01 sept 2013 i København
DKR 24.000,-
inkl. manualer og frokost

CORE SKILLS TRAINING IN EFT

(emotional focused couples therapy)
21 - 24 August 2013 in Copenhagen DK
DKR 8.500,- incl. manuals and lunch
28 - 31 October 2013 in Copenhagen DK
DKR. 8.500,- incl. manuals and lunch
With Kathryn Rheem and Jette Simon

Training in the Internal Family

System Therapy Model
29 May - 02 June 2013
In Copenhagen DK
DKR 8.900,- incl. manuals
03 - 07 September 2013
In Copenhagen DK
DKR 8.900,- incl. manuals
01 - 05 November 2013
In Copenhagen DK
DKR 8.900,- incl. manuals
With Richard Schwartz
and Paul Ginter.
assisted by Jette Simon [english]



Tilmelding:

Jane@jettesimon.com eller tlf. 40 28 19 98 man. - tors. mellem kl. 8.00 og 9.00
Oplysninger om kursernes indhold: www.jettesimon.com



Hvordan kan den franske
børne-psykoanalytiker

FRANÇOISE DOLTO

inspirere nutidens terapi med børn
i Danmark ?

Dominique Bouchet

vil vise, oversætte og fortolke Dolto's videoer
der belyser hendes arbejde
i dialog med

Inger Thormann og Inger Poulsen

fra Dansk Institut For Spædbarnsterapi.

Tre undervisningsdage fra 10 til 16 på **Syddansk Universitet** i Odense om den franske psykoanalytiske og etnoterapeutiske tilgang til børneterapi (0-14 år), med bl.a. dokumentarfilm, hvor Françoise Dolto forklarer sit arbejde. Filmene oversættes og kommenteres løbende af Dominique Bouchet i dialog med Inger Thormann og Inger Poulsen, efterfulgt af debat med deltagerne. Mere på: <http://bouchet.dk/dolto>

1. undervisningsdag : Mandag den 25. februar 2013 på SDU fra 10 til 16

DEL 1. BARNET

"Hvordan kan den franske børne-psykoanalytiker, Françoise Dolto, inspirere nutidens terapi med børn"

2. undervisningsdag : Torsdag den 21. marts 2013 på SDU fra 10 til 16

DEL 2. SKOLE, SAMFUND OG FAMILIE

"Hvordan kan den franske børne-psykoanalytiker, Françoise Dolto, inspirere nutidens terapi med børn"

3. undervisningsdag : Torsdag den 11. april 2013 på SDU fra 10 til 16

DEL 3. TERAPI FOR BØRN OG UNGE, HVIS FORÆLDRE STAMMER FRA ANDRE KULTURER

"Hvordan kan den franske etno-psykoterapi (Marie Rose Moro, Tobie Nathan m.fl.) inspirere nutidens terapi med børn og unge i Danmark"

Prisen pr. dag: 1.500 kr. Tilmeldingsfrister aller senest hhv. de 15./2, 11./3 og 1./4. Tilmeldinger & betalinger til marianne@glaffey.dk Der vil være kaffe og te fra kl. 9.30, et let traktement til frokost samt eftermiddagskaffe.

YDERLIGERE OPLYSNINGER (herunder en bibliografi) på <http://bouchet.dk/dolto>

Françoise Dolto (1908-1988) : fransk børnelæge og børne-psykoanalytiker, brugte sit liv på at hjælpe de voksne med at forstå og opdrage deres børn. Helt fra sin barndom satte hun sig for at blive en læge, som skulle beskæftige sig med alle de ting, der gør børn syge, men som ikke er bakterier, og derfor heller ikke kan helbredes ved hjælp af medicin. *"Når de voksne vil forstå børnene, er det oftest for at herske over dem. De bør lytte til dem. Ofte end man tror, vil de opdage, at børnene besidder nøglen til kærlighed, til håb og til troen på livet trods de lidelser og familiære og sociale dramaer, som de hver især ud fra deres alder og egenskaber lider under."* (FD 1985:177)

Dominique Bouchet : sociolog, socialpsykolog og økonom, professor ved Syddansk Universitet, kendt og respekteret for sin store alsidige viden, efterspurgt foredragsholder. En ukendt side hos Dominique Bouchet, er hans viden og fascination af Françoise Dolto, en fascination, som har præget hans eget forældreskab. Pressen udtalte: "Dominique Bouchet skriver om komplicerede fænomener, men gør det på en måde, der har ladet hans foredrag og artikler trænge ud i kredse, der ikke ellers læser akademiske artikler og bøger." <http://bouchet.dk> dom@sdu.dk



Kurser København og Naxos, SE Uddannelsen 2013

Workshops i København:

Arbejde med børn, heling gennem leg

3-dages workshops med Ale Duarte, SE practitioner, specialist i arbejdet med traumatiserede børn (ofre for tsunamier, jordskælv o.l.), samt arbejde med børn med tilknytningsforstyrrelser, ADHD, Asperger.

Dato: 17. – 19. maj 2013

Pris: kr. 4.200

Sted: Astrologihuset, Teglværksgade 29, 2100 Ø

Tilmelding og yderligere information:

Traumeheling@hotmail.com

De tidlige år, heling af tilknytningsforstyrrelser - fra spædbarn til teenager

3-dages workshop med Maggie Kline, SE practitioner, psykolog, medforfatter m. Peter Levine til "Traumer set med barnets øjne" o.a. Arbejder specielt med udviklings- og relationsproblemer fra 0-3 år.

Dato: 2. – 4. august 2013

Pris: kr. 4.200

Sted: Astrologihuset, Teglværksgade 29, 2100 Ø

Tilmelding og yderligere information:

Traumeheling@hotmail.com

SOMA – Introduktion til den 3-årige uddannelse, som starter i 2014

3-dages intro med Sonia Gomes' s nye spændende uddannelse, som fokuserer på touch i behandling af traumer og chok. Sonia er SE practitioner, Rolfer – og har i mange år samarbejdet med Peter Levine.

Dato: 9. - 11. september 2013

Pris: kr. 4.200

Sted: Astrologihuset, Teglværksgade 29, 2100 Ø

Tilmelding og yderligere information:

Traumeheling@hotmail.com

Somatic Experiencing Practitioner®

Med cand psych og specialist i psykotraumatologi Ursula Fürstenwald.

Dato: 19 - 24 november 2013

Sted: Maribo, Lolland

Pris: kr. 9.500,-

Tilmelding og yderligere information:

traumeheling.com eller send mail til: Traumeheling@hotmail.com

NYT
UDDANNELSESHOLD

Workshops på Naxos:

Mindfulness og traumer – teori og redskaber i terapi og selvomsorg for terapeuten

5-dages workshop med Babette Rothschild, internationalt anerkendt traumeterapeut og krops psykoterapeut og forfatter til 5 bøger, bl.a. "Kroppen Husker".

Dato: 30. maj – 4. juni 2013

Sted: Apolonnas Naxos

Pris: kr. 6.000,-

Tilmelding og yderligere information:

Traumeheling@hotmail.com

Vinduer til Perception – tracking hinsides neo-cortex

5- dages workshop med Ale Duarte (se workshop i Kbh.). Teori og redskaber til at regulere og guide klienter og os selv som terapeuter som en vej til at forløse traumer i det autonome nervesystem.

Dato: 24. – 29. august 2013

Pris: kr. 6.000,-

Sted: Apolonnas Naxos

Tilmelding og yderligere information:

Traumeheling@hotmail.com

SE Uddannelsen 2013 introduktionskursus

Deltagelse i introkurset er en forudsætning for ansøgning og tilmelding til SE-uddannelsen med start 19. – 23. november 2013.

Dato: 6. - 8. marts 2013 / 23. – 25. september 2013

Sted: Astrologihuset, Teglværksgade 29, 2100 Ø

Pris: kr. 4.200,-

Tilmelding og yderligere information:

traumeheling.com eller send mail til: Traumeheling@hotmail.com

Yderligere information

www.traumeheling.com - Jette Koch tlf. 2255 2504 - Ursula Fürstenwald tlf. 3927 2524 og Frank V. Olsen tlf. 3020 8751



DIC

Dansk Imago Center

v/ cand. psych. John Hjarsø Mortensen

Uddannelsesforløb til Imagoterapeut

Dansk Imago Center tilbyder certificeringsforløb til Imagoterapeut:

Uddannelsen strækker sig over 12 dage fordelt på 4 moduler.

På uddannelsen lærer du bl.a.:

- Om parforholdets psykologi og udviklingsfaser.
- Hvordan man med effektive dialogiske processer hjælper par med at bygge stabile emotionelle bånd. Tretrinsdialogen, spejling, validering, empati.
- Hvordan imagoprocesserne bruges i forhold til forskellige parforholdsproblematikker og med forskellige typer af partnere og parforhold.
- Desuden lærer du at bruge dit eget følelsesliv og din egen intuition til at skabe den tryghed, der er nødvendig, for at imagoprocesserne fører til dybe og varige ændringer.

Imagorammen er eklektisk og baserer sig bl.a. på tilknytningsteori, systemteori, psykodynamisk teori og narrativ teori og er desuden stærkt inspireret af interpersonel neuropsykologi og mentaliseringsteori.

For at deltage på uddannelsen skal du enten være psykolog eller godkendt psykoterapeut.

Næste Imagocertificeringsforløb:

Modul 1. 30.–31. marts 2013 Modul 2. 2.–5. maj 2013

Modul 3. 12.–15. sept. 2013 Modul 4. 19.–20. okt. 2013

Sted: København

Pris: Kr. 24.000



Underviser:

Cand. psych. John Hjarsø Mortensen.

Klinisk instruktør Imago Relationship International.

Formand i Dansk Imagoforening.

Tilmelding:

imagocenter@me.com, tlf. 50 73 6000

**Yderligere information om kurset på
www.danskimagocenter.dk**



Bliv uddannet kognitiv psykoterapeut!

Wattar Gruppen, Kognitivt Psykologcenter udbyder en 4-årig uddannelse til kognitiv psykoterapeut.

Uddannelsen er evalueret til at opfylde samtlige vejledende kvalitetskriterier til private psykoterapeutuddannelser og anbefales af Dansk Psykoterapeutforening.

År 1 starter 8. april 2013

Hvis du har en 1-årig kognitiv basisuddannelse kan du søge ind på År 2 af vores uddannelse og blive psykoterapeut på kun 3 år.

År 2 starter 6. marts 2013

Læs mere om uddannelsen på
www.wattar-gruppen.dk



Naturskønt kursussted til internater eller dagskurser

Skovåsen har en helt unik beliggenhed lige ud til Storebælt, skov, mose og strand, lige syd for Korsør.

Stedet er velegnet til kurser, hvor man arbejder med fordybelse – såvel terapeutisk og personligt som fagligt.

Stort lyst højloftet undervisnings-/terapilokale på 54 m².

Mulighed for overnatning i syv enkeltværelser og fire dobbeltværelser.

Kontakt os vedrørende program, pris eller dato.

www.skovåsen.dk
psykolog@lisewiemann.dk
Tlf. 4090 3390 eller 2084 3390

Lokaler på Frederiksberg

Dejlige undervisnings- og terapilokaler til leje i smukt center på Frederiksberg.

Henholdsvis 16 m² og 60 m² med frokoststue og køkken.

Rolige og smukke omgivelser.

Henvendelse til Kasha Hansen, MPF
Tlf. 2124 0068



Terapilokale på Indre Nørrebro

Vi er tre psykologer og en psykoterapeut, der søger en eller flere kolleger. Vi har et dejligt lokale på 14 m² i en lys lejlighed i Blågårdsgade. Vi lejer det ud en eller flere faste ugedage til 1000 kr. mdl. for en dag om ugen eller 4650 kr. for alle dage. Vi har fælles køkken, venterum, rengøring og god kollegial sparring.

Kontakt Marianne, Lisbeth, Lise og Ulla
på Psykologhuset@city.dk eller tlf. 35 35 68 01
Psykologhuset København,
Blågårdsgade 16 A, 1., 2200 København N

1-årig efteruddannelse i **Somatisk** **Tilknytningsterapi**

Somatic Attachment Training & Experiencing

Uddannelsen præsenterer en teoretisk forståelse af tilknytning og konkrete metoder til, hvordan du kan arbejde terapeutisk og behandlingsmæssigt med tilknytningsstile, -forstyrrelser og -traumer, som de folder sig ud hos voksne. Somatisk tilknytningsterapi **inddrager som en ny dimension kroppen og viden om nervesystemet** i terapien. Tidlige udviklingstraumer er ofte ikke tilgængelige for bevidst hukommelse og sprog, men de er lejret i nervesystemet, og vores krop udtrykker aktivering og låsthed i nervesystemet.

Uddannelsen er et certificeret forløb der starter den 28. august 2013 og strækker sig over 4 moduler à 4 dage samt træningsforløb mellem modulerne.

Overskrifterne for de 4 moduler er:

- 1. Grundbegreber; at genfinde sit autentiske selv** (28.–31. aug. 2013)
- 2. Sunde voksenrelationer** (25.–28. okt. 2013)
- 3. Kærlighedsrelationers neurobiologi** (25.–28. april 2014)
- 4. Fra traume til heling** (1.–4. juni 2014)



Undervisere er Diane Poole Heller og Lars Johansen.

Målgruppe er psykoterapeuter og psykologer.

For mere information og tilmelding se www.kgicph.dk/education eller ring til os tlf. **2989 0707**.

Udbydes af KGI i samarbejde med Diane Poole Heller og Lars Johansen.



Københavns Gestalt Institut
Forandring for livet

SATe

IAAP

INTERNATIONAL ASSOCIATION FOR ANALYTICAL PSYCHOLOGY
INTERNATIONALE GESELLSCHAFT FÜR ANALYTISCHE PSYCHOLOGIE
ASSOCIATION INTERNATIONALE DE PSYCHOLOGIE ANALYTIQUE
ASSOCIAZIONE INTERNAZIONALE DI PSICOLOGIA ANALITICA
ASOCIACIÓN INTERNACIONAL DE PSICOLOGÍA ANALÍTICA

XIX International Congress for Analytical Psychology. August 18th - 23th 2013

Kopenhagen 2013
100 Jahre der:
Ursprünge, Innovationen und
Kontroversen

Copenhague 2013
100 ans :
Origines, Évolutions et Débats

Copenaghen 2013
100 anni dopo:
Origini, Innovazioni, Controversie

Copenhague 2013
100 años:
Orígenes, Innovaciones y
Controversias



Hosted by the Danish Society
for Analytical Psychology
Copenhagen, Denmark

Chair,
Program Committee:
Robert Wimmer, DGAP

Chair,
Organizing Committee:
Misser Berg, DSAP

IAAP website:
www.iaap.org

Congress email address:
congress2013@cg-jung.dk

Further information about the Congress can be found at IAAP's website: www.iaap.org

COPENHAGEN 2013

100 years on: Origins, Innovations and Controversies

Jungiansk verdenskongres i København

Den store internationale jungianske kongres, som finder sted hvert 3. år,
kommer til København til august!

Det er en stor ære for os i Dansk Selskab for Analytisk Psykologi (DSAP) at være blevet
valgt som værter. Sidste gang var IAAP-kongressen i Montreal og forrige gang i Cape
Town, og det er et meget internationalt publikum, der deltager i og
holder oplæg ved IAAPs kongresser.

Kongresserne byder erfaringsmæssigt på det bedste og nyeste inden for den jungianske
teoretiske og kliniske verden. Og de proposals, som er kommet ind til den kommende
kongres, ser meget spændende ud. Selve programmet vil blive offentliggjort
i begyndelsen af marts på IAAPs hjemmeside <http://iaap.org>.

Medlemmer af Dansk Psykoterapeutforening vil være velkomne til at deltage i kongressen
– enten hele ugen eller på enkeltdage. De fleste af dagene bliver der arrangementer
fra kl. 7 morgen (selve foredragene starter kl. 9) og til kl. 22 om aftenen.

Så sæt kryds i kalenderen allerede nu!

Jung Instituttet



En-dags-konference om filmen **A DANGEROUS METHOD**

Dagen starter med visning af filmen. Herefter er der oplæg ved Jan Wiener, Christopher Perry og Maja Reinau. Programmet vil snarest kunne ses på www.cg-jung.dk under Jung Instituttet.

Den 20. april 2013.
Pris kr. 1.000. Dog kr. 800 for medlemmer af DSAP, FPAP samt Jung Foreningen.
Kulturhuset Indre By,
Charlotte Amundsens Plads 3, Kbh. K.



FAMILIEOPSTILLING

**Systemisk Familieopstilling
– efteruddannelse for mennesker,
som arbejder med mennesker.**

**En procesorienteret, eksistentiel og
erkendelsesbaseret metode, som hviler på
en systemisk og fænomenologisk tilgang.**

Ved familieopstilling bevæger man sig væk fra symptomerne, og forsøger i stedet at afdække de oftest skjulte mønstre i familien, parforholdet eller andre væsentlige områder i livet. Herved bliver de egentlige dynamikker synlige, og en mere eksistentiel og erkendelsesbaseret måde at se situationen på er tilgængelig. Ved brug af repræsentanter for de aktuelle personer konkretiseres oplevelsen, så processerne bliver så virkelighedstro og nærværende som muligt.

Familieopstilling har en respektfuld, ressourcebaseret og anerkendende indfaldsvinkel.

UNDERVISERE:

Liv Dhanyo Thommesen, mpf.
Ursula Franke, Cand. Psyk.
Albrecht Mahr, Dr. med.
– samt flere gæsteundervisere

Start København d. 6. juni 2013
Start Århus d. 13. juni 2013



Læs mere på: www.familieopstilling.dk
Her kan du også læse om temaaftener,
workshops og øvrige aktiviteter.

COPENHAGEN CONGRESS
CONNECTING FIELDS
MAY 2ND - 5TH 2013

**SYSTEMIC CONSTELLATION
- MOVING TOWARDS
A SUSTAINABLE FUTURE**

Bringing together the fields of **Psychology, Science, Mindfulness, Relationship, Family, Business, Education and Health.**



Be sure to receive the latest Congress Schedule and updates with the latest news. Sign up for our newsletter at: connecting-fields.com

 Join us at Facebook: **Connecting Fields**

WWW.CONNECTING-FIELDS.COM



En lille annonce i Psykoterapeuten ses også tydeligt

Send din tekst til redaktøren på susvd@net.telenor.dk

ABONNEMENT

Hvis du ikke får PSYKOTERAPEUTEN som medlem af Dansk Psykoterapeutforening, kan du tegne et abonnement.



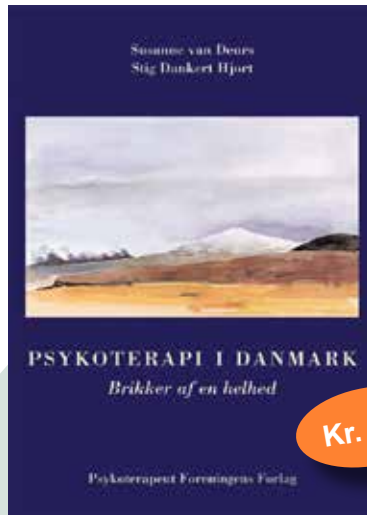
Eller giv et abonnement som gave. Det koster kun kr. 295 inkl. moms og forsendelse for tre numre om året.

kontakt@dpfo.dk



Dansk Psykoterapeutforening

Foreningen af uddannede psykoterapeuter og psykoterapeutiske uddannelsessteder



Kr. 250

Psykoterapi i Danmark. Brikker af en helhed består af en række artikler skrevet af fremtrædende danske praktikere og forskere inden for moderne psykoterapi. Udefra bidrager den kendte engelske eksistentielle psykoterapeut og filosof Emmy van Deurzen med en tankevækkende artikel om forholdet mellem filosofi og terapi.

Bogen er redigeret af psykoterapeuterne MPF Susanne van Deurs og Stig Dankert Hjort. Udgivet i anledning af Psykoterapeut Foreningens 10 års jubilæum. 231 sider, kr. 250.

I Hvad er psykoterapi? Det diagnostiske perspektiv præsenteres resultatet af et forskningsprojekt, som består i en gennemtænkt udformning af en basisdiagnostisk fremgangsmåde. Udgangspunktet er, at der på trods af de historisk betingede og begrebsmæssige barrierer, der hersker mellem forskelligartede psykoterapeutiske retninger, eksisterer et fælles grundlag for psykoterapien som selvstændig videnskab. Skrevet og redigeret af psykoterapeut MPF Stig Dankert Hjort. 119 sider, kr. 200.



Kr. 200

KØB BOGEN DIREKTE FRA FORLAGET

Dansk Psykoterapeutforenings Forlag

Admiralgade 22, 1066 København K • Tlf. 7027 7007

kontakt@psykoterapeutforeningen.dk • www.psykoterapeutforeningen.dk

KONFERENCER MØDER M.M.



Psykinfo Region Syddanmark – 19.2. Temaaften for særligt sensitive. Brørup. (16.3. i Fredericia, 23.4. i Fredericia, 14.5. i Sønderborg). – 21.1. Hanne Kirkegaard, MPF: Tynde mennesker har ingen problemer! Kolding. – 25.2. Pårørende til spiseforstyrrede. Ringe. – 26.2. Marie Krøyer. Film og foredrag. Bio Langeland. – 28.2. Depression. Esbjerg. – 28.2. Psykiske forstyrrelser hos børn og unge. Sønderborg. – 28.2. Angst. Kolding. (19.3. i Odense, 29.5. i Kolding) – 5.3. Tidlige tegn på skizofreni. Odense. – 13.3. Psyke & seksualitet. Middelfart. – 14.3. Skizofreni. Vejle. – 16.3. Selvskaide. Odense. – 18.3. Henrik Rindom: Hjernen, sprit og stoffer. Nordby, Fanø. (27.5. i Middelfart) – 2.4. Personlighedsforstyrrelser. Odense. – 4.4. Spiseforstyrrelse og recovery. – 4.4. Depression og hjernen. Vejle. – 11.4. Mindfulness. Tønder. (13.5. i Grindsted) – 18.4. Besat af træning. Aabenraa. – 22.4. Skizofreni. Ribe. – 7.5. OCD hos børn. Kolding. – 16.5. Depression. Glamsbjerg. – 23.5. Vejen ud af stress. Ringe. www.psykinfo.regionsyddanmark.dk/wm205225.

Psykinfo Region Sjælland – 21.2. Borderline i biffen. Film og foredrag. Vig. – 26.3. Unge og psykose. Maribo. – 5.3. Solisten. Film og foredrag om psykose. Store Heddinge. 26.2. – 12.3. At vælge livet og finde håbet. Film og foredrag. Bio Næstved. – 20.3. Unge, spiseforstyrrelser og selvskaide. Holbæk. – 9.4. ADHD. Væggerløse. – 16.4. Om psykisk lidelse. Næstved. – 30.4. PTSD. Roskilde. – 7.5. Recovery. Ringsted. – 4.6. Psykiske problemer og arbejdsliv. Slagelse. – www.regionsjaelland.dk.

Psykinfo Midt (egne og andres arrangementer) – 21.2. Karen Glistrup, MPF: Hvad børn ikke ved, har de ondt af. – 25.2. Psykiske lidelser og misbrug. Hedensted. – 12.3. Bipolar lidelse. Randers. – 12.2. Jes Berlach: Skizofreni. – 14.3. Kirsten Kalløse: Hvorfor skader nogle unge sig selv? Ringkøbing. – 14.3. Hanne Kirkegaard, MPF: Mit liv som sukkerjunkie. Horsens. – 4.4. Birthe Moksha, MPF: Mindfulness. Ørum. – 16.4. ASF. Odder. – 18.4. Bipolar lidelse. Skive. – 23.4. Raben Rosenberg: Stress og psykiske sygdomme. – 24.4. Sex og spiseforstyrrelser. – 5.5. Pia Skadhede: Borderline personlighedsforstyrrelse og spiseforstyrrelser. Tarm. – 13.5. Skizofreni. Samsø. – 18.6. Fra panikangst til ro og livskvalitet. – I Aarhus/Risskov, hvis intet andet er nævnt. Se nærmere på www.psykinfo.dk.

Psykiafrifonden – 26.2. Stressede børn og unge. – 26.2. Michael Danielsen: Socialangst og arbejdsliv. – 6.3. Lise August: Særligt sensitive, stress og angst. – 10.4. Søren Buus Jensen: PTSD og arbejdsliv. – 15.-17.-4. Psykiatri-uge i Kbh. – 27.-29.4. Psykiatri-uge i Aarhus. – Arrangementerne er i Københavnsområdet, med mindre andet er nævnt. Se nærmere på www.psykiafrifonden.dk.

Hertoft eftermiddage – 28.2. Steen Schapiro: LOOPS – hardcorefilm, som dekonstruerer porno. – 21.3. Morten Frisch: Drengeskæring og seksuelle funktionsproblemer i Danmark. – Kl. 16-18. Psykiatrisk auditorium, Rigshospitalet, Henrik Harpestrengs Vej (opgang 61a). Gratis adgang for alle interesserede. Arr.: Dansk Forening for Klinisk Sexologi og Sex & Samfund. www.klinisksexologi.dk og www.sexogsamfund.dk.

Foredrag i Jung Foreningen, København – 28.2.2013 Fiktion og fakta: Biografi som litterær genre. C.G. Jung i ord og billeder v. Aksel Haaning. – 14.3. Kierkegaard, Jung og "Sygdommen til døden" v. Elisabeth Kampmann. – 11.4. Odysseus v. Tusse Weidlich (til kl. 22!). – 18.4. Parsifal v. Hans Ole Nielsen. – 16.5. Krop, Hjerne og Psyke – Changing Minds in Therapy v.

Margaret Wilkinson. – 30.5. Integritet v. Katrine Friis. – Alle arrangementer kl. 19.30-21.30. Kulturhuset Indre By, Charlotte Ammundsens Plads 3, København K. www.cg-jung.dk.

2nd Annual International Conference on Cognitive and Behavioral Psychology CPB 2013. February 25-26 2013. Singapore. www.cognitive-behavior.org

3rd Global Conference: Spirituality in the 21st Century – At the Interface of Theory, Praxis & Pedagogy. March 7-9 2013. Lisbon, Portugal. Arr. Inter-Disciplinary.Net. www.inter-disciplinary.net.

26th Annual Conference of Psychoanalytical Federation – Formlessness: deformation, transformation. March 21-24 2013. Basel, Switzerland. www.epf-eu.org.

3. Asian Conference on Psychology & the Behavioral Sciences – Connectedness & Alienation: The 21st Century Enigma. March 28-31. Osaka, Japan. Arr. The International Academic Forum. <http://iafor.org>.

1. nationale seminar om personlighedsforstyrrelser. 4. april 2013. Roskilde. Arr. Institut for personlighedssteori og psykopatologi (IPTP). <http://iptp.dk>.

21st European Congress of Psychiatry – Europe challenges the burden of mental disorders. April 6-9. Nice, France. www.epa-congress.org.

1st Eurasian Congress for Psychotherapy – Psychotherapy without Borders: Past, Present and Future. July 5-7 2013. Moscow, Russia. www.europsyche.org.

48th IPA Congress, 22nd Biennial IPSO Conference – Facing the Pain. July 31-August 3, 2013. Prague, Czech Republic. www.ipa.org.uk.

XIX International Congress for Analytical Psychology – 100 Years: Origins, Innovations and Controversies. August 18-23 2013. Copenhagen, Denmark. Org.: International Association for Analytical Psychology. www.iaap.org.

21st World Congress for Sexual Health – Sexual Issues Straight from the Heart. September 21-24 2013. Porto Alegre, Brazil. www.worldsexology.org.

Nordisk Sexologi Konferencen. 3.-6. oktober 2013. Aalborg. Arr. Nordic Association for Clinical Sexology. www.nacs.eu.

The Evolution of Psychotherapy 2013. December 11-15 2013. Anaheim, California. Org.: The Milton Erickson Foundation. www.erickson-foundation.org.

7th World Congress for Psychotherapy – Psychotherapy meets Africa. October 11-15 2014. Durban South Africa. World Council for Psychotherapy. www.europsyche.org.

Oversigten er uden ansvar for Dansk Psykoterapeutforening. Oplysninger om møder og konferencer sendes til Psykoterapeutens redaktion:

Susanne van Deurs
susvd@net.telenor.dk

Bestyrelse og udvalg

Bestyrelse

Erik Wasli, formand
Tlf. 3095 0671
E-mail: erik@wasli.dk
Mariane Beicker
Ulla Drabæk
Bent-Charly Hansen
Stig Dankert Hjort
Allan Holmgren
Kresten Kay
Karen Kaae
Karin Quist
Morten Aagaard

Etikudvalg

Marianne Bentzen
Margrethe Bjørnshave-Hansen
Merete Holm Brantbjerg
Allan Fedders, Forum for psykoterapeutuddannelser
Eva Hildebrand, Forum for psykoterapeutuddannelser
Gitte Sander
Morten Aagaard

Optagelsesudvalg for individuelle medlemmer

Mariane Beicker
Anne-Charlotte Harhoff
Birgitte Mønsted
Gro Nordland

Optagelsesudvalg for

Forum for psykoterapeutuddannelser

Hans Henrik Kleinert
Søren Bruun
Mariane Beicker, bestyrelsen

Medieudvalg:

Mette Glargaard Andersen
Søren Bruun
Gitte Sander
Erik Wasli

National delegeret EAP

Karen Kaae

Uddannelsesudvalg

Ann Bangsbo
Søren Bruun
Kirsten Bjelke
Kirsten Egebjerg
Inger Engelund Poulsen
Kresten Kay, bestyrelsen
Allan Fedders, Forum for psykoterapeutuddannelser

Kursusudvalg

Maria Louise Blichfeldt
Charlotte Degel
Ulla Drabæk
Lianne Ervolder
Pia Johanne Nielsen

Lokale kursusgrupper

Midtjylland:
Else Ditlev
Kirsten Kjems
Else Lundby
Rikka Poulsen

Fyn:

Lisbeth Baagøe
Hanne Ellegaard
Gunvor Lund
Marianne Bjørnskov Jørgensen
Inge Marie Vikmann

Etikpanelet

Pia Clementsen
Marianne Davidsen-Nielsen
Inge Farup
Jeanne Holten Møller
Niels Thorning
Morten Aagaard



Dansk Psykoterapeutforenings kontor
Adm. leder Winnie Johansen
Admiralgade 22, st. tv.
1066 København K
Tlf. 7027 7007
E-mail: kontakt@dpfo.dk
www.dpfo.dk

Generalforsamling: Lørdag den 16. marts i København

HUSK GENERALFORSAMLING

LØRDAG DEN 16. MARTS

I NATIONALMUSEET, FREDERIKSHOLMS KANAL 12, 1200 KØBENHAVN K

Psykoterapeuten

Nr. 1, februar 2013

21. årgang

TEMA: PSYKOTERAPI OG SPIRITUALITET

Forening og redaktionelt

Formanden skriver	2
Redaktørens klumme	3
Psykoterapeutens næste tema	5
Foreningsnyt	52
Bestyrelse, udvalg m.v.	81

Artikler

Nini Leick: Kærlighed i det psykoterapeutiske arbejde	6
Kay Thomas: Jungs individuation set fra Rudolf Steiners synspunkt	15
Jens-Erik Risom: Mindfulness og følelsesmæssig intelligens	22
Mette Løgstrup: Imagination og det rationelle ego	28
Else Baden-Jensen: Heling er ikke jegets job. TAT	33
Ole Nygaard og Winnie Ørting: Klienten som co-supervisor	36
Sussi Hjort Hollensted: Sorg rammer ned i sjælens dybeste lag. Interview med Marianne Davidsen-Nielsen, MPF	53
Anne Ahlefeldt: Empati er mulig. Interview med Jes Bertelsen	57
Lianne K. Ervolder: Medfølelse og det intelligente hjerte. Interview med Madhurima Rigtrup, MPF	60

Information, læserindlæg, debat

Kort nyt	4
----------------	---

Bog anmeldelser

Stig Dankert Hjort: Selvhypnose. Anmeldt af Lisbeth Lottenburger Laursen	41
Gitte Sander: Grib kærligheden. Parforholdets psykologi i praksis. Anmeldt af Tine Stahl	42
Peter A. Levine: Den tavse stemme. Hvordan kroppens sprog kan opløse traumer og skabe velvære. Anmeldt af Flemming Kæreby	44
Karen Aaes: Ren kærlighed - den lette måde at ændre din verden på. Anmeldt af Bit Tardini	46
Sussie Sheikh: Bare du er lykkelig. En mors personlige beretning. Anmeldt af Karin Westh Langaard	44
Lisbeth Sommerbeck, Allan B. Larsen: Accept, empati og ægthed i psykoterapeutisk praksis. Arven efter Carl Rogers. Anmeldt af Gerda Rasmussen	48
Nye bøger	50

Kurser og foredrag

Seminar: Medmenneskelighed og medfølelse i arbejdet med mennesker	62
Foredrag og fyraftensmøder i Dansk Psykoterapeutforening	64
Kurser i Dansk Psykoterapeutforening	66
Konferencer, kongresser, møder	80