
Tidsskrift for

Psykoterapi

Oktober
Nr. 3
2018



TEMA

TILKNYTNING

De første år

Hvad sker der med barnet, hvis muligheden for en vellykket tilknytning til omsorgspersonerne i de første år ikke er til stede?

Senere i livet

Hvordan kan man som psykoterapeut hjælpe de tidligt skadede børn senere i livet?

Samfundet

Når nu alle er enige om, at tilknytningen i de første år er så vigtig, hvorfor har vi så indrettet os et 'adskillelæssamfund'?

Kunstterapi og Angst

Læs om et kunstterapeutisk forløb blandt studerende i Norge samt en personlig beretning om angst som følgesvend.



Pia Jeppesen
Psykoterapeut MPF
Formand for Dansk Psykoterapeutforening

Efteråret er over os, og forude venter et spændende halvår med en masse nye tiltag og opgaver, der fortsat skal udvikle foreningen og faget på vej mod større synlighed og anerkendelse.

TAK FOR EN GOD KONFERENCE

Fredag-lørdag den 14.-15. september fik vi for alvor skudt foreningens efterårsaktiviteter i gang med den store 25-års jubilæumskonference, der blev afholdt i smukke omgivelser på Konventum i Helsingør.

Hele 158 deltagere havde fundet vej til konferencen for at fejre foreningen, hylde faget og blive klogere sammen med kollegaer og venner. Der var lagt op til faglig fordybelse og refleksion med et tæt pakket program over konferencens to dage, mens fredag aften bød på underholdning, festmiddag, musik og dans. Tak til alle jer, der deltog og var med til at skabe en uforglemmelig jubilæumsfest. Der er lavet en lille fotoreportage fra konferencen, som du finder længere inde i tidsskriftet.

MERE FORSKNING I PSYKOTERAPI

En af de ambitioner, vi har i foreningen, er at få klarlagt, hvordan vi kan bidrage til forskningen i psykoterapiens effekt. Der findes i dag kun begrænset viden om effekten af psykoterapi, og det vil være et vigtigt skridt på vejen til større anerkendelse af vores profession og fag, hvis vi i højere grad kan dokumentere, at vores arbejde virker og gør en forskel.

Derfor har vi involveret os i et lille forskningsprojekt i samarbejde med Institut for Psykologi på Københavns Universitet. Det er bestyrelsessuppleant Brian Sebens, der leder projektet som en del af sit speciale, og som skal klarlægge psykoterapeuters selvvurdering af deres præstation og effektivitet. Vi er meget glade for, at

så mange af jer har bidraget til projektet ved at svare på det spørgeskema, vi sendte ud i august måned.

Resultaterne af undersøgelsen forventes at blive publiceret i foråret 2019, herunder i foreningens nyhedsbrev og her i tidsskriftet.

BILLIGERE KURSER NÆSTE ÅR

Interessen og efterspørgslen på flere kurser og fyraftensmøder i foreningens regi er støt stigende. Vi har derfor i dette efterår lanceret flere kurser, end vi plejer, og mange af dem er allerede blevet revet væk. Derfor arbejder sekretariatet og de frivillige lokale kursusudvalg nu på at få flere af samme slags i kalenderen, hvor det er muligt.

Fra næste år regulerer vi desuden prisen, så det bliver endnu billigere for foreningens medlemmer at deltage i kurser og fyraftensmøder.

MEDLEMSUNDERSØGELSE 2018

Når jeg, som formand, turnerer rundt i landet og møder medlemmerne, bliver jeg ofte mødt med idéer og forslag til foreningens aktiviteter. Vi forsøger hele tiden at udvide omfanget og kvaliteten af de medlemstilbud, vi har, og vi kan altid blive bedre. Derfor gennemfører vi igen i år en stor medlemsundersøgelse, som vi håber, at I vil besvare, så vi kan blive klogere på jeres ønsker og behov.

GENERALFORSAMLING 2019

Næste års generalforsamling vil finde sted den 2. marts 2019 i Odense. Vi arbejder i øjeblikket på at få flere detaljer på plads om tid og sted, som vil blive annonceret i nyhedsbrevet, så snart det er på plads.



Susanne van Deurs
Redaktør
Psykoteraapeut MPF

”De fleste tilknytningsforstyrrede børn vil som voksne have forstyrrelser i tilknytningen til deres partner og egne børn. De vil ofte lide af personlighedsforstyrrelser, især med asociale træk, evt. med stof- eller alkoholmisbrug. Som forældre vil de have øget risiko for at forsømme deres egne børn og dermed videreføre tilknytningsforstyrrelserne.”

Med disse alvorlige toner slutter Gyldendals *Den store danske* på nettet sit opslag om tilknytning (set 13.9.). Dette nummers tema, tilknytning, handler således om noget grundlæggende i et menneskeliv, og de fleste psykoteraapeuter vil i deres arbejdsliv have stiftet bekendtskab med aspekter af tilknytningstraumer. Egentlig havde jeg fået tilsagn om seks artikler, men af forskellige grunde måtte tre af forfatterne desværre melde fra. Heldigvis er psykoteraeuterne Maja Ebbesen, Liv Dhanyo Thommesen og Annalie Jørgensen på banen med interessante og læseværdige artikler, sidstnævnte har endda lavet nogle fine tegninger til sin artikel. De fleste af boganmeldelserne knytter endvidere an til temaet. Og så er der bonusartiklerne, dem uden for temaet. To denne gang, en fra et norsk medlem, Knut Omholt, som beskriver et kunstterapeutisk forløb, og desuden en personlig beretning om angst fra psykoteraapeut MPF Peter Kongshaug. Alt i alt blev det et ret fyldt nummer.

TEMA I FEBRUAR NUMMERET ER ALDRING

Det er jeg altså ret spændt på. Her har vi et virkeligt almenmenneskeligt tema. Vi har med garanti alle mødt alder, og hvad deraf følger, hos vores klienter og mange også hos os selv. Der kan således være masser af vinkler på aldring: Den aldrende psykoteraapeut, den aldrende klient, det aldrende menneske, det aldrende par, problemer eller glæder med alderen, arbejdsophør, den viise gamle, døden tættere på ... eller noget helt femte eller syttende. Deadline for artikler er den 15. december. Skriv gerne og bed om en artikelvejledning.

JUNI 2019 SKAL TEMAET VÆRE SKAM

Nu har tidsskriftet kørt med temanumre i 11 år, og det er egentlig underligt, at vi ikke har haft emnet skam på endnu, selv om bøger om skam nåede dansk jord i 2010 med svenske Marta Cullbergs *Fra skam til selvrespekt* og for alvor i 2013 med psykoteraeut MPF Lars J. Sørensens *Skam – medfødt og tillært*. Men nu skal det være, og jeg ser frem til spændende artikler. Deadline er 15. april 2019.

Tidsskrift for Psykoteraupi

Tidsskrift for Psykoteraupi er medlemsblad for Dansk Psykoteraeutforening – Foreningen af uddannede psykoteraeuter og uddannelsessteder. ISSN 2246-3046.

Tidsskriftet udkommer
i februar, juni og oktober.

Deadline
for artikler til næste nummer er 15. august 2018
Annoncer og øvrige stof 1. september 2018,
men alt stof modtages gerne så tidligt som muligt.

Redaktion og layout
Susanne van Deurs
Melanders Vænge 4, 2970 Hørsholm
Mobil 4144 0921
E-mail: susvd@email.dk

Alt stof skal sendes elektronisk direkte til redaktøren på susvd@email.dk. Bøger til evt. anmeldelse sendes til adressen ovenfor. Vejledning til skribenter kan indhentes.

Formater
Artikler og andre tekster sendes i Word.
Annoncer sendes som 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.

Kopiering efter Lov om Ophavsret.

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
¾ spalte	kr. 700	kr. 850	ca. 8 x 10 cm
1 spalte	kr. 950	kr. 1150	ca. 8 x 13 cm
Hel side	kr. 1250	kr. 1500	ca. 8 x 21 cm
Opslag	kr. 2200	kr. 2700	ca. 17 x 21 cm
Opslag	kr. 4300	kr. 5050	

Indlæg i bladet efter aftale.
Sort/hvid og farve samme priser.
Ekstraordinært arbejde med annonceopsætning kan blive faktureret.

Deadline for annoncer er normalt 1.1., 1.5. og 1.9.

Grafisk design
The Bright Future, Benjamin Andresen.

Tryk
Christensen Grafisk. Tlf. 3536 0144
E-mail: jc@christensengrafisk.dk
Papir fra bæredygtig nordisk skovdrift

Trykoplæg dette blad: 2000 ekstp.

Abonnement kr. 295 pr. år.



Tidsskrift for Psykoteraupi
er medlem af Danske Medier

Forside: Elisabetta Sirani (1638-1665): *Virgin and Child*, 1663. Beskåret. National Museum of Women in the Arts, Washington.

CENTER FOR LUDOMANI

Ludomani er afhængighed af pengespil. En ludoman er ikke i stand til at begrænse sit spil, selvom han/hun ofte godt selv kan se, at spilleadfærden ikke er hensigtsmæssig. Af WHO karakteriseres ludomani ved hyppigt gentagne episoder af spillelidenskab, som dominerer personens liv på bekostning af sociale, arbejdsmæssige og familiemæssige værdier og forpligtelser.

Sådan skriver *Center for Ludomani* på deres hjemmeside og oplyser videre, at 125.000 danskere mellem 18 og 74 år i varierende grad har problemer med pengespil, ca. 10.000 danskere i samme alder år er ludomane (begge tal fra SFI 2016), og 29 pct. af de ludomane har overvejet selvmord.

Center for Ludomani er Nordens største center for behandling og forebyggelse af ludomani. Der tilbydes professionel og gratis behandling til mennesker, der har problemer med spil, og til deres nærmeste pårørende. Behandlingen er baseret på den kog-



nitivt orienterede misbrugspsykologi. Centeret fungerer desuden som et videnscenter, der arbejder med præventive indsatser, bidrager til samfundsdebatten og deltager i en række forskningsprojekter.

Centeret har nu kontorer i både København, Odense og Aarhus.

Kilde: ludomani.dk.

BØRN, UNGE & SORG

Børn, Unge & Sorg tilbyder gratis psykologisk behandling til børn og unge under 28 år, der lever med alvorligt fysisk syge forældre eller søskende eller har mistet en forælder eller søskende efter alvorlig sygdom, selvmord eller ulykke inden for de seneste år. Desuden tilbydes telefonrådgivning til netværket omkring børnene og



de unge i forhold til, hvordan man bedst kan støtte dem, og man rådgiver og uddanner fagfolk, der gennem deres arbejde, fx i sundhedsvæsenet eller institutioner/skoler, kommer i kontakt med disse børn og unge. Forskningscenteret sikrer, at ny viden på området kobles med praktiske erfaringer og kan bruges aktivt i terapien, og denne viden udbredes til fagpersoner, der i deres arbejde kommer i kontakt med de berørte børn og unge. Det sker blandt andet gennem telefonrådgivning, uddannelse og supervision.

Børn, Unge & Sorg har afdelinger i København, Aarhus og Odense, hvor man kan støtte og behandle børnene og de unge, så de kan leve med sygdommen og sorgen som en del af deres liv. Børn tilbydes individuel terapi og terapi i grupper. Børn fra 0-3 år hjælpes gennem forældrene. For unge i alderen 16-27 år er tilbuddene fortrinsvis terapi i grupper.

Psykoterapeut MPF Preben Engelbrekt er direktør for Børn, Unge & Sorg.

Kilde: bornungesorg.dk

CENTER FOR VOLDTÆGT/SOFRE

I Danmark er der ni centre for voldtægtsofre/center for seksuelle overgreb, placeret på hospitaler rundt omkring i regionerne. På centrene er der samlet forskellige slags fagfolk, så man kun behøver at henvende sig ét sted for at få hjælp.

Man kan få hjælp på centrene, både akut og hvis der er gået måneder eller år. Hjælpen mindsker risikoen for, at voldtægten får negative konsekvenser for personens liv.

På centrene er der specialuddannet personale, som vil støtte og rådgive. Man kan få hjælp af en sygeplejerske og en læge samt samtaler med psykolog, socialrådgiver og sexolog. Tilbuddene er gratis, og henvendelsen



kræver hverken anmeldelse til politiet eller en henvisning fra egen læge. Nogle gange kan offeret være usikker på, om det drejer sig om voldtægt – den tvivl kan man også henvende sig med.

Voldtægt er en alvorlig forbrydelse, som bør anmeldes til politiet. Se hvordan på politiets hjemmeside.

Kilder: erduitviivl.dk og politi.dk/da/borger-service/anmeldelser/voldtægt

PSYKOTERAPEUT MPF

Med mellemrum finder jeg anledning til at minde medlemmerne af Dansk Psykoterapeutforening om, at de skal huske at betegne sig som psykoterapeut MPF og ikke bare som psykoterapeut.

Nu er jeg nemlig igen stødt på, at en forfatter til en bog desværre har glemt det lille MPF i sin biografi, og det er altså så ærgerligt. Det sker også jævnligt, at medlemmer, der sender annoncer til tidsskriftet, ikke husker at skrive MPF i annoncen. Der er ulykken ikke så stor, for så sørger jeg for, at det kommer med, men det kan jeg jo ikke gøre andre steder.



Så kære allesammen, husk det nu. For jeres egen skyld – MPF er jo et blå stempel, som betyder, at man har en grundig uddannelse som psykoterapeut, og så længe alle mulige andre kan kalde sig psykoterapeut uden videre uddannelse, er MPF det eneste blå stempel, vi har. Og også for hele foreningens skyld. For hvis ikke medlemmerne husker at bruge MPF, så bliver betegnelse ikke kendt i 'den store offentlighed', og det skal den jo gerne være.

Jeg oplever, at uvidenheden om, hvad en psykiater, en psykolog og en psykoterapeut laver, stadig er stor, også blandt såkaldt veluddannede mennesker. Så hjælp med at udbrede MPF.

Susanne van Deurs

FORSIDEBILLEDET

Da jeg skulle finde et forsidebillede, der kunne passe til temaet tilknytning, tænkte jeg hurtigt på 'det ultimative mor-barn billede': Jomfru Maria med den lille Jesus. Det viste sig dog hurtigt, at det ikke var så let at illustrere tilknytning på den måde, for på de fleste billeder er de ikklædt kroner og glories, og frem for alt kigger de begge to frem mod beskueren og ser ophøjede og slet ikke tilknyttede ud. Indtil jeg fandt *Elisabetta Siranis* billede. Hun vælger, modsat de fleste andre barokmalere, at fremstille Maria som en glad og kærlig mor, der leger med sit lille barn – præcis som mødre gør i al bred almindelighed. Her er der dyb kontakt. Se bare på deres blik.

Elisabetta Sirani (1638-1665) blev uddannet af sin far, og da denne pga. sygdom blev ude af stand til at male, overtog hun som 17-årig forsørgerrollen i familien. Hun var allerede da kendt og efterspurgt og utroligt produktiv. Man skønner, at hun i sit korte liv nåede at male mere end 200 billeder. Hun havde tilmed en kunstskole, hvor hun uddannede andre kvindelige malere.

Elisabetta er interessant, ikke blot fordi hun er en strålende maler, men også fordi hun er en af de få kvindelige malere i en tid, hvor kvindelige malere oftest blev oversete og deres arbejder underkendte. Hun blev i høj grad påskønnet af sin by, Bologna, hvor mange lod sig portrættere af hende.

Susanne van Deurs



Tema i FEBRUAR-nummeret 2019

ALDRING

Deadline for artikler 15. december 2018 · Øvrige stof 1. januar 2019

Tema i JUNI-nummeret 2019

SKAM

Deadline for artikler 15. april 2019

INDHENT ARTIKELVEJLEDNING



Fotos denne side: Kim Dahl / effectphoto



JUBILÆUMS- KONFERENCEN

Fredag og lørdag den 14.-15. september samledes knap 160 psykoterapeuter og andre fagfæller fra hele landet til Dansk Psykoterapeutforenings Jubilæumskonference Psykoterapi i tiden på Konventum i Helsingør.

Konferencens første dag bød på oplæg fra Emmy van Deurzen, Esben Hougaard, Marianne Bentzen og Ole Vedfelt, som gav ny inspiration og viden om psykoterapiens udvikling, effekt og meget mere. Merete Holm Brantbjerg sørgede begge dage for deltagerenes kropslige nærvær.





Lørdag var det Jacob Birkler, Scott Miller og Thomas Geuken, som fra hver deres faglige udgangspunkt gav deltagerne input med hjem til deres professionelle virke.



FOTO: Kim Dahl / effectphoto



FOTOS: S. van Deurs



Efter fredagens faglige program trak deltagerne i festtøjet, hvorefter "Papkasse-show" – bestående af musikanterne Kim Dalum og Morten Henriksen – sørgede for at sætte gang i festen inden selve jubilæumsmiddagen. Der blev spillet på guitar, papkasse, sunget fællessang, grinet og danset.





Feststemningen fortsatte under middagen, der foruden formandens festtale bød på sjove, impulsive indslag og taler fra deltagerne. Der blev også plads til et par fælles-sange mellem de tre retter. Mange deltagere fortsatte festen på danselaget i baren indtil kl.02.



Dansk Psykoterapeutforening gerne takke alle deltagere og oplægsholdere for to uforglemmelige dage.



FOTO: Clemens Kræggøth



FRA OVERLEVELSE TIL LIVFULDHED

Tekst: Maja Ebbensen
Illustration: Anonym klient

Tidlige tilknytningstraumer kan betyde et voksenliv i psykisk og fysisk smerte. Denne artikel tegner et billede af klienter med knuder på tilknytningen og indkredser noget af det væsentligste i en terapeutisk intervention fra en overlevelsesmodus over i en livfuldhedsmodus.

Jo tidligere et problem er opstået, desto mere vil det slå igennem i barnets personlighed som voksen (Hvid 1990). Ganske som et hus står vi mennesker stærkest, når vores fundament er solidt. Det solide fundament skabes, når vi har fået lov at udvikle os de første barndomsår i et trygt og nærende miljø. Dette er, som vi ved, dog langt fra alle børn forundt. Derfor oplever en del klienter at have mere eller mindre uforklarlige følelsesmæssige problemer i deres voksenliv. Problemer som spænder ben for deres livsudfoldelse på forskellig vis.

Denne artikel beskriver påvirkningen af tidlige tilknytnings- eller udviklingstraumer. Den handler så at sige, om 'huller i fundamentet' og om, hvordan vi terapeutisk kan afhjælpe den psykiske smerte og spænding opstået heraf. De tilknytningsramte klienter, jeg sætter fokus på, bærer usynlige sår opstået i relation til nærmeste omsorgsgivere. Artiklen trækker på videnskabelig psykologisk viden og eksempler fra mit kliniske arbejde.

UDVIKLINGSTRAUMERS BETYDNING FOR EVNEN TIL KONTAKT

Når vi er i kontakt med os selv og andre, føler vi os levende og fuldt til stede. Men det er netop evnen til kontakt, som kan være svækket eller svært beskadiget som reaktion på tidlige udviklingstraumer, chok og dermed forbundne dysreguleringer af nervesystemet og skævt selvbillede (Heller & LaPierre 2012). Årsagerne til, at evnen til kontakt er blevet beskadiget, er mangfoldige og komplekse. Kort kan det siges, at forældre eller andre omsorgsgivere ikke har formået at facilitere et tilstrækkeligt nærende samspil, i hvilket barnet har kunnet danne sig et solidt jeg-fundament med solid forbindelse til dets kerne-selv og livsenergi. Med kerne-selv mener jeg barnets egne behov, følelsesmæssige oplevelser, vilje mv. Det vil sige barnets egen oplevelse af sit eget jeg – som er uafhængigt og adskilt fra andres jeg.

For disse voksne klienter har overlevelsen i barndomslandet i høj eller i højeste grad baseret sig på at kunne aflæse og dække primært forældrenes følelsesmæssige behov for ad den omvej at skabe psykisk og fysisk næring for sig selv. Som Alice Miller beskriver den narcissistiske personlighedsforstyrrede, som til perfektion har klaret sig: "De udvikler til sidst et helt specielt sansecenter for ubevidste behovssignaler hos den anden." (1990 s.15).

All real living is meeting and healing emerges from the meeting that occurs between two people as they become present to each other.

Buber 1958

Heller og LaPierre (2012) har udviklet en ny metode i traditionen fra W. Reich, E. Erikson og A. Lowen samt nyere hjerneforskning. De er desuden i god overensstemmelse med moderne teorier omkring den tidlige udvikling, leveret af bl.a. Tove Hviid, Jytte Grønkjær, Susan Hart, Lars J. Sørensen, Peter Levine og andre kropsligt funderede traumebehandlere. Nedenfor vises Heller og LaPierres tabel over de fem kernebehov, som er essentielle for vores velbefindende, og som mennesker med trygge tilknytningsmønstre i bagagen spontant oplever og tager for givet.

Kernebehov	Kerneevner, der er essentielle for vores velbefindende
Kontakt	Evnen til at mærke sin krop og sine følelser. Evnen til at være i kontakt med andre.
Afstemning	Evnen til at afstemme sig med sine behov og følelser. Evnen til at opdage, række ud efter og modtage fysisk og emotionel omsorg.
Tillid	Evnen til sund afhængighed og samhørighed.
Autonomi	Evnen til at sætte passende grænser. Evnen til at sige nej. Evnen til at sige, hvad man har på hjertet uden skyld eller frygt.
Kærlighed- seksualitet	Evnen til at leve med et åbent hjerte. Evnen til at integrere en kærlig relation med vital seksualitet.

Tabel 1: Fem kernebehov og dertil tilknyttede kerneevner (Heller & LaPierre 2012)

I den udstrækning vi har fået mulighed for at udvikle evnen til at være opmærksomme på vores kernebehov oplever vi selvregulering, indre organisering, ekspansion, kontakt og vitalitet, som er kendetegn ved psykisk og fysisk velbefindende (ibid., s.9). Omvendt vil de klienter, som opsøger terapi, have udviklet adaptive overlevelsstrategier, som gør, at kerneevnerne er blevet til kerneproblematikker i stedet for. Skemaet ser i så fald således ud:

Adaptiv overlevelsestrategi	Kerneproblematikker
Kontakt-overlevelsestrategien	Ude af kontakt med det fysiske og følelsesmæssige selv. Problemer med at relatere sig til andre.
Afstemnings-overlevelsestrategien	Problemer med at mærke egne behov. Følelsen af, at man ikke fortjener at få opfyldt sine behov.
Tillids-overlevelsestrategien	Følelsen af, at man ikke kan stole på andre end sig selv. Følelsen af, at man altid skal have kontrol.
Autonomi-overlevelsestrategien	Følelsen af at være tyngtet og presset. Problemer med at sætte grænser og sige fra direkte.
Kærlighed-seksualitets-overlevelsestrategien	Problemer med at integrere hjerte og seksualitet. Selvtilliden baseret på udseende og performance.

Tabel 2: Fem adaptive overlevelsestrategier og kerneproblemer (Heller & LaPierre 2012).

Tabel 2 beskriver således grundproblematikkerne, som de ofte folder sig ud og kan genkendes hos den voksne klient i terapirummet.

Årsagen til, at klienter med ovenstående adaptive overlevelsestrategier beskrives som havende tilknytnings- eller udviklingstraumer, er netop, at de som børn har tilpasset sig for at beskytte den livsnødvendige tilknytning til forældrene. Vi har lært fra tilknytningsteorien (Bowlby 1996), at kronisk deprimerede, ængstelige, vrede eller distancerede mødre påvirker barnet og beskadiger kontakt og tilknytning de to imellem. Hvis mor mangler evnen til at regulere sig selv, kan hun heller ikke regulere barnets nervesystem. Mangler vi indre psykisk stabilitet og evne til selvregulering, som forudsætter kontakt til kernebehov, bliver livet en kamp.

Koblingen af den nyere hjerneforskning med tilknytningspsykologien har netop stadfæstet, hvordan det lille menneskes fysik, nervesystem og hjerne udvikler sig gennem tilknytning og samhørighed med dets forældre (Hart 2009; Stern 2000). Når et barns grundlæg-

gende behov ikke dækkes, og dets protester overhøres, vil det begynde at føle, at der er noget i vejen med det. Barnet kan ikke lave den skelnen, at det er omgivelserne og ikke det selv og dets behov, der er noget galt med. Fortsætter manglende behovstilfredsstillelse og regulering, vil barnet begynde at internalisere omsorgsgiverens svigt og opleve det som dets egne iboende fejl.

Det tidligt sårede barn står groft sagt over for valget om at tilpasse sig omgivelsernes mangelfuldhed eller gå til grunde. En alvorlig følge af tilpasningen er, at det bliver umuligt bevidst at kunne opleve og sanse bestemte følelser (læs: følelser, som kunne være en risiko for tilknytningen), fx jalousi, glæde, vrede, afmagt, forladthed, vilje og angst. Alice Miller forklarer: "Der er blevet udviklet en sand kunst i ikke at skulle opleve følelser, for dem kan et barn kun opleve, når der er en person til stede, som accepterer det forstår og følger det med disse følelser." (Miller 1990 s.16).

I den proces får barnet skabt delpersonligheder, som enten er direkte internaliseringer af omsorgsgivere eller delpersonligheder skabt med overlevelsefortegn.

Til sidst udgøres selvet eller personligheden af en række reaktive og ubevidste delpersonligheder, som oftest fortrænger barnets kontakt til dets essentielle selv; det vil sige dets dybeste identitet, værens-kerne, dets sjæl. Alt det som et sundt og velreguleret menneske oplever naturligt og selvfølgeligt som værende 'sig selv', 'mig' – 'mit'.

MANGLENDE KROPSLIG FORNEMMELSE; INTELLEKTUALISERING

En normal og velfungerende identitetsfølelse er kropsligt funderet, men som forsvar mod at mærke sig selv har den tidligt sårede klient skabt en split mellem hoved og krop. Ulykkeligvis overlades de som voksne til at afgøre, hvad som er rigtigt og forkert via mental formåen. Dette er dog en umulig opgave, da alt på et tankeplan kan være rigtigt (Sørensen 2008, s.75). Det skaber forvirring, ambivalens og psykisk desorientering.

Terapien skal derfor arbejde med tilbagevende grounding gennem kropskontakt for at få trukket energien tilbage ind i kroppen og ned mod jorden. Jeg refererer her til spørgsmål a la: "Hvad registrerer du i din krop lige nu?", "Hvor mærker du noget?", "Hvordan føles det?" Konstant tilbagevenden til klientens egen oplevelse og sanseverden. Som terapeut kan man blandt andet hjælpe klienten med at få en bevidst kontakt til åndedrættet, som ofte er blevet låst højt oppe i brystet med den 'gevinst', at klienten ikke har adgang til at opleve sine følelser i kroppen.

Terapien kan også undersøge, hvilke kropsligt fokuserede aktiviteter klienten kan engagere sig i i hverdagen: gåture, svømning, løb, yoga, kajakroning, gå med bare tæer i græsset, at tage et varmt bad mv. Aktiviteter som netop ikke kalder på mentalt engagement. Kli-

enten genfinder herved evnen til at skelne mellem at tænke og at mærke/føle.

Kropskontakten kan også opøves gennem guidede kropsscanninger og betyder ikke nødvendigvis fysisk berøring. Fysisk berøring; en hånd på skulderen, på ryggen, hænder der holder klientens hvilende hoved, som vi holder helt små børn, der endnu ikke har muskler til at holde deres egne hoveder, kan være helende og hjælpe klienten til helt konkret at mærke sig selv fysisk, da dette ikke er nogen naturlighed for den tidligt skadede klient. Nogle klienter kan, hvis relationen mellem terapeut og klient tillader det, have gavn af at blive holdt fysisk af terapeuten. Herved kan klientens indre psykiske børn få næring, omsorg, og der skabes mulighed for, at klienten kan få rummet nogle uforløste følelser på en tryk måde. Holding inviterer ligeledes før-sproglige behov til at blive mødt og kan hjælpe til at afstemme klientens ofte dysregulerede nervesystem.

I starten kan det være gavnligt at hjælpe klienten med konkrete forslag til groundende aktiviteter, indtil klienten selv kommer på sporet af, hvad der bringer kontakt og nærvær ind i hans eller hendes eksistens.

RELATIONEN SOM VÆRKTØJ

Gransker man forskningen, peger den på, at meget lidt effekt og succes kan tilskrives forskellige terapeutiske metoder og teknikker (Sandell 2004, 2003). En vigtig faktor er derimod behandlingsalliancen mellem terapeut og klient, herunder forventninger og tiltro hos begge parter omkring behandlingen (Lambert & Barley 2001). Det vigtigste redskab i terapien er altså selve relationen, og derfor bliver terapeuten evne og mod til at stille sig til rådighed for sin klient på en autentisk måde afgørende. Det er i dette relationelle felt, myste-



Anonym klient: Tærskelvag. Med dette kunstværk har klienten illustreret den del af sig, som afholdt hende fra at være tro mod sig selv; den tærskelvogter, som hun måtte passere (eller integrere) for at gå fra overlevelsesmodus til et livfuldhedsmodus.

riet om den succesfulde terapi gemmer sig. Det er her, musikken skal studeres. Den musik, der så svært lader sig forklare, men må erfares.

I denne forbindelse er det værd at lytte til Daniel Stern. Han siger nemlig, at vi ikke forandrer os, fordi vi bliver klogere, men fordi vi får nye *erfaringer* – i *nuværende øjeblikke*. Overført til succesfuld psykoterapi handler det altså om at skabe rammer, hvori klienten opnår nye erfaringer. Erfaringer kan nemlig ikke glemmes, siger Stern. De skaber varige spor i nervesystemet. Vores udfordring som terapeuter består således i at håndtere de nuværende øjeblikke, som har en dramatisk spænding over sig, siger han (2005a, 2005b). Ifølge Stern må man som terapeut turde bevæge sig op over teknik og gøre noget, som har betydning for en selv – og ikke, som han tror ofte sker, opfatte spændingsfyldte nuværende øjeblikke som en afvæbnende trussel.

Denne forståelse er om nogen essentiel, når det gælder heling af tilknytningstraumer. Klienten skal sammen med terapeuten tilbydes en ny chance for at genforhandle tidligere erfaringer med at være i en relation til en betydningsfuld anden.

DET UPERFEKTE ER GAVNLIGT

Alle vi mennesker har såringer og dermed sammentrækninger i vores energisystem, hvilket forårsager, at livsenergien (libidoen) ikke flyder frit til alle tider. Det er et menneskeligt vilkår, at vores nærmeste omsorgsgivere ikke til alle tider fuldstændigt har kunnet tilpasse sig vores eksistens eller opfylde vores behov til fulde. Og det er måske heller ikke efterstræbelsesværdigt. Udviklingsanalytikeren Winnicott arbejdede med begrebet 'den gode nok mor' (1996), som refererer til den almindeligt hengivne mors omsorg og væren om sit barn. Begrebet tydeliggør, at det ikke handler om, at omsorgsgiveren skal være perfekt eller

korrekt. Menneskebørn klarer netop at gennemleve en del uafstemt og utilstrækkelig kontakt. At udholde det ikke-perfekte er faktisk vigtigt i forhold til forældrenes evne og vilje til at reparere på samspil, der mislykkedes eller er gået lidt skævt. Det er uundgåeligt, at dette sker. At barnet føler sig trygt, handler ikke kun om at blive 'læst' rigtigt, men i lige så høj grad om, at det mærker forældrenes bestræbelse på at komme det i møde, hævdede Winnicott.

Som det gælder forældresamspillet, gælder det også terapeut-klient samspillet med de tidligt sårede klienter. Altså skal terapeuten ikke bestræbe sig på at være perfekt, men blot at være god-nok, således at reparationsarbejdet også får mulighed for at folde sig ud.

Yalom bidrager med vigtige perspektiver omkring selve musikken i terapien. Han er på linje med Stern og taler for et fokus på *her og nu situationen* (2004). Klientens dysfunktionelle mønstre vil udspille sig i fuld styrke i her og nu situationen, hvorved terapeuten får førstehåndskundskab til klientens relationelle lidelser, som ofte er dem, som skaber de andre psykiske lidelser.

At facilitere samspil, hvori der kan opstå nye erfaringer i nuværende øjeblikke, kræver høj grad af bevidsthed, mod, vilje og villighed til også sætte sig selv i spil som terapeut.

KLINISK EKSEMPEL

Jeg vil beskrive nuværende øjeblikke i terapirummet med klienten Freja¹, som kom med problemer relateret til sine tilknytningmønstre. Anledning for opstart

¹ Navnet Freja er opdigtet. Klienten har godkendt brug af eksemplet fra terapirummet.

af terapien var en forladtheddepression efter et brud med en kæreste et lille år tidligere. Freja kunne tilpasningens kunst til fingrespidserne, men manglede adgang til egne kernebehov og kerneevner (jf. første og andet skema).

Et godt stykke inde i de halvandet år, som terapien strakte sig over, overvældes Freja under en session (igen) af håbløshed og afmagtsfølelse over ikke at kunne overvinde sin kærestesorg. Med intentionen om, at Freja ikke skal føle, at det er hende, der er noget galt med, men at årsagen til manglende heling kunne være mine manglende evner og korte erfaring som terapeut, vælger jeg at sige til hende, at jeg ikke er ekspert på, hvordan man kommer sig over en sorg. Men at jeg samtidigt havde lyst til at fortælle, at jeg selv havde gennemlevet en stor sorg. Freja spørger, hvem jeg havde mistet. Jeg fortæller, at det var min mor. Hun får til min overraskelse et forfærdet ansigtsudtryk, som om hun lige har set det uhyggeligste monster i øjnene. "Det har jeg altid tænkt på ville være det absolut værste! Hvis min mor døde!" udbryder hun voldsomt oprevet. Luften og tiden står stille i rummet, mens klientens udbrud står som bøjet i neon. Stilheden afløses af et nærmest hviskende spørgsmål: "Hvad gjorde, at du klarede dig?" Jeg fornemmer, at nu gælder det fandeme om at være ærlig. Jeg leder i dybet af mig selv. Det eneste, der kommer, er: "At jeg ville leve. At jeg valgte livet." Som i alt sin enkelhed var sandt.

Næste gang Freja kommer, lægger hun en helt ny energi for dagen; energisk og viljefast. I øjenkontakt fortæller hun tilmed, at hun har noget, hun vil tale med mig om! Modsætningen til tidligere: "Jeg har ikke noget særligt at tale om. Jeg har det stadig dårligt." Den tilbageholdte og smertefulde mor-binding i den

depressive modus træder frem, og klienten går ind i en sorg over ikke at kunne redde sin mor. En sorg, der dækker over en overbevisning om, at hendes mor formentlig kommer til at dø ulykkelig, trist og deprimeret. Og at skylden for denne ulykke vil klienten skulle bære på. Freja har gjort alt, hvad hun kunne for at gøre sin mor glad, forklarer hun, og "Jeg har altid sagt undskyld, hvis der var noget mellem os. Det er som om, det aldrig er godt nok."

Jeg taler omsorgsfuldt til barnet i hende, og hun bryder hulkende sammen. "Det var ikke dit ansvar," siger jeg. "Det er ikke godt for et barn at skulle tage sig af sin mor. Jeg havde også en mor, som ikke kunne passe på sig selv – jeg ved også noget om at tage for stort ansvar." Klienten spørger forsigtigt: "Følte du så også altid dårlig samvittighed?" Jeg svarer med en tabuiseret sandhed: "Jeg blev lettet, da hun døde." Der går en forløsende energi gennem rummet: Freja ser op, hendes ansigt åbner sig,

hun sætter sig i et øjeblik fri. "Jeg har også tænkt, at hvis hun dog bare døde, så ville jeg flytte til udlandet!" Klienten chokeres af sine ord. Hun skynder sig at trække det med døden tilbage. Jeg forsøger at hjælpe med en mere fordøjelig omskrivning: "Jeg hører, at du ønsker din frihed til at leve dit liv."

Der var noget på spil for os begge i de dramatiske nuværende øjeblikke. Begge greb vi de chancer, øjeblikkene tilbød os. Jeg blev et menneskeligt spejl på skamfulde følelser, som herved kunne normaliseres og transformeres til håb, og Freja og jeg kom til stede for hinanden som mennesker med livserfaringer.

Knowing your own darkness is the best method for dealing with the darkness of other people.

Jung

OPSAMLING

Seks måneder efter forløbet får jeg en spontan mail fra Freja, som fortæller, at hun er rejst til udlandet, hvor hun har bosat sig og tilmed har fået sig en kæreste. Hun havde det bedre end nogen sinde, fortæller hun.

Som terapeuter må vi væbne os med tålmodighed med de klienter, som kommer med tilknytningstraumer. Samtidig skal vi have fokus på vores egne evner til at være i sund og nærende kontakt med os selv og andre, da det netop er disse kvaliteter, der er centrale for helingen af den tidligt sårede klients traumer. Kan vi det ikke selv, kan vi ikke lære vores klienter det. Klienterne skal med støtte fra en betydningsfuld anden, som ser og spejler det, som sker, have mulighed for at vokse sig igennem de faser, som de har fikseringer i, og hermed generobre de kerneevner og kontakten til sig selv, som de tidligt har måtte ofre på overlevelsens alter.

Udover stærk relationskompetence skal terapeuten være i besiddelse af en ballast i form af psykologisk grundforståelse for, hvordan de tidlige traumer udspiller sig og overlejrer nutiden.

Artiklen har peget på, hvor vigtig terapeutens evne til stille sig selv til rådighed som et helt menneske i her og nu situationerne er. Herved tilbydes klienten helende genforhandlinger af tilknytningserfaringer. Erfaringer som lagrer sig i nervesystemet og ikke glemmes.

LITTERATUR

- Bowlby, John (1996). At knytte og bryde nære bånd. Tilknytning og tab, selvtillid og sorg. Det lille Forlag.
 Buber, M (1958). *I and Thou*. Scribner, New York.
 Grønkjær, Jytte (1996). *Tabt, fortabt og fundet igen*. 2. udg. Hovedland.

- Hart, Susan (2009). *Den følsomme hjerne. Hjernens udvikling gennem tilknytning og samhørighedsbånd*. Hans Reitzels Forlag.
 Heller, Laurence, Aline LaPierre (2014). *Udviklingstraumer. Hvordan udviklingstraumer påvirker selvregulering, selvbillede og evnen til kontakt*. Hans Reitzels Forlag.
 Hviid, Tove (2011). *Kroppens fortællinger*. Modtryk.
 Jung, CG: Letter to Kendig B. Cully, 25 September 1931; Letters vol. 1 (1973). In Ratcliffe, S (ed.): *Oxford Essential Quotations* (4 ed.). Oxford University Press. Published online 2016.
 Levine, Peter (1997). *Væk tigreren*. Borgen.
 Lambert, M & DE Barley (2001). *Research Summary of the Therapeutic Relationship and Psychotherapy Outcome*. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*. 38. s. 357-361.
 Miller, Alice (1990). *Det selvudslettende barn*. Socialpædagogisk Bibliotek.
 Sandell, Rolf (2003). *Dags att avsluta psykoterapidebatten*. *Läkartidningen*, hæfte 18.
 Sandell, Rolf (2004). *Teknik eller relation*. *Läkartidningen*, hæfte 13.
 Stern, Daniel (2000). *Spædbarnets interpersonelle verden*. Hans Reitzel Forlag.
 Stern, Daniel (2005a). *Det nuværende øjeblik i psykoterapi og hverdagsliv*. Hans Reitzels Forlag.
 Stern, Daniel (2005b). *De nuværende øjeblikke*. *Psykologi Nyt* nr. 3.
 Sørensen, Lars J (2008). *Særpræg – særhed - sygdom*. Nystrup Tryk.
 Winnicott, Donald (1996). *Familien og den individuelle udvikling. Det sande og det falske selv*. Det lille Forlag.
 Yalom, Irvin D (2004). *Terapiens essens*. Hans Reitzels Forlag.



Maja Ebbesen, f. 1979, er psykoterapeut MPF, uddannet på ID Academy og cand. mag.pæd. fra Københavns Universitet. Har egen praksis i København.

HÅNDGRIBELIG NÆNSOMHED

Tekst og fotos: Liv Dhanyo Thommesen

Forandring udefra og ind

Det psykoterapeutiske håndværk er en forunderlig gave. Foruden et teoretisk fundament har vi som psykoterapeuter mulighed for at arbejde konkret med klientens temaer. Der er mange måder og tilgange, som alle har deres berettigelse. Alt efter egne erfaringer, uddannelsesmæssige baggrund, mødet mellem klient og psykoterapeut samt klienten selv kan forskellige redskaber tages op af værktøjskassen. Her følger en beskrivelse af et af de redskaber, som jeg ofte bruger i arbejdet med klienter, der slås med svigt og svære temaer fra tidligt i livet.

”Jeg vidste godt, at han ikke var min far, men det var alligevel, som om jeg mødte min far igen,” sagde Peter efter sessionen. Han var en ung mand, som mistede sin far, da han var to år gammel. Peter har ingen bevidste erindringer om sin far, men har haft et savn efter ham, så længe han kan huske. Nu skulle han selv være far og var grebet af en irrationel uro og lyst til at forlade sin gravide kæreste, som han ellers elskede højt. I forbindelse med graviditeten var savnet efter faderen vokset voldsomt, og han følte sig nødsaget til at arbejde med det i terapi.

Peters krop og følelser huskede, selvom han ikke havde bevidste erindringer om sin far. Meget af det, vi tager for givet, er verden, som vi husker den. Vi stiller ikke spørgsmålstegn ved det. ”Sådan er det bare!” Et minde er en konstruktion af fortiden, som rekonstrueres i hjernen. Gennem nænsomt og empatisk arbejde kan minderne rekonstrueres til nye neurologiske forbindelser i hjernen. Peters kropslige og følelsesmæssige sorg skulle bearbejdes.

EKSPPLICIT OG IMPLICIT HUKOMMELSE

Den eksplicite hukommelse er indlært kognitiv viden, som eksempelvis at huske en indkøbsliste, en aftale om eftermiddagen og for Peters vedkommende, at hans kæreste var gravid. Det er informationer, vi bevidst kan huske. Måske skal vi have hjælp fra en kalender, da nogle erindringer ikke sidder på ryggraden. Her findes også personlige og generelle fakta som at huske farverne på det danske flag, hvem der er vores nabo samt markante begivenheder i vores liv. Vi husker, hvad vi lavede i går aftes, og hvortil vi skal rejse næste år.

Peter vidste, at hans far var død, og han forstod sit savn. Hvad han ikke forstod og ej heller fik lindring for, var uroen og sorgen. Alt det, vi ikke er bevidste om og sjældent er i stand til at bringe op til bevidstheden, er lejret i den implicite hukommelse. Det er en ryggradshukommelse, hvorfra vi har indkodet, hvordan man holder på en kop, går op ad en trappe og tænder for lyset. Vi behøver ikke at anstrenge os for at huske, hvordan vi skal gøre. De implicite minder fremkaldes automatisk og påvirker ubevidst vores opførsel, følelser og handlinger. De er bunden af isbjerget, som udgør ca. 95 % og giver os en oplevelse af, hvem vi er. Her sidder vores motoriske færdigheder, vores vaner og rutiner. De gemmer også på vores generelle følelsesmæssige reaktioner og oplevelse af relationer. Den implicite hukommelse er usproglig ikke-tanke. Det kan være svært, hvis ikke umuligt, at få fat i dens indhold og skabe forandringer udelukkende gennem samtale. De kropslige og følelsesmæssige erindringer skal aktiveres, før nye erfaringer og forandringer rigtigt kan fæstne sig.

Mange af vores dybeste erfaringer stammer tilbage fra tidligt i livet og er relateret til vores oplevelse af samhørighed. De er prentet ind i den implicite hukommelse og sidder i krop og følelser. Vi kan ændre disse dybe prægninger ved nænsomt og nærværende at få adgang til dem via sansninger, handlinger og følelser for herved at give klienten en konkret oplevelse af andre og nye muligheder.

Spædbørn er født med en udpræget evne til at indgå i en åben og uforbeholden kontakt. De søger aktivt samhørighed og reagerer umiddelbart og følelsesmæssigt, når kontakt og nærvær forsvinder. Erfaring om tilknytning til vores mor, far og omsorgspersoner er lagret dybt i den implicite hukommelse som relationelle erfaringer og kompetencer. Det er den erfaring, vi gennem terapeutiske tiltag kan komme i kontakt med, da det i høj grad påvirker vores relationer i vores nutidige liv: Kan jeg stole på dig? Mener du, hvad du siger? Svinger du mig? Jeg skammer mig over at bede om hjælp! Hvis du finder ud af, hvordan jeg i virkeligheden er, kan du ikke lide mig!

Peter var bange for at lukke op for sit ufødte barn i frygt for at miste, men det var langt fra noget, han var bevidst om.

INDEFRA OG UD

I mit arbejde med klienter starter jeg ofte med at lave et ydre 'psyko-geografisk' billede af deres indre oplevelser. Jeg har erfaring med, at dette billede kommer fra et følelsesmæssigt sted. Til dette bruger jeg figurer, sten, kopper, gulvmarkører eller mennesker. Ved kopper kan hanken med retning samt afstanden mellem kopperne vise klientens følelsesmæssige oplevelse af situationen.

Når klientens tema har rødder tilbage i den tidlige barndom, som i Peters tilfælde, kan det være en fordel at bruge mennesker som repræsentanter. Det bliver levende og dynamiske billeder, som klienten let kan finde genkendelse i.

Bettina, som blev forladt af sin mor som lille, stillede sin mor bortvendt i den ene ende af rummet og sig selv vendt mod hende i den anden ende af rummet. Et stærkt billede, som umiddelbart bevægede hende. Peter stillede også sin far i den anden ende af rummet, men vendt mod ham. Denne tilsyneladende lille forskel bevidner en helt anderledes oplevelse for Peter end i Bettinas tilfælde. Disse ydre billeder taler for sig selv, samtidig med at de kan føre klienten hen imod døren ind til den implicite, kropslige og følelsesmæssige hukommelse.

Når repræsentanterne er mennesker, kan de tale, gestikulere og bevæge sig. I forhold til Bettina, som blev forladt af sin mor, kunne jeg spørge de opstillede repræsentanter, hvordan de havde det. Jeg husker tydeligt, at repræsentanten for Bettina både viste og udtrykte stor sorg, og det samme gjorde repræsentanten for hendes mor. Det kom bag på hende.

Bettina selv, som så på, blev meget berørt af situationen. Jeg opfordrede hende at gå hen til sin mor, hvis hun ville, hvilket hun gjorde. Hun stillede sig ved siden af moderen og tog hendes hånd. Bettina udtrykte efterfølgende, at det var, som om hun mødte sin mor, og hun følte sig både lettet og glad over den kærlighed, hun oplevede fra moderen.

LIVETS TIDLIGE ERFARINGER

Som nævnt fødes et barn med et enormt potentiale for kontakt og møder verden med åbenhed og uden forbehold. Forenklet kan man tale om kærlighed til mor og til livet, som er ubetinget og absolut. Barnet eksisterer i en essentiel værens-tilstand, åben for verden og frem mod livet. Mødes det med afvisning, opgivelse, kulde eller fravær, skaber det intense følelsesmæssige reaktioner hos barnet. Det lagres og opbevares i den implicite og kropslige del af vores hukommelse og gen-aktiveres efterfølgende i situationer, der bevidst som ubevidst kan minde om den oprindelige oplevelse. Var mor sorgfuld på grund af ensomhed? Mistede hun sin egen mor, da hun ventede os? Var hun psykisk syg? Var hun vred

på vores alkoholiserede far? Var hun omklamrende og angst for at miste? Var hun helt væk? Hvad end der skete, har det efterladt følelsesmæssige prægninger – som svar på disse spørgsmål.

Bærer et menneske på erindringer, som plager, nager, smerter eller er frosne, har det ofte rod i en tidligere virkelighed, uanset om de er flygtige eller konstante. Den følelsesmæssige oplevelse er virkelig for det menneske, som oplever den, selvom den stammer fra fortiden. Vores følelsesmæssige udtryk kan være påvirket, forstøvet og blokeret på grund af vanskelige eller ubærlige oplevelser, så følelser og handlinger er ude af trit med den konkrete situation.

Afhængigt af hvordan barnet er mødt i forhold til dets reaktioner, udvikler det strategier til at håndtere dem med fremover. Det er vigtigt at komme ind til den følelsesmæssige oprindelige prægning, der er relateret til den tidlige oplevelse. Først når denne identificeres og får et udtryk, kan der arbejdes med blokeringen. For Peters vedkommende var hans sorg stadig ubearbejdet, selv efter 29 år.

Det er selvfølgelig vigtigt at have sit terapeutiske værktøj på plads og gå forsigtig og langsomt frem. Samtidig er det som om denne fremgangsmåde åbner op for en vigtig ressource- og kærlighedsoplevelse for klienten. Størst af alt er kærlighed.

Bert Hellinger, som har udviklet familieopstilling (2001), har givet Ursula Franke, psykolog ph.d., inspiration til en helt enkelt model omkring følelser (2003), som jeg navigerer efter i mit arbejde med temaer omkring tidlig tilknytning. Franke beskriver primære og sekundære følelser og handlinger, som barnet har udviklet og nu er styret af. I min mangeårige praksis inden for meditation og med klienter har jeg selv erfaring med, at der under de primære og sekundære følelser findes endnu et lag: det essentielle værens-lag, som barnet oprindeligt og spontant mødte verden med. Det er min erfaring, at mennesker har en udefinerbar længsel eller søgen tilbage til dette sted.

PRIMÆRE FØLELSER – KERNEOPLEVELSEN

Primære følelser hører til en oprindelig sensorisk oplevelse, som stammer tilbage fra en eller gentagne begivenheder tidligt i livet. De er ikke underlagt logik eller tanker, men opleves direkte og fysisk som en bølge af sorg, iskold vrede eller at være lammet af frygt.

Følelsernes funktion var oprindeligt at give os handlemuligheder, så vi bedre kunne håndtere en given situation. De er et primært og fysiologisk svar og udtrykkes spontant, som en umiddelbar reaktion på en hændelse. Vi kan ikke nå dem med logisk tænkning, men gennem følelser og handlinger. De primære følelser skal opfattes, mærkes, anerkendes, udtrykkes og om nødvendigt frigøres. Når følelsen er blevet følt, og de dertilhørende handlinger er udfoldet, er det muligt at slippe de strategier, der fungerede som et værn mod de dybe og primære erfaringer. De primære følelser har en klarhed over sig, og det giver sjældent mening at undersøge deres berettigelse. En efterfølgende refleksion vil dog ofte være frugtbar, hvorved følelser, handlinger og tanker bliver forankret, så vi fremover bliver bedre til at opleve simultant.

De primære følelser er altid i overensstemmelse med situationen og den sammenhæng, de kommer til udtryk i. De er tydelige og uden ambivalens. Mennesker, som er i kontakt med dette følelseslag, er i overensstemmelse med situationen i både kropsudtryk, ord og handling. Vrede kommer ikke til udtryk som sorg, men som vrede. Kærlighed er kærlighed, og angst er angst. Er man i kontakt med et menneske, som kommer ind til de primære følelser, er der en oplevelse af autenticitet. Det er en ren, kongruent og meningsfuld oplevelse. De primære følelser er kendetegnede ved et naturligt forløb fra start til slut. De fører til nærvær, møde og kontakt og er spontane og styrkende.

SEKUNDÆRE HANDLINGER OG FØLELSER

Sekundære handlinger og følelser er reaktioner på primære følelser. De er udviklet for at håndtere indre og



ofte intense følelsesmæssige processer. De sekundære handlinger og følelser er styret af forbehold, frygt og ambivalens. De er strategier, som vi håndterer et dybere og oprindeligt følelseslag med, og er en fast og gentagen konstruktion, men dog ofte forskudt rent tids-, følelses- og handlingsmæssigt.

Vi har måske let til vrede. Men at blive vred i den rette dosis i forhold til det rette menneske på det rette tidspunkt kan være vanskeligt. Man kan græde eller være angst et helt liv, selvom der intet er at sørge over eller være bange for. Følelserne vil aldrig blive helt forløst, ej heller løse de situationer, som har aktiveret dem. De er ude af kontekst. Man bliver opgivende i stedet for at

handle, eller man bliver mistroisk i stedet for at række ud efter kærligheden. Man skubber væk i irritation, men har dybest set brug for omsorg.

Vrede kan ofte være en sekundær følelse. Den kan i denne form dække over mere sårbare, frygtsomme og smertefulde følelser. Vrede kan også dække over uretfærdighed og ydmygelse. Vrede kan naturligvis også være en primær følelse, og vreden kan udløse angst for konsekvenserne. I sådanne tilfælde vil den sekundære følelse træde i stedet for at undgå at føle den engang forbudte primære følelse af vrede.

Angst kan også være en sekundær følelse. Her stammer det ikke af frygt for noget ydre, men for en uidentificerbar indre frygt som erstatning for sårbarhed eller hjælpeløshed. Angsten hjælper med at undgå oplevelsen af at være sårbar eller hjælpeløs. Følelser som skam og skyld er ligeledes ofte sekundære i forhold til intens selvfordømmelse og krav rettet mod én selv. De sekundære følelser er kendetegnede ved et gentagende mønster og kan medføre tilbagetrækning fra kontakt. De

bliver ofte aktiveret, når vi nærmer os de primære følelser, og er på mange måder ikke i overensstemmelse med situationen. De stammer fra en tid i ens liv, hvor de blev indlært, og kan være vanskelige at gennemskue.

Case: Hvis jeg åbner mig, bliver jeg svigtet igen.

I en terapigruppe jeg havde, var turen kommet til Christina. Da jeg kiggede over på hende, sagde hun, at hun gerne ville hjem. Jeg spurgte selvfølgelig hvorfor. ”Jeg er bange for, at hvis jeg åbner op igen, så bliver jeg svigtet.” Hun skulle lige til at rejse sig op for at gå, da det gik op for hende, at det jo netop var det, hun var kommet for. Nemlig at arbejde med at ’åbne op’.

Christinas historie var, at hun kort efter fødslen blev anbragt på spædbørnehjem. Hendes mor skulle ud og sejle med ’min flotte mand’, som moderen kaldte ham. Han var Christinas far og dengang kaptajn på et stort skib. Christina huskede, hvordan følelsen af at være betydningløs havde forfulgt hende gennem livet. Som ung kvinde mødte hun en mand, som hun var glad for og blev tryk ved. De fik to børn sammen. Efter nogle år

forlod han hende til fordel for en anden kvinde, og siden da havde Christina kun været i ganske korte parforhold. Hun turde ikke lukke nogen ind af frygt for at blive svigtet igen.

At forlade gruppen ville ikke ændre noget for Christina, og hun valgte da også at blive. Vi arbejdede med den tidlige relation til hendes forældre gennem to repræsentanter, som vendte sig om mod hende og rakte ud efter hende. Langsomt kunne hun tillade længslen efter at række ud blive stærkere end frygten for afvisning.



For Christina var det, som om de virkelige forældre var til stede. Hendes forestilling og erindring om ikke at betyde noget blev ikke modsvaret, og noget centralt ved konstruktionen kollapsede. Langsomt kunne hun tillade den indre længsel at overtage. Hun begyndte derefter selv at række ud efter forældrene.

BEARBEJDNING AF DE PRIMÆRE OG SEKUNDÆRE FØLELSER

Det er selvfølgelig vigtigt at anerkende menneskers følelsesmæssige strategier, men hvis et menneske for alvor vil ændre på de dybe mønstre, er det vigtigt at komme ind bag copingstrategierne. Ved at bearbejde de primære følelser bearbejder vi vores måde at være i vores nutidige liv. Copingstrategierne bliver mindre dominerende og mere ressourcerfulde.

Den essentielle tilstand af væren, som barnet oprindeligt mødte verden med, gemmer sig under de primære følelser. Når vi møder og kommer i kontakt med de primære følelser, viser det sig, at de hverken er farlige eller voldsomme, men derimod inderlige og ærlige. Den essentielle værens-tilstand, som mange mere eller mindre bevidst længes efter, er tæt på os, præcis som vores næste åndedrag. Her opløses det tyngende greb af vores historie, og vi nærmer os den tilstand, vi dybest set har længtes efter, men ubehjælpsomt søger at nå gennem vores copingstrategier.

Case: Jeg hader dig, elskede mor

Sanne henvendte sig til mig, fordi hun ønskede at arbejde med relationen til sin mor. Hun var ved at være ude af en krise efter en kræftdiagnose og efterfølgende behandling og havde fået at vide af en veninde, at det ville være godt for hende at arbejde med sin komplicerede relation til sin mor.

Under vores første møde spurgte jeg derfor ind til hendes mor. Det var let både at se og høre, at hun havde indestængt vrede i forhold til moderen. "Hende har jeg aldrig kunnet bruge til noget som helst. Hun er mig uendelig ligegyldig." Jeg spurgte, hvad der var sket, og

hun fortalte, at hendes mor aldrig havde rost hende, givet hende et knus eller sagt noget pænt til eller om hende. "Hun var altid sur og kommanderende med mig," fortalte Sanne.

Jeg spurgte Sanne, hvad hun vidste om sin mors historie. Hun fortalte, at moderen havde mistet sin egen mor, da hun var fire år gammel – altså Sannes mormor. Sannes morfar havde hurtigt giftet sig igen med en kvinde, som ikke brød sig om Sannes mor, som derfor levede et liv i skyggen af de halvsøskende, der efterhånden kom i det nye forhold.

Det var oplagt at arbejde med problematikken via repræsentanter, og Sanne valgte en for både sig selv og sin mor. Sanne stillede sig selv og moderen så langt fra hinanden som muligt. Herefter satte Sanne sig et stykke væk med armene over kors. Hun lavede et sammentrukket ansigt fyldt med afsky, når hun så over på repræsentanten for sin mor. Det var også tydeligt, at der ikke var kontakt imellem de opstillede repræsentanter.

Jeg valgte en repræsentant for Sannes mormor, som jeg stillede foran og vendt mod hendes mor. Repræsentanterne for mor og mormor blev straks berørte. De kiggede intenst på hinanden og langsomt rakte repræsentanten for Sannes mor ud efter sin egen mor.

Alt imens dette foregik, fulgte jeg med i Sannes reaktioner. Hun blev tydeligvis påvirket og ned ad hendes kinder løb tårer. Hun sad dog stadig med armene over kors, som om hun holdt på sig selv. Jeg gik hen til hende og sagde "Din mor var ked af at miste sin egen mor. Hvad mon det har betydet for hende?" Hun nikkede og sagde, at hun godt kunne se, at det måtte have været svært. "Men hvorfor var hun så tarvelig over for mig?" Hun begyndte at græde, og jeg vidste, at vi var kommet tættere på de følelser, som det egentlig handler om, og som er årsag til, at hun spænder op, lukker af og har lært at bruge vrede som et forsvar. Nedenunder var en sorg og en længsel efter at blive elsket.

Jeg vendte repræsentanten for Sannes mor om mod repræsentanten for Sanne. Moderen udbrød: "Jeg har jo

slet ikke set min egen datter.” Hun rakte hænderne ud mod repræsentanten for Sanne. Sanne selv lændede sig frem i stolen, og hendes ansigt, som havde været sammentrukket, begyndte at åbne sig. Jeg bad hende derfor selv om at rejse sig og stille sig ved siden af sin repræsentant. Med museskridt kunne hun nu tillade, at hendes mor nærmede sig. Gik det for hurtigt trak Sanne sig bagud, men når moren trådte tilbage, blev hun ked af det. ”Jeg savner dig,” sagde Sanne til repræsentanten for moderen. De endte med at holde hinanden i hænderne.

Vi rundede langsomt processen af. Sanne tilkendegav, at hun godt kunne se, at hun skulle arbejde videre med den sorg, som gemte sig under hendes vrede. Hun havde fået et fokus og en retning til videre bearbejdning, som tydeligvis gjorde hende godt.

UDEFRÅ OG IND

For klienter kan det opleves som en stor anerkendelse, at de ydre billeder, som er formet af repræsentanterne, er genkendelige. Det kan give en slags accept og oplevelse af at blive set og mødt i sin indre virkelighed. Det giver mulighed for, at copingstrategierne lempes, så det underliggende lag kan tone frem. Når der er åbent ind til de primære følelser, kan det være af stor værdi for klienten at bytte plads med sin repræsentant og indtage sin egen plads. Nervesystemet er blevet 'narret', og det føles, som om de virkelige personer er til stede i rummet. Repræsentanten kan se og møde klienten i de primære følelser. Længslen underneden, som skal genfindes, finder et udtryk og den indre 'bevægelse' kan fuldføres.

Kort efter at Peter i sin proces havde valgt en mand til at repræsentere sin far, rejste han sig op og gik hen til ham. Han var som den toårige, der både elskede sin far, men også savnede ham. Han holdt om sin repræsentant-far, som om var det sin virkelige far. De græd begge. ”Hvorfor forlod du mig, far?” spurgte han helt spontant og blev selv overrasket over sine egne ord. ”Det var ikke meningen,” sagde repræsentanten for faderen. ”Jeg vil

altid være din far, og jeg lever videre i dit hjerte.” De stod sammen i nogle minutter, indtil Peter med glæde i stemmen fortalte sin repræsentant-far, at han selv skulle være far. Nu græd de af glæde. Processen klingede langsomt af. Peter var overvældet, glad og lettet, da han sagde, at han ikke kunne vente med at komme hjem, fortælle sin kæreste om sin oplevelse og holde hende på maven for at mærke livet i hendes krop. Hans barn.

Alle cases er skrevet med klientens samtykke. Navnene er dog ændrede.

LITTERATUR

Beaumont, Hunter: *Toward a Spiritual Psychotherapy - Souls as a Dimension of Experience*. North Atlantic Books 2012.

Franke, Ursula: *In My Mind's Eye - Family Constellations in Individual Therapy and Counseling*. Carl-Auer 2003.

Hellinger, Bert: *Love's Own Truth - Bonding and Balancing in Close Relationships*. Zeig, Tucker & Theisen 2001.



Liv Dhanyo Thommesen, psykoterapeut MPF, har forskellige psykoterapeutiske uddannelser bag sig. Hun har specialiseret sig inden for familieopstilling og systemisk opstilling og er grundlægger og leder af ISFO – Institut for Systemisk Opstilling og Familieopstilling.

MODEREN MED BARNET(1829)

Hist, hvor Veien slaaer en Bugt,
Ligger der et Huus så smukt;
Væggene lidt skjæve staae,
Ruderne ere ganske smaae;
Døren synker halv i Knæ,
Hunden gør, det lille Kræ,
Under Taget Svaler quid're,
Solen synker – og så vid're.

I den røde Aftensol
Sidder Moder i sin stol,
Kinden luer dobbelt rød,
Barnet har hun paa sit skjød;
Drengen er saa frisk og sund,
Æblekinden rød og rund,
See, hvor hun i Spøg ham banker
Paa de søde Pusselanker.

Katten staaer og krummer Ryg,
Men forstyrres af en Myg,
Barsk han den med Poten slaaer
Og igjen som Hofmand staaer.
Moder klapper Barnets Kind,
See, hvor sødt det sover ind,
Drømmer om de Engle smukke
I sin lille pene Vugge.

VORES ADSKILLELSKULTUR

Tekst: **Annalie Jørgensen**
Tegninger: **@kludder.mor / Annalie Jørgensen**

Som terapeut er min rolle blandt andet at støtte min klient i arbejdet med at identificere klientens sårede indre barn og de uhensigtsmæssige mønstre, som klienten har fået etableret på baggrund heraf. At være forkert, at være til besvær og at skulle tilpasse sig er dybtliggende følelser, som går igen hos de fleste af mine klienter, og det er følelser, der har fået konsekvens for deres måde at være i verden på. For det starter som oftest i barndommen. Behov, der ikke er blevet set og mødt, grænser, der er blevet overskredet, og tillid, der er blevet brudt – oplevelser, som har bidraget til et lavt selvværd.

Jeg har efterhånden været vidne til en hel del hjerteskrærende fortællinger fra små sårede indre børn, og disse fortællinger har åbnet mine øjne for en kultur, der i høj grad præger vores samfund i dag, og som følgende artikel omhandler, nemlig en adskillelseskultur.

TILKNYTNING OG ADSKILLELSE

Enhver fagperson, der beskæftiger sig med børns, unges, voksnes og familiers trivsel, ved, hvor vigtig tilknytning er. Tilknytningen til de primære omsorgspersoner støtter og driver barnets udvikling, og måden, hvorpå vi knytter os til vores primære omsorgspersoner, har en afgørende betydning for vores måde at være i verden på, hele livet igennem. Måden, hvorpå vi opfatter os selv, samt måden, hvorpå vi opfatter andre mennesker. Måden, hvorpå vi kommer igennem de kriser, som livet uvægerligt vil byde os. De valg, vi træffer både bevidst og ubevidst. Måden, vi knytter os til vores

egne børn, og det tilknytningsmønster, vi giver videre til dem. Kort sagt, tilknytningen er noget af det vigtigste i menneskets liv.

Gennem oplevelser og erfaringer skal barnet opnå en følelse af tryghed og en tillid til, at omsorgspersonen er der uanset hvad. At omsorgspersonens kærlighed er uendelig og ubetinget. Det lille hjælpeløse spædbarn er fuldstændigt afhængigt af denne kærlighed for at overleve. At etablere en tryk tilknytning tager derfor tid og er ikke noget, der kan forceres. Men i vores samfund er tid desværre blevet en mangelvare. Mødrene skal tilbage på arbejdet efter 10-12 måneder, og i stedet for at kunne fokusere på den vigtige tilknytning må denne periode paradoksalt bruges til at forberede barnet til adskillelsen.

SIDDER EN GOD MOR I BRYSSTERNE?

En del af forberedelsen går ud på at få barnet afvænnet fra brystet og over på fast føde. Amning er en del af den naturlige tilknytning, og ligesom hos alle andre pattedyr har den til formål at sikre barnets overlevelse. Et nøje udviklet 'system', der stimuleres af tilknytningshormonet oxytocin, og som bygger på udbud og efterspørgsel. Jo mere barnet efterspørger brystet, jo mere mælk produceres der. Man kunne forestille sig, at amningen derved er naturens måde at fortælle os, hvor meget og hvor længe vi kan/skal være adskilte fra vores børn.



Men i vores kultur har vi vendt det på hovedet. Vi afvænner børnene fra brystet ved at fodre dem med grød og mos, oftest længe inden de er fysisk og psykisk klare, fordi vi skal være adskilte. Set fra et tilknytningsmæssigt perspektiv ville det være langt mere hensigtsmæssigt at lade barnet selvafvænne, når det selv er klar. I vores samfund er amning og afvænnelse så kulturelt betinget, at selv sundhedsstyrelsen har baseret deres anbefalinger herpå. I modsætning til WHO, der anbefaler amning i minimum to år, anbefaler Sundhedsstyrelsen kun amning i et år.

"Vi er et samfund med en lang barselsordning, hvor det er muligt at amme fuldt ud i seks måneder. Når barnet er fyldt et år, vender moren ofte tilbage på arbejdsmarkedet. Derfor er anbefalingen formuleret, som den er." (Elkjær 2014).

På trods af sundhedsstyrelsens anbefalinger viser undersøgelser, at det kun er 25 % ud af de 97 % kvinder, der ønsker at amme, som lykkes med at fuldamme i seks måneder. Fordi amning og tilknytning undervurderes, og fordi barnets behov nedprioriteres, får alt for mange kvinder ikke den rette støtte og vejledning og bliver efterladt med en fortælling om, at de ikke havde nok mælk, og at en god mor ikke sidder i brysterne. (Bach 2018).

GODNAT OG SOV GODT

En anden del af forberedelsen til at adskille barnet fra moderen går ud på, at barnet skal lære at sove selv. Dette indebærer ofte, at moderen må modarbejde barnets naturlige tilknytningsadfærd ved at negligere barnets behov.

For babyer er søvn lig med adskillelse, og på grund af deres umodne hjerne sover babyer anderledes end voksne. De har brug for hjælp til at falde i søvn og vågner oftest flere gange i løbet af natten for at sikre sig, at forældrene er der. Dette er et levn fra det forhistoriske jæger- og samlersamfund, hvor babyerne ellers var et let bytte for hulebjørne og sabeltigere. Et levn, der i vores moderne hastighedsorienterede samfund er yderst besværligt. Listen over metoder til at lære babyer at sove er derfor lang, og der findes mange argumenter for, hvorfor det er i orden at anvende sådanne metoder. Men metoderne modarbejder barnets naturlige tilknytningsadfærd og lærer dem fra starten af, at deres behov ikke har betydning, og at de må tilpasse både følelsesmæssige behov og fysiologiske behov for at være

til. De stopper med at græde og lukker ned for sig selv, fordi smerten ved ikke at blive hørt er for stor, og fordi det kræver for meget energi at være så længe i alarmberedskab. I sidste ende lærer børnene altså ikke at sove. De lærer at give op.

DER ER INGEN LANDSBY

Det kræver en landsby at opfostre et barn. Sådan lyder et afrikansk ordsprog. Men i vores samfund er der ingen landsbyer, og eftersom moderen skal tilbage på arbejde, må barnet i institution. Et kunstigt indrettet miljø, som langt fra repræsenterer det sande levede liv,

med alt for mange børn og alt for lidt voksenkontakt. Adskillelseskulturen fortæller os endda, at det er godt for barnet at komme i institution, og at det herved udvikler sig og lærer at være socialt.

Fra tilknytningspsykologien ved vi dog, at mennesket er født socialt. Faktisk er vi mennesker så sociale anlagte, at vi vil gøre stort set alt for at passe ind og ikke føle os udenfor. Sådan sikrer vi vores overlevelse. Vi ved også, at det er tilknytningen til de primære omsorgspersoner, der er med til at sikre barnets udvikling, og at barnet har brug for at blive spejlet og rummet af en moden hjerne for at lære at identificere og regulere sine følelser. Barnet lærer ved at kopiere og efterligne den adfærd, det ser hos andre, og det er derfor begrænset, hvad barnet kan lære i en stor gruppe af umodne jævnaldrende.

Desuden er det inden for udviklingspsykologi kendt, at der mellem 6-18 måneders alderen ligger en fase, hvor barnet bliver bevidst om, at det er sin egen person, adskilt fra moderen, og at dette oftest medfører en stor angst for separation. Da et endnu så lille barn ikke vil kunne klare sig selv, vil urinstinktet i barnet fortælle det, at det skal dø, så længe det er adskilt fra forældrene. I en naturlig udviklingsproces vil et ønske om og behov for adskillelse og selvstændighed komme helt af sig selv. Gradvist og i barnets eget tempo. Som barnet føler sig mere trygt, vil det selv udtrykke ønske om adskillelse. Jeg kan ikke lade være med at spekulere på, hvad det gør ved barnet at blive adskilt fra sine forældre midt i 'separationsangstfasen'.



”BABYERNE I BUSSEN SIGER VRÆL VRÆL VRÆL...”

I vores adskillelseskultur er babygråd blevet en så almindelig del af vores liv, at vi har skrevet sange om det. Babyer kommunikerer verbalt ved at græde. Det er en del af deres tilknytningsadfærd. Deres gråd er fra naturens side designet til at gå direkte i moderens nervesystem, så moderen ikke kan andet end at tage barnet op og gøre alt, hvad hun kan for at få gråden til at stoppe. Alligevel bliver barnets gråd ikke taget alvorligt i vores kultur. "Han stopper med at græde, så snart du går," siger de til mødrene, når de skal aflevere deres børn, "Det er helt normalt." Og det er nemlig helt normalt og ganske naturligt, at børn græder, når de skal adskilles fra deres forældre. Det er endda naturligt, at de stopper med at græde, når forældrene er gået. Hvad ville de få ud af fortsat at græde? Ingenting. Så de giver op.

Det unaturlige derimod er, at vi ikke responderer på deres gråd. Ubevidst lukker vi af for nervesystemet og følelserne og tilpasser os. Både voksne og børn.

EN SPROGREJSE

Adskillelseskultur har slået sig ned i vores sprog. Udtryk som 'mor-syg', hvor tilknytningen mellem barnet og moderen sygeliggøres, er et typisk eksempel herpå. Særligt i perioder, hvor barnet gennemgår store udviklingsmæssige forandringer og derfor har brug for ekstra tryk fra de primære omsorgspersoner. Sygeliggørelsen medfører ofte, at de voksne indleder en såkaldt magtkamp, hvor deres overlegne magt udøves til at modarbejde barnets behov for tryk. Den lille chef skal nemlig ikke have lov til at dirigere rundt med familiens voksne. Det er synd for både far og bedsteforældre samt andre voksne, som bliver holdt udenfor (ironi kan forekomme). Ordet 'symbiose' er

efterhånden et skælsord ligesom begrebet 'curlingforældre'.

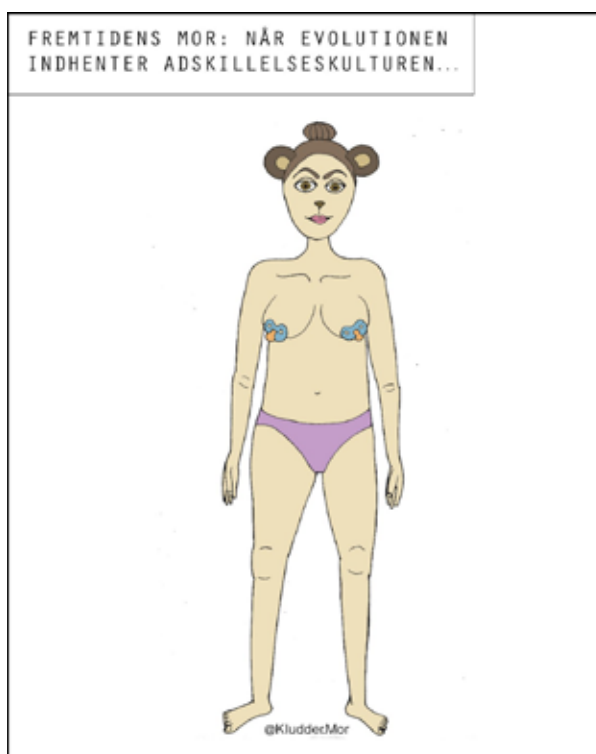
Men i virkeligheden er der jo en årsag til, at 'curlingbørn' er uselvstændige og har brug for forældrenes hjælp. Deres selvværd og tillid til, at de kan selv, mangler, hvilket er typiske konsekvenser af ikke at være blevet støttet og spejlet af deres primære omsorgspersoner. Også udtryk som 'at blive brugt som sut', 'langtidsamning', 'samsøvning' og 'hjemmepasset' illustrerer, hvordan det naturlige er blevet ualmindeligt. Selv begreber som 'kvalitetstid' og 'institutionsklar' er med til at give os et forvrænget billede af virkeligheden og dækker over den dårlige samvittighed ved at være adskilte fra vores børn, i modsætning til 'indkøring' og 'barselsboble', der rent faktisk ærligt italesætter adskillelseskulturen.

MØDRE AF PLASTIC OG POLYESTER

Allerede fra det øjeblik et menneske bliver født, er adskillelseskulturen tydelig. Spædbarnet forlader den trygge livmoder klar til at knytte sig. Med gribereflekser og suttereflekser, som fra naturens side er beregnet til at hægte sig fast på moderen. Disse reflekser skal sikre barnets overlevelse og opvækst. Men der går ikke længe, før babyen bliver mødt med et tøjdyr at gribe om og en gummisut at sutte på i stedet for en mor af kød og blod. I vores kultur ønsker vi endda, at babyen skal knytte sig til disse genstande for at opnå tryk.

Jeg kan ikke lade være med at tænke på, om en bamse eller en sut er en tilstrækkelig erstatning for en mor, og om hvorvidt det er sundt for os levende mennesker at være følelsesmæssigt knyttet til materielle ting. Overgangsobjekter kalder vi det, og formålet med disse er adskillelse. Vi har en hel industri, der bygger på *must* haves til at adskille mor og baby. Smarte barnevogne og

klapvogne, dyre babyalarmer med kamera, sutter og sutteflasker i diverse former og farver, tøjdyr og nusseklude i alle afskyninger, slyngevugger, skråstole, tremmesenge osv. Men i virkeligheden er den eneste sande *must have* for barnet moderens kærlige tilstedeværelse.



CHILDISM

Et begreb der bidrager til at sætte ord på mine oplevelser, og som tydeligvis er tæt forbundet med vores adskillelseskultur, er begrebet *childism*.

Childism: Confronting prejudice against children, on the ground

of a belief that they are property and can (or even should) be controlled, enslaved, or removed to serve adult needs." (Young-Bruehl 2012).

I vores samfund diskriminerer vi børn af den simple årsag, at de er børn. Vi behandler dem som de voksnes ejendele og bestemmer over dem. Helt fra starten skal de tilpasse sig de voksnes behov og indordne sig under de voksnes rammer. Børn må ikke fylde for meget i vores samfund, som i øvrigt er indrettet ud fra de voksnes behov.

Naturen og evolutionen har sørget for, at menneskets hjerne ikke er fuldt udviklet, når det bliver født. Hvis vores hjerner var fuldt udviklede, når vi blev født, ville hovedet nemlig ikke kunne komme ud ved fødslen. Hjernen vokser og udvikler sig langsomt og er faktisk først færdigudviklet, når vi er 25 år, og derfor er børns hjerner ikke som voksnes. Men det betyder jo ikke, at de er mindre værd. Tværtimod betyder det, at vi voksne har et ansvar over for børn om at behandle dem ligeværdigt og med respekt.

Et citat der tydeligt illustrerer et eksempel på *childism* er dette: "Det er nu, I for alvor skal vise jeres styrke. I skal ikke bøje jer, fordi barnet med et forfærdelig sørgmodigt udtryk i ansigtet rækker sine arme i vejret." ... "Det er klart, at barnet ikke frivilligt vil give afkald på sine 'privilegier'. Den naturlige reaktion vil være, at barnet græder, skriger, kaster op, sparker, siger det er tørstigt eller sultent, at det skal lave stort, at det ikke kan lide jer osv. for at I skal give op. Men I skal ikke så meget som fortrække en mine." (Estivill 2006 s.87).

Citatet stammer fra en bog, som 42 % af danske forældre efter sigende skulle havde prøvet (Romanelli 2015). Men vi kunne aldrig drømme om at behandle vores venner eller ægtefæller sådan, og hvis nogen skrev sådan om eksempelvis handicappede eller ældre, ville der være ramaskrig. Hvorfor er det så i orden, når det kommer til børn? Der findes også mange andre hverdagsseksempler på *childism*, som for eksempel når

vi snakker om barnet i stedet for til barnet, som om det ikke var til stede, når vi tvinger barnet til at gøre noget, det ikke har lyst til, som at spise op eller kysse tante Helga farvel, eller når vi griner ad barnets følelser i stedet for at vise empati.

BARNET VISER VEJ

Vi mennesker er både natur og kultur; biologi og miljø. Men vores kultur har udviklet sig så hurtigt, at biologien og evolutionen ikke har kunnet nå at følge med. Konsekvensen er en kultur, der fører til mistrivsel. En adskillelseskultur.

Adskillelseskulturen er den, hvor vi tilbringer størstedelen af vores tid væk fra dem, vi elsker, hvor nybagte mødre og deres babyer bliver placeret alene i barselsboblen uden for resten af samfundet, og hvor vi sender vores børn alt for tidligt i institution. Den, hvor vi er blevet så adskilte fra os selv, at vi går mere op i, hvad andre tænker, end hvordan vi selv har det, og hvor vi gør det, vi tror, vi bør, uden at mærke efter, hvad der føles rigtigt for os. Værst af alt er adskillelseskulturen den, hvor børnene diskrimineres på grund af deres manglende evne til at gøre modstand.

”Det er der ingen, der er døde af”, og ”De overlever jo nok”. Sådan siger vi ofte. Som om vi har glemt, at vi efterhånden befinder os så langt oppe i Maslows behovspyramide, at målet ikke behøver at være overlevelse, men at vi rent faktisk godt kan stræbe efter trivsel. Jeg tror på, at børnene kan vise os vejen til et liv i trivsel. Hvis vi lytter til dem og tager dem alvorligt. Børnene rundt om os i samfundet såvel som børnene inde i os.

LITTERATUR

Ammenet: Officielle anbefalinger om amning. <http://www.ammenet.dk>. Hentet 28. apr. 2018.
 Arbøl, Niels: *Det modløse samfund – En naturvidenskabelig kulturkritik*. Queenswood 2013.

Bach, Ditte: *Jordemoder: ”For mig er der ingen tvivl om, at amningen er ved at uddø, fordi de betingelser, vi giver amningen, er helt kritisable”*. Politiken 2018. <http://politiken.dk>. Hentet 28. apr. 2018.

Bertelsen, Preben: *Personlighedspsykologi*. Frydenlund 2009.

Davidson-Nielsen, Marianne og Nini Leick: *Den nødvendige smerte – Om tab, sorg og adskillelsesangst*. Hans Reitzels Forlag 2003.

Dyhrberg, Lena: *Født klog – ny viden, der vil ændre dit syn på børn*. Siesta 2009.
 Elkjær, Jane Bruun: *Sundhedsstyrelsen: Vi ændrer ikke ammeanbefalingen*. Politiken 2014. <http://politiken.dk>. Hentet 28. apr. 2018.

Estivill, Eduard og Sylvia de Béjar: *Godnat og sov godt*. Borgen 2006.

Gjerlang, Nynne Marie: *Adskillelseskulturen*. <http://verdenvedsidenaf.dk>. Hentet 28. apr. 2018.

Hart, Susan: *Den følsomme hjerne*. Hans Reitzels Forlag 2009.

Juul, Jesper: *Familierådgivning – Perspektiv og proces*. Schønberg 1996.

Liedloff, Jean: *The Continuum Concept – In search of happiness lost*. Penguin Books 2004.

Miller, Alice: *Det selvudslettende barn*. Hans Reitzels Forlag 2004.

Neufeldt, Gordon og Gabor Maté: *Hold on to your kids – Why parents need to matter more than peers*. Ballantine Books 2014.

Psykiastrifonden: *Den vigtige tilknytning*. <http://www.psykiastrifonden.dk>. Hentet 28. apr. 2018.

Romanelli, Anne: *’Godnat og sov godt’ – metoden: Dét siger forskningen!* Femina 20. nov. 2015 <http://femina.dk>. Hentet 3. juni 2018.

Sundhedsstyrelsen: *Amning*. <http://sst.dk>. Hentet 28. apr. 2018.

WHO: *Breastfeeding*. <http://who.int>. Hentet 28. apr. 2018.

Young-Bruehl, Elisabeth: *Childism – Confronting prejudice against children*. Yale University Press 2012.



Annalie Jørgensen er psykoterapeut MPF, efteruddannet i kroppsykoterapi og tilknytning, med speciale i ’fysisk og psykisk balance’ og ’intuitivt moderskab’. Hun er desuden uddannet yogaunderviser med overbygning i Restorativ- og Yin-yoga. Tlf. 25391266.

EMPATISK PROFESSIONALISME

Tekst: **Turi Rye Thomsen**
Foto: **Susanne van Deurs**

Hjertefølelse og nærvær i det psykoterapeutiske arbejde

Under en solopgang i vores sommerhus i Småland tog denne artikel om empati og nærvær sin begyndelse. Himlen skiftede fra rosa til rød, til lysende guld. I lysets fødsel og den gryende dag formede hjertefølelse og bevidsthed sig i ord om den milde, forandrende kraft, som hjerteenergi og empati er i livet og i arbejdet med andre mennesker. Hjerteenergi fordyber kontakten, forfiner kommunikationen og åbner til dybere lag af eksistens og væren, hvor udvikling og healing på en mild, dyb, overraskende måde kan finde sted.

Empati er både en følelsestilstand og en hjerteindstilling, det er en personlig og en fagpersonlig kvalitet, og empati har en eksistentiel-spirituel dimension. Det er en menneskelig kvalitet, der er medfødt, viser forskningen, og det er en evne, vi kontinuerligt kan udvikle og forfine til glæde for os selv og som en fagpersonlig kvalitet i arbejdet med andre mennesker.

Empatisk indlevelse og åbent, mildt nærvær har været væsentlige emner de sidste halvtreds år inden for psykoterapien. Carl Rogers var med til at udvikle et fagsprog, en teori og faglig praksis om empatiens betydning i det psykoterapeutiske arbejde (Rogers 1980). For en dybere forståelse af hjertefølelsers og empatiens betydning i det relationelle arbejde er det nødvendigt med en tværfaglig tilgang. Denne artikel baseres på tre tilgange.

Nyere forskning inden for *neuropsykologien* giver med udgangspunkt i hjernens neurale netværk en større forståelse af, hvad der sker i relationer, og hvordan udviklingen af empathiske evner sker på baggrund af de tidlige relationelle erfaringer.

Inden for hjerteforskningen er der ligeledes i de seneste årtier udviklet en forståelse af hjertets og *hjertefølelsers* betydning for sundhed og balance, og hvordan den elektromagnetiske udstråling fra hjertet påviseligt påvirker andre mennesker med balance, rytme og harmoni eller det modsatte, afhængigt af ens følelsestilstand.¹

Som den tredje tilgang inddrager jeg en *eksistentiel-spirituel tradition* baseret blandt andet på meditationslærerne Bob Moore og Jes Bertelsen, der bidrager med en fænomenologisk forståelse af empatisk nærvær i relationer og af hjertefølelsers betydning for kontakt,

¹ Hjertefølelser er medfølelse, kærlighed, venlighed, indføling, omsorg, accept og respekt. Hjertefølelser (*feelings*) er noget andet end emotioner som fx skyld og skam, mindreværd/mereværd, frygt, vrede, misundelse og jalousi. Emotioner begrænser den dybere, ægte kontakt med den, vi er og med vort frie, naturlige udtryk (Moore 2012; Jensen et al. 2012, Haldrup et al. 2007).

kommunikation og mulighed for forandring og udvikling.²

Centralt for denne artikel er to budskaber: For det første, at det er muligt bevidst at arbejde med at udvikle hjertefølelse og empati, hvad mange psykoterapeuter allerede gør på forskellige måder. For det andet, at vi som professionelle kan blive bedre til at gøre brug af og udvikle hjertekontakt i en konkret, kropslig forankring i samspil med vor faglige viden og erfaring. Det kalder jeg *empatisk professionalisme*.

NEUROPSYKOLOGIENS BIDRAG

Neuropsykologien har gennemløbet en enorm udvikling de sidste 20 år. Det oprindelige grundlag om, at bevidstheden er rationel, individuel og hjemhørende i hjernen, er blevet afgørende modsagt i forhold til, hvad der sker i det intersubjektive felt mellem mennesker med udgangspunkt i dannelsen og udviklingen af hjernens fintmaskede, neurale netværk (Damasio 1999). I stedet fremhæves følelsers og relationers betydning for vores udvikling som mennesker.

Neuropsykologien har afdækket nye neurale forbindelser i hjernen, der viser, at følellestilstande spiller en langt større rolle i tænkning, refleksion, problemløsning og menneskelig erfaring end tidligere antaget. Der er dynamiske interaktioner mellem de kognitive og de følelsesbearbejdende centre, hvor det viser sig, at der er flere forbindelser og informationsveje fra følelsesområderne til de kognitive centre end omvendt.

² Bob Moore (1928-2008), Ringkøbing, underviste mennesker fra hele verden i meditation, healing og spirituel udvikling. Bob Moore har bl.a. udviklet en dyb, grundlæggende viden om den afgørende betydning af empati og hjertekontakt i udvikling og arbejdet med mennesker. Jes Bertelsen (f. 1946), Vækstcenteret, underviser mennesker fra mange lande i meditation, mindfulness og spirituel udvikling. Jes Bertelsen bidrager med et væsentligt grundlag i arbejdet med bevidsthed, empati og nærvær og har bl.a. udviklet Femstjernemodellen for udvikling og væren.

Balancen mellem bevidstheds- og følelsesprocesser har afgørende betydning for mental klarhed, men også for empatisk indlevelse, intuition og evnen til at forstå den subtile kommunikation i mellem menneskelige relationer. Når der er balance mellem de to systemer i hjernen, har vi større adgang til at udfolde vores samlede potentialer (Damasio 1999; Siegel 2002; McCraty 2015).

En del af den neuropsykologiske forskning vedrører tilknytning, relationserfaringer og betydningen af empatiske hjertefølelser i det relationelle samspil. Med udgangspunkt i den tidlige mor-barn dynamik beskriver Stern (og andre) den subtile følelses- og energimæssige kommunikation, der intersubjektivt finder sted mellem mennesker i hvert eneste nuværende øjeblik – en levende, dynamisk sansende udveksling og samtale med en tavs viden og i tyst sprog (2004).

I det intersubjektive samspil er vore nervesystemer yderst fintmærkende membraner, der bl.a. med hjælp af hjernens spejlneuroner sensitivt spejler, aflæser og responderer på det, der sker i den andens krop, følelser, tanker og intention (Bauer 2006). Uendeligt fine informations- og kommunikationsenergier (Siegel 2002) formidles i en subtil "dans mellem nervesystemer" (Sørensen 2016), hvor der finder et synkroniserende samspil sted gennem bevægelser og stemme, pauser, respons og vibrationer i en ordløs kommunikation. I det kærlige, lydhøre samvær med empatisk resonans er der samklang og spontan samsvingning. Men kontakten kan også være uafstemt, ubalanceret og dissonant (Stern 2004). Også hjerterytmene synkroniseres og er væsentlige i denne ordløse 'samtale'.

Den empatiske indlevelse er afgørende for, at der er et resonant og afstemt samspil. Det er en kvalitet, som udvikles (eller begrænses) i de tidlige relationserfaringer, afhængig af den primære omsorgspersons evne til empatisk tilknytning, anerkendelse og affektiv afstemning i forhold til barnets følelser, behov og kommunikation (Stern 2004). Det er en følelsesmæssig og social intelligens, der både vedrører evnen til empatisk indle-

velse i og forståelse af andres følelsetilstande og individets kontakt med og refleksioner over egne krops- og følelssignaler (Golemann 2012).

DEN NYE HJERTEFORSKNING

Den nye hjerteforskning bidrager med ny viden om hjertets og empatiens betydning i forhold til sundhed, menneskelige relationer og det relationelle arbejde. Heartmath instituttet i Californien og andre forskningsinstitutioner inspireret af dem har de sidste 20 år undersøgt sammenhængen mellem hjertefølelsers betydning for fysiologiske processer i kroppen i forhold til sundhed og sygdom. De undersøger ligeledes hjertets elektromagnetiske udstråling og den energetiske kommunikation i mellemmenneskelige relationer gennem denne udstråling.

Hjerteforskningen har påvist, at hjertet har et meget fintudviklet nervenetværk med selvstændige styringsfunktioner, og at det står i en tæt kontakt og udveksling med hjernen. I denne sammenhæng er der en begyndende videnskabelig erkendelse af, at hjertet kan være bærer af bevidsthed gennem dets fintudviklede neurale – bevidsthedsbærende – netværk, som 60 pct. af hjertet består af (Ruge 2016).

Hjertets kontrol foregår dels gennem dets meget udviklede nervesystem, dels gennem rytmiske puls-bølger i hjerterytmevariabiliteten. Hjerterytmen er noget andet end hjerteslaget, der alene udtrykker antal hjerteslag i minuttet. Hjerterytmen varierer med hvert eneste hjerteslag og er afgørende influeret af vores følelsetilstande. Variabiliteten i hjerterytmen er rolig, harmonisk, kohærent,³ når vi er i kærlige, værdsættende følelser som indføling, omsorg, venlig-

³ Kohærens er et begreb fra fysikken, der beskriver en harmonisk, stabil tilstand i et system, som giver resonans i og synkroniserer med andre systemer (i kroppen), der ligeledes kommer i balance, fx nervesystemets sympatikus- og parasympatikus grene (McCraty 2015; Servan-Schreiber 2003).

hed og medfølelse. Ved følelser af fx vrede, irritation eller bebrejdelser er hjerterytmen uregelmæssig og kaotisk (McCraty 2015; Peters 2015; Servan-Schreiber 2003).

I hjerterytmen er vigtige biologiske budskaber, der med blodet sendes ud i hele kroppen og videreformidles nærmest som en morsekode til kroppens celler og fysiologiske systemer. Det har stor betydning for sundheden (McCraty 2015). Forsøg, hvor personer bevidst skifter mellem tilstande af hjertefølelser og af vredesfølelser, viser, at hjerteslagene er næsten uændrede i skiftet mellem de to følelsetilstande, mens hjerterytmen i løbet af få sekunder ændrer sig. Skiftene kan aflæses på kurverne i figur 1 nedenfor.

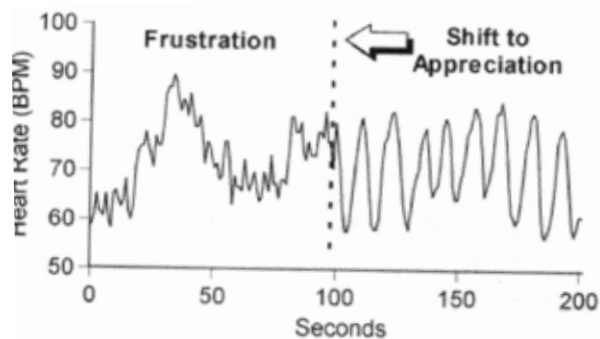


Fig. 1. Figuren viser det markante, omgående skift, der finder sted i hjerterytmen, når personen bevidst skifter fra frustration til en hjertekontakt af værdsættelse. (McCraty 2015 s. 20).

Positive hjertefølelser skaber således en harmonisk, kohærent hjerterytme, der afbalancerer nervesystemet og harmoniserer andre kropssystemer (ibid.). Det skaber dokumenterede forbedringer på en lang række helbredsmæssige områder, fx blodtryk, astma og diabetes, kronisk træthed, fibromyalgi og kroniske smerter. Psykologisk giver en harmonisk hjerterytme større følelsesmæssig stabilitet, større kognitiv klarhed og øget velvære i det hele taget. Hertil kommer signifikant

reduktion i stress, angst og depression (ibid.; Servan-Schreiber 2003).

ELEKTROMAGNETISK HJERTEKOMMUNIKATION MELLE MENNESKER

Forsøg har ligeledes vist, at den bioelektriske kommunikation i kroppen også virker uden for kroppen mellem mennesker. Hjertet har en elektromagnetisk udstråling, der kan måles med et såkaldt SQUID-baseret magnetometer.⁴ Det viser, at den energetiske udstråling fra hjertet er 60 gange større end hjernens elektriske felt. Den magnetiske udstråling fra hjertet måles til at være 5000 gange stærkere end hjernens magnetiske felt. Hjertet genererer således det største elektromagnetiske felt i kroppen, og det kan måles som et felt omkring hjertet op til tre meter fra kroppen (McCraty 2015; Peters 2013).

Hjertets elektromagnetiske felt kan gennem hjerterytmen transmittere signaler til en anden person. Afsenderpersonens følelsesmæssige tilstand og dermed enten harmoniske eller uharmoniske hjerterytmepåvirker modtagerens hjerne- og hjerte bølger. En balanceret kohærent hjerterytmeskaber en rolig alfarhythme i hjernen og harmoni i hjerterytmen (McCraty 2015; Servan-Schreiber 2003). Virkningen forstærkes af berøring, hvis personerne er nært forbundne, og når både afsender og modtager er vant til at åbne til og harmonisere deres hjerteenergi. Signaler og energetisk information kan således kommunikeres mellem mennesker og kan måles som en registrerbar, biologisk effekt i den andens eller begges systemer. En bioelektrisk og energetisk kommunikation imellem mennesker finder sted.

I en kohærent tilstand er vi både mere givende og mere modtagende for de elektromagnetiske signaler og energiinformationsstrømme, der udstråler fra en

andens hjerte, og de påvirker hjerne- og hjerterytmen. Vor egen kohærens, balance og harmoni har betydning for, hvordan og hvor effektivt vi kan formidle ro og empatiske følelser til et andet menneske. Stress, irritation og ubalance forplanter sig tilsvarende i det mellem menneskelige felt både fysiologisk, følelsesmæssigt og mentalt. Det formidles gennem hjertets elektromagnetiske udstråling og afspejles i hjerterytmen.

EMPATIENS BETYDNING

Empatisk indstilling og nærvær som professionel har således en afgørende betydning på flere planer. I hjerteforskningen er betydningen af kohærens undersøgt blandt grupper af sundhedsprofessionelle og i samspillet mellem terapeut og klient.

Når den sundhedsprofessionelle/terapeuten arbejder med sin hjertekontakt og indre kohærens, giver det en større emotionel stabilitet og styrker mentale funktioner med øget klarhed og kreativitet. I arbejdet med andre mennesker øger det sensitivitetsevnen, lydhørheden over for andres signaler samt evnen til at forstå det andet menneske og den dybere mening bag ordene. I den kohærente, balancerede tilstand er vi mere empatisk åbne og sensitive for den information fra energifeltet, som andre genererer (McCraty 2015). Det giver den bedste og klareste kommunikation, færreste misfortolkninger og den bedste følelsesmæssige samstemning (ibid.). Vi kan være empatisk indlevende på en professionel måde. Vort arbejde som professionelle bliver bedre og mere virkningsfuldt, når vi er i balance og hjertekontakt.

Samtidig dokumenterer andre undersøgelser, at når patienter eller klienter er i en kohærent, harmonisk tilstand, modtager de kommunikation og budskaber mere åbent, og behandlingen virker bedre. Så når vi skaber en 'smittende' hjerteåben, kohærent atmosfære med vores hjertekontakt, har det en dobbelt effekt i forhold til behandlingens virkning.

⁴ En Super Conducting Quantum Interference Device (Peters 2013).

Undersøgelserne blandt sundhedsprofessionelle og terapeuter viser desuden, at åbenheden og modtageligheden i den harmoniske tilstand ikke giver en større sårbarhed og udsathed i forhold til andres vibrationer og følelses tilstande. Den indre kohærens og balance er som et beskyttelseslag i forhold til andre menneskers emotionelle vibrationer og energimæssige udstråling. Så arbejdet med at styrke ens indre balance og centring både udvider den empatiske lydhørhed for andre, giver beskyttelse og en kvalitativ forbedring af vort arbejde (ibid.).

EN EKSISTENTIEL OG SPIRITUEL TILGANG

Hjerteforskningen og neuropsykologien giver vigtig, dokumenteret viden om og forståelse af betydningen af hjerteenergi i det relationelle arbejde for kontakten, kommunikationen og effekten/forandringsmuligheder. En eksistentiel, spirituel tilgang kan uddybe og forfine dele af denne forståelse. Jes Bertelsen og Børns Livskundskab⁵ beskriver fem væsentlige livsområder og menneskelige kompetencer, der er grundlæggende i relationer og udvikling, og opstiller dem som et pentagram eller en femstjerne med hjertets visdom i centrum og de fem områder omkring (figur 2):

- Kroppen
- Åndedrættet
- Hjertet
- Kreativitet
- Bevidsthed

Hjertets visdom er både det centrum og den helhed, de fem livsaspekter peger ind imod, og det er kilden, som bevægelsen ud i livet og empatiske relationer med andre udgår fra. Hvert livsområde er medfødte, naturlige kompetencer, der er afgørende for selvberoenhed,

og som er porte ind mod en dybere kontakt med vor indre helhed og væsenskernen. Hjertestjernen har en stor betydning for vor udvikling og udfoldelsen af vore kvaliteter i relationer er med andre (Jensen et al. 2012; Bertelsen 2010 og 2013). Fagligt har områderne hver især betydning for evnen til autentisk, empatiske nærvær i det levende, foranderlige, fint vibrerende felt af kommunikation og energiudvekslinger med vore klienter. De fem livsområder er således væsentlige for kvaliteten af vort arbejde, ligesom de hjælper vore klienter med at få en dybere, mere autentisk kontakt med sig selv på de forskellige områder.

Kroppen. Bevidsthed om kroppen, indre centring og afspændthed styrker evnen til selvberoenhed. At have opmærksomheden hvilende i kroppen giver grounding, afgrænsning og beskyttelse. Det styrker evnen til både at stå fast og se klart samt være flydende, bevægeligt forankret i nuet med det, der er, sammen med klienten. Selvberoenhed og kropsbevidsthed giver positiv kontrol over emotionelle tilstande og en eventuel emotionel ramthed i det terapeutiske arbejde, fx af afmagt, skyld, mindreværd eller andet. Det er en hjælp til at løfte sig op over egne emotioner uden at undertrykke og negligere dem – og forblive klar, nærværende og centreret. Der er brug for en god jordforbindelse til et åbent hjerte (Moore 2011; Jensen et al. 2012; Haldrup et al. 2007; Bertelsen 2010).

Åndedrættet. Bevidsthed om åndedrættet giver tilstedeværelse i det levende liv lige nu. Jo mere afspændt åndedrættet er, jo bedre kan vi være empatiske, opmærksomt nærværende. Åndedrættet forbinder krop, følelser, bevidsthed og ånd. Vi drager ånden ind, når vi trækker vejret og hengiver os til livsånden i os. At lytte til åndedrættet og læne sig tilbage i dets naturlige rytme er at åbne for øjeblikket og mennesket foran os, som det er. Det bringer os ind i den fælles åndedrætsbevægelse, der finder sted i atmosfæren, vi deler. Hvilende i åndedrættet sker der en dybere kontakt med kroppen, hjertet og væsenskernen (Santorelli 2006; Moore 2011).

Kreativitet er det skabende princip i livet. Det er bevidsthed om selve livets strømmende foranderlighed, som

5 Foreningen Børns Livskundskab arbejder på at fremme børns muligheder for at bevare kontakten til sig selv og deres egen indre dømmekraft i en hverdag med mange krav og indtryk. Børns Livskundskabs vision er at skabe et læringsmiljø, hvor evnen til selvberoenhed og empati kan trænes og udvikles (Jensen m.fl. 2012)



Fig 2. Hjertets intelligens. Fra Helle Jensen m.fl.: *Empati - det der holder verden sammen* (2012 s.25).

vi oplever gennem sanserne, kroppen og sindet. Det er et vibrerende felt af spontan kreativitet, hvor noget bliver til og foldes ud som en del af inspiration og livets proces. Kreativitet er både kunst, musik og bevægelse, men også fx bagning, havearbejde, tanker og bevidsthed. Kreativitet er knyttet til at udfolde vore potentialer og give form og udtryk til det, vi har på hjerte (Bertelsen 2010; Jensen et al. 2012; Moore 2011).

Hjertet. Hjertebevidstheden er en mild, medfølelse, intuitiv evne, vi er født med som et potentiale. At være indfølelse, kærligt ikke-dømmende i forhold til andre har udgangspunkt i en dybere kontakt med en selv og hjertet. For at fordybe bevidstheden er der brug for pauser og opmærksomhed, hvor vi i stilhed kan lytte indad i en følelseskontakt med hjertet. Det giver en mulighed for, at en empatisk udvidelse kan åbne og folde sig ud. Hjertekontakt er hengivelse. Vi kan rette opmærksom-

hed og nærvær mod hjertets port, men den lukker sig op, når tiden er inde. I stilheden kan vi åbne ind mod en større, dybere kraft, der stråler igennem hjertet med det, der er behov for (Moore 2011; Bertelsen 2010 og 2013).

Bevidsthed. Bevidstheden har to hovedaspekter: vågenhedsaspektet og opmærksomhedsaspektet. Den åbne, uendelige vågenhed er en medfødt tilstand, som vi oplever naturligt hos spædbørn – en grundvågenhed, vi er født med. Opmærksomhedsbevidstheden er evnen til med vores opmærksomhed at fokusere. Den er mere viljestyret, vi kan til dels vælge, hvor og på hvad vi vil rette vor opmærksomhed (Bertelsen 2010 og 2013). Den uendelige, åbne bevidsthed begrænses eller fortrænges i opvækstens jegudvikling, sprogtilegnelse og kulturens prioritering af en rationel, analytisk bevidsthed. Hjertets intelligens er en væsentlig del af vort bevidsthedspotentiale – en sensitiv, uendelig intelligens, der er helhedsorienteret, kompleks og intuitivt kreativ med en righoldig information (Vedfelt 2000; Moore 2011). I hjertets stilhed bliver tankerne mildnet, og et skift i bevidsthed finder sted, hvor noget nyt kan opstå i en dybere åbning indad. Hjertebevidstheden rummer grundlæggende muligheder for udviklingen af vort menneskelige potentiale for medfølelse og visdom (Bertelsen 2012; Moore 2011).

EMPATISK NÆRVÆRENDE PROFESSIONALISME

Konkret og spirituelt er de fem livsområder både personlige kompetencer, men de har også en væsentlig betydning i det faglige, relationelle arbejde. I dette afsnit vil jeg lægge vægten på hjertekontakten i det psykoterapeutiske arbejde i samspil med den viden, neuropsykologien og hjerteforskningen bidrager med. Fokus vil være på hjertebevidsthedens betydning for skabelse af samklang i kontakten, en dybere kommunikation og forståelse af den anden og i forhold til healing og udvikling.

I det terapeutiske arbejde farver vi med hjertets empatiske resonans atmosfæren i det fælles rum, hvor begge



parter sensitivt opfanger, samstemmer og responder på signaler i et levende, bølgende samspil – *attunement*, kalder Stern denne intersubjektive dans (2004). Hjertets sensitivitet er et 'instrument', vi kan tune og stemme, så vi finstiller vor hjertevibration og kropslige sansning på den andens særlige vibration og tone. Fra et åbent, mildt, fordomsfrit sted kan vi lytte dybere

med krop og hjerte i en udvidet sansning og komme i samklang og resonans med den andens vibration uden forestillinger om, hvad der skal ske (Moore 2011; Stern 2004). Det er således ikke alene en dans mellem nervesystemer, der finder sted. Det er også en dans og et musikstykke mellem hjerter og mellem sjælekvaliteter i os. Kroppen er et resonansrum for den andens følelser,

intentioner og kropslige tilstand. Spejlneuronerne og hjertet sætter os i stand til at spejle, mærke og forstå signalerne gennem genklangen i os selv. Nogle mærker fysisk i egen krop den andens kropslige-, følelsesmæssige- og tanksignaler. Andre oplever mere energetiske fornemmelser eller har andre former for sansninger. Det er næsten, som om man er den anden, men netop kun som om (Rogers 1980). Det er en fin hjeretevne, som giver vigtige informationer i det terapeutiske arbejde. Det er knyttet til Sterns "tavse, ubevidste viden" lejet i kroppen, nervesystemet og vort energisystem (2004). Den intuitive hjertebevidsthed rummer evnen til dyb indlevelse i andre gennem sansning af kommunikation og energibevægelser på fine, subtile energiniveauer og frekvenser. Det foregår ofte ubevidst. Forståelsen kan komme igennem som en indsigt, et symbol, en farve, en fornemmelse eller ord (Moore 2011). Med vor mere analytiske bevidsthed kan vi gøre de intuitive informationer forståelige og brugbare i klientens proces.

Denne intuning i andre fordrer opmærksomt nærvær og indre centrering for, at man afgrænset kan skelne, hvad der er den andens. Evnen til at forstå de fine budskaber i kommunikationen kan udvikles med den faglige erfaring og gennem en dybere kontakt med en selv og vore kvaliteter. Det kan forfine evnen til en dybere, mild hjerteresonans med andre, så musikken er i samklang med det, der er behov for.

Hjertekontakt og nærvær skaber dybere kontakt og en kommunikation af en anden kvalitet. Det farver vort verbale udtryk, krops- og hjerteudstråling, der åbner for en anden dybde i samtalen, med og uden ord. Det høres i stemmen, der bliver blødere, mere autentisk. Stemmen har klangbund i et dybere, mere jordforbundet sted i kroppen, og dens vibration er en del af den energetiske kommunikation og samsvingning mellem personerne.

Udtrykkets grounding og hjertekontakt giver autenticitet, autoritet og klarhed med mindre emotionel støj og misforståelser i kommunikationen, som også Heartmath forskningen viser. Vi går klarere igennem med det, vi udtrykker, og bliver i højere grad hørt, forstået

og respekteret. Også ordene kan være blødere, mere enkle, klare og berørende, når de er i samklang med det, der sker i klienten (Moore 2011). Det åbner for, at hjerteresproget kan tale og give resonans i den anden (Ruge 2016). Atmosfæren forandres, det kan åbne til tillid og en dybere kontakt med det, der er behov for at udtrykke i situationen (Stern 2004; Sørensen 2016).

ET TILLIDSFULDT RUM FOR UDVIKLING

Den empatiske, nærværende spejling skaber et tillidsfuldt rum af kontakt. At blive mødt og spejlet i et dybere lag får den anden til at føle sig værdifuld og set. Lars J. Sørensen taler om, hvordan der i nærværet kan åbenbares og udtrykkes følelser og oplevelser, måske skamfulde og tabuiserede, der var skjulte for klienten. At kunne udtrykke sig frit og blive hørt i en kærlig medfølelse atmosfære er healende i sig selv. Den blokerede, stagnerede energi i klientens krop og sind kommer i resonans og bevægelse gennem udtrykket og heales af mødet med en mild, accepterende hjertereenergi: Jeg er værd at blive lyttet til, og mit indre er ikke skræmmende, skamfuldt eller frastødende! Det styrker kropskontakten og jordforbindelsen for klienten og giver nye relationelle erfaringer i forhold til at blive set og mødt som den, man er. Med tiden kan det danne nye spor i hjernens neurale netværk knyttet til ens erfaringer, selvopfattelse og værdi (Sørensen 2016; Stern 2004).

Når vi lytter fra hjertet, giver det en dybere forståelse af og respekt for andres følelser, behov og særegenhed. I en mild hjertekontakt ser vi i et andet lys, hvem den anden egentlig er, hans/hendes potentialer og proces i livet (Sørensen 2016; Moore 2011). I hjertenærværet får vi adgang til et større udsyn, som vi kan formidle med og uden ord med åbninger, håb og ny forståelse. Det giver mulighed for, at klienten kan åbne til et andet, mere mildt og ikke-dømmende syn på sig selv, sine problemer og smerte. Hjertevibrationen løfter op i en mildere frekvens og bevidsthed, hvor det kan være muligt at se tingene i en større sammenhæng, der måske giver mening på en ny måde (Santorelli 2006; Moore 2011).

Mildt, anerkendende nærvær åbner for, at udvikling og healing kan finde sted i kontakten og kommunikationen. Hjertets udstråling og vor kontakt med væsenskernen er en fin, transformerende kraft, der blidt spejler den anden i dybere lag, måske helt ind i væsenskernen. Gennem personens dybere kontakt med sig selv kan der åbnes til healing og selvhealing eller endog transformation. Jo dybere kontakt vi har åbnet til i os selv, jo dybere kan vi hjælpe andre i deres processer og udvikling (Moore 2011).

UDVIKLING AF HJERTEKVALITETEN

Hjerteintuition og evnen til empatisk nærvær er personlige, men også fagpersonlige kvaliteter, som vi kan udvikle og forfine. Det er et udviklingspotentiale, vi har som mennesker og som psykoterapeuter. Gennem hjertets neurale netværk og forbindelse med hjernen kan vi med bevidst opøvelse øge evnen til at afbalancere vore følelser og skabe en dybere kontakt med os selv og andre. Over tid vil vor plastiske hjerne langsomt danne nye nervenetværk og spor på baggrund af vor empatiske og bevidsthedsmæssige praksis. "We become the architects of our own neural landscape." (McCraty 2015, s.104).

Der er mange måder at udvikle bevidstheden og den empatiske evne. Det er et indre arbejde i forhold til at nuancere og præcisere hjertekontakten og tillade en naturlig udvidelse af bevidstheden i og om hjertet. Det åbner dybere til medfølelse, mildhed, venlighed og en dybere forståelse i vort arbejde.

Femstjernen – pentagrammet – viser fem indgangspor til en fordybelsespraksis, hvor man tillader dybere at mærke, være opmærksom og udvikle kontakten med sin krop, sit hjerte og sin bevidsthed. Det er en fordel at bruge en kombination af redskaber og veje, som på forskellig måde styrker vore fem naturlige kompetenceområder og udvikler vore kvaliteter i arbejdet med andre mennesker (Bertelsen 2010). Udviklings- og praksisformerne kan være mere kropsligt-meditative praksisser som fx yoga, tai chi, qi gong. Det kan være

kreative processer som billedudtryk, sang og lyd, dans og bevægelse. Af meditations- og mindfulnessøvelser og -praksisser er der et righoldigt antal, hvor det er vigtigt at finde en meditationsform, der passer til en.⁶

Virkingen af meditation og mindfulness er undersøgt inden for neuropsykologien og som nævnt inden for hjerteforskningen. Golemann og Davidson (2018) har med avancerede hjernescannere undersøgt 21 trænedede buddhistiske munke. Forsøgene viste tydelige forandringer i munkenes hjerner under meditation, men også at den mangeårige meditationspraksis har skabt vedvarende langtidsforandringer i hjernens neurale netværksforbindelser. En daglig, meditativ praksis kan således skabe forandringer i hjernen, men også i krop, hjerte og bevidsthed. Meditation og mindfulness giver afspænding og harmoniserer krop, tanker og følelser. Det kan give ny indsigt og virke selvhealende. Meditation kan åbne til en dybere kontakt med hjertet, med vore indre kvaliteter, og i stilheden åbne ind mod væsenskernen af kærlighed og lys (Bertelsen 2013; Moore 2011).

AFSLUTNING

Jeg har beskrevet forskellige former for faglig viden fra neuropsykologien, hjerteforskningen og en eksistentiel-spirituel tilgang, der giver mulighed for udvikling af os selv og vores praksis. En praksis, hvor vi kan søge at skabe balance mellem den uforbeholdent åbne, milde hjerteindstilling, det kropsligt, konkrete nærvær og den analytiske, faglige klarhed og overblik i det psykoterapeutiske arbejde. Det giver beskyttelse og glæde i arbejdet og en kreativ, faglig højnelse. Vore forskellige former for intelligens og bevidsthed kan komplemen-

⁶ I *Sundhed kommer fra hjertet* (Peters 2015) beskrives Heartmath meditationer og deres hardware/software system til at måle variationer i hjerterytmen. I *Empati* (Jensen et al. 2012) er der meditationer og øvelser knyttet til Jes Bertelsens undervisning. I *Det usynlige i helbredelse* (Gamborg 1999) og *Samtaler med Bob Moore* (2011) er der meditationer og energiøvelser fra Bob Moore. I *Bliv hel* (Santorelli 2017) er der forskellige mindfulnessøvelser og meditationer fra Jon Kabat Zinn.

tere hinanden på en naturlig måde, hvor vi ser klart, ser mildt bagom og ser mening. Med hjertekontakt kan vi åbne i mødet, spejle den anden dybere, måske ind i kerne og være medskabere af forandring på en fin, mild måde. Hjerneintelligens og nærværsevne er menneskelige, faglige og spirituelle potentialer, som vi bevidst og beslutsomt kan udvikle på de måder, der er rigtige for en. Det åbner hjertet ind mod essensen af lys og visdom. Jo dybere kontakt vi har med væsenskerne, jo dybere healing og udvikling kan vi være kanal for til andre i deres proces.

LITTERATUR

- Bauer, Joachim (2006). *Hvorfor jeg føler det, du føler. Intuitiv kommunikation og hemmeligheden ved spejlneuroner*. Borgens Forlag.
- Bertelsen, Jes (2010). *Et essay om indre frihed*. Rosinante.
- Bertelsen, Jes (2013). *Det drejer sig om kærlighed*. Rosinante.
- Chödrön, Pema (2014). *Meditation. Din nøgle til et fredfyldt sind*. ID Academy Media.
- Dalai Lama & Desmond Tutu med Douglas Abrams (2016). *Glædens bog. Fang lykken i en turbulent verden*. Kristeligt Dagblads Forlag.
- Damasio, Antonio (1999). *The Feeling of What Happens: Body and Emotion in the Making of Consciousness*. Forlaget Heineman. London.
- Davidson, Richard J (2012). *Din hjernes følelsesmæssige liv*. Borgens Forlag.
- Ekman, Paul (ed.) (2008). *Emotional Awareness: Overcoming the Obstacles to Psychological Balance and Compassion. A Conversation between The Dalai Lama and Paul Ekman*. Times Books, Henry Holt & Co, New York.
- Gamborg, Helen (1999). *Det usynlige i helbredelse. En bog om healing og energi*. Forlaget Olivia.
- Golemann, Daniel (2012). *Følelsernes intelligens*. Borgens Forlag.
- Haldrup, Anny, Dagmar Møller Kristensen og Hanne Thorup (2007): *Mød livet – fra kernen*. Specular, Aarhus.
- Hart, Susan (red.) (2012). *Neuroaffektiv psykoterapi med voksne*. Hans Reitzels Forlag.
- Jensen, Helle et al. (2012). *Empati. Det holder verden sammen*. Rosinante.
- McCraty, Rollin: *The Energetic Heart: Bioelectromagnetic Interactions Within and Between People* og McCraty, Rollin: *Heart-Brain Neurodynamics: The Making of Emotions*. In: Dahlitz, Matthew & Geoff Halla, (ed.) (2015). *An Issue of the Heart*. The Neuropsychoterapist. Special Issue.
- Moore Healing Association (2011). *Samtaler med Bob Moore*. Forlaget Thank You.
- Møller, Lis (2014). *Professionelle relationer*. Akademisk Forlag.
- Rogers, Carl (1980). *A Way of Being*. Houghton Mifflin. Boston.
- Peters, Markus (2013). *Gesundmacher Herz*. Freiburg. På dansk (2015): *Sundhed kommer fra hjertet*. Gyldendal.
- Rigtrup, Margit (2018). *Det intelligente hjerte*. Borgens Forlag.
- Ruge, Peter (2016): *Hjertets skæbne i det moderne Europa*. Nutidig-kristen-spiritualitet.dk.
- Santorelli, Saki (2006). *Bliv hel. Mindfulness i medicin og sundhedsvidenskab*. Dansk Psykologisk Forlag.
- Servan-Schreiber, David (2003). *Behandling af stress, angst og depression uden medicin eller terapi*. Gyldendal.
- Siegel, Daniel J (2002). *Sindets tilblivelse og udvikling*. Klim.
- Sigård, Emilie Jahnnie (2018). *Det sensitive hjerte*. Forlaget Emija. Lyngby.
- Stern, Daniel N (2004). *Det nuværende øjeblik i psykoterapi og hverdagsliv*. Hans Reitzels Forlag.
- Stern, Daniel N (2010). *Vitalitetsformer. Dynamiske oplevelser i psykologi, kunst, psykoterapi og udvikling*. Hans Reitzels Forlag.
- Sørensen, Lars J (2016). *Sjælens Længsel – om at finde sig selv uden at føle sig forkert*. Dansk Psykologisk Forlag.
- Vedfelt, Ole (2000). *Ubevidst intelligens. Du ved mere end du tror*. Gyldendal.



Turi Rye Thomsen, krop-psykoterapeut MPF og meditationslærer. Har egen praksis og har holdt kurser i meditation, healing og udvikling i Norden siden 1989. Kurser og uddannelsesforløb hos Bob Moore 1991-2000 og Jes Bertelsen siden 2013. Forfatter: *Empatisk professionalisme. Empati og nærvær i arbejdet med mennesker* (udkommer 2019).

FARVER SOM BARE VIL UD!

Tekst og foto: **Knut Omholt**
Oversættelse: **Susanne van Deurs**

Et kunstterapeutisk forløb

Blandt studende er der forholdsvis mange med psykiske udfordringer. I Studentenes helse- og trivselsundersøgelse i Norge i 2014 anførte hver femte studerende at have alvorlige problemer. Det er en dobbelt så høj andel som i de samme aldersgrupper i den øvrige befolkning. Andelen af studerende, som oplevede at være socialt og/eller emotionelt ensomme, var 16 %. I denne artikel præsenteres et forløb med en studerende, som var med i en kunstterapi gruppe, jeg ledede. Hun var plaget af generthed, hvilket førte til ensomhed og manglende motivation til at stå op og gå i gang med dagen.

I 2016-17 havde jeg hvert semester en gruppe studerende i kunstterapi ved Norges miljø- og biovitenskabelige universitet i Ås. Gruppen mødtes to timer en aften om ugen gennem tolv uger. Projektet kom i gang med midler fra ExtraStiftelsen Helse og Rehabilitering gennem Rådet for psykisk helse. Ved kunstterapi anvendes tegning, maling, formning, tekst, bevægelse og lyd til at udtrykke det, man oplever foregår inde i en. I projektet undersøgte jeg blandt andet, hvordan deltagerne udtryk ændrede sig gennem forløbet, om der var indikation på, at en transformation fandt sted. For at kunne evaluere dette interviewede jeg deltagerne individuelt før forløbet startede, noterede mine egne refleksioner undervejs og talte igen med hver enkelt deltager efter forløbet.

Karakteristisk for den studerende, jeg skal berette om, er måden, hun brugte primærfarverne på i sine male-

riske udtryk, som kan ses som parallel til, hvordan hun forholdt sig til sine følelser; hun blandede dem sammen, dækkede over dem og lukkede dem inde. Men til sidst i forløbet nåede hun frem til at skille dem ad og placere dem der, ”hvor de naturligt hørte hjemme”, som hun sagde. Den studerende, som jeg her vil kalde Tone, har givet tilladelse til beskrivelsen af forløbet.

1. GANG: UDVIKLE TILLID TIL AT KUNNE UDTRYKKE SIG INTUITIVT

Deltagerne sad på stole i en cirkel. Arbejdet startede med, at hver enkelt fik et stykke aluminiumsfolie, ca. 120 x 40 cm, og lagde det på gulvet ud for stolen. Efter en meditation skulle deltagerne, stadig med øjnene lukkede, bøje sig frem, tage fat i folien, fornemme den – hvordan den var at tage på, hvordan den lød osv. – og så forme den til en skulptur. De skulle så åbne øjnene og se, hvad de havde lavet, give figuren en titel, sætte den på gulvet inde i cirklen og så spørge figuren: ”Hvad kan du hjælpe mig med?” og skrive svaret ned. De delte dette i par. Derefter skulle de tage et A3-ark og farver og tegne de omgivelser, figuren kunne trives i. (Inspireret af Ploug 2001-03.)

Tone kaldte sin figur ‘Sommerfugl’ (billede 1). Hendes association til en sommerfugl var, at den er skrøbelig og let at skade, men også stærk: Ifølge ‘sommerfugleffekten’, en metafor i kaosteorien, kan en sommerfugls vin-



Billede 1: Sommerfugl

geslag forårsage ændringer på den anden side af jordkloden. Hun betragtede sig selv som en sommerfugl, på samme tid skrøbelig og stærk. Dette forsøgte hun at få frem i tegningen af sommerfuglen i dens omgivelser (billede 2). Hun sagde ikke noget om sommerfuglens metamorfose fra krybende larve til flyvende insekt, hvilket også kunne have været relevant i betragtning af, hvordan hendes proces siden kom til at forløbe. Billedet er tegnet med rene farver, som kan ses som en vision, hun havde om sin udvikling.

2. GANG: KONTAKTE EN KREATIV DEL AF SIG SELV OG SE MULIGHED FOR FORÆNDRING

En deltager tog plads på den ene side af et langt, smalt bord, og de øvrige syv sad på den anden side. De syv skulle tegne et portræt af deltageren over for dem ved at fiksere blikket på vedkommende og lave en hurtig skitse uden at se på papiret. På den måde fik hver deltager syv lidt skæve og mærkelige billeder af sig selv. Deltagerne skulle så vælge det portræt, som mindede om en side i dem, som de gerne ville have mere frem i livet, og skrive tre stikord, som kunne indikere, hvad det var. For at lære denne del af sig selv bedre at kende, skulle de herefter udtrykke den i et maleri (Ploug 2001-03).

Portrættet, Tone valgte, gav hun stikordene: Spontan – Smalere ansigt/krop – Farverig” (billede 3). Ud fra

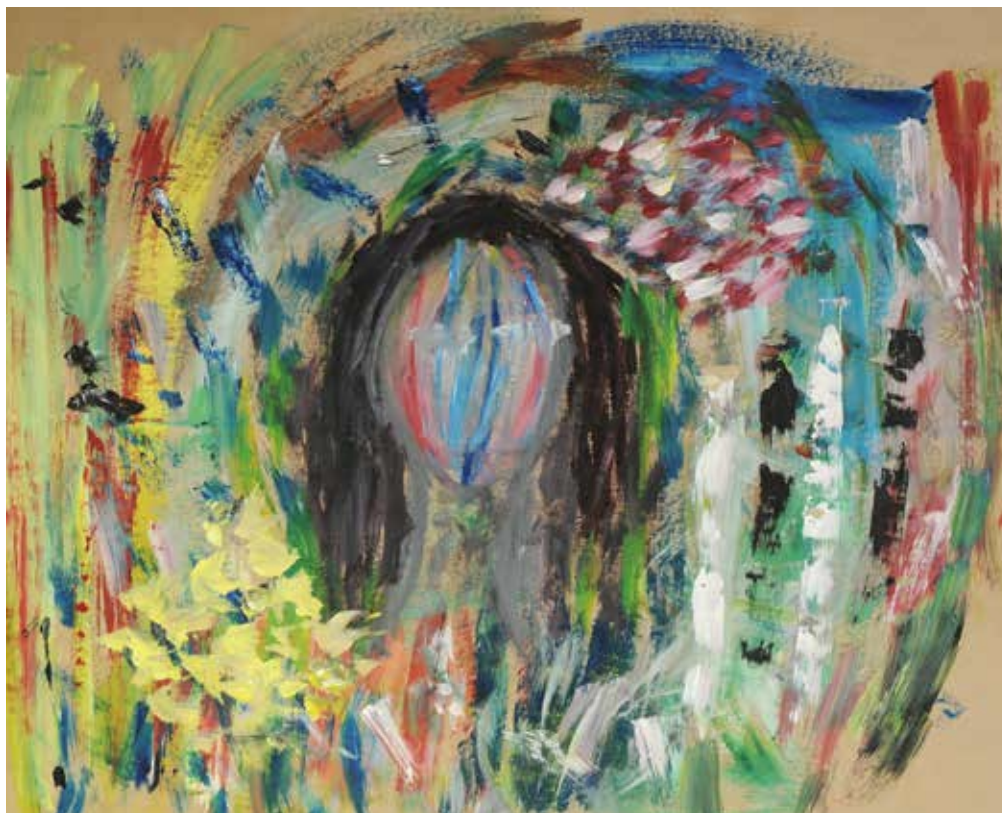


Billede 2: Sommerfuglen i sine omgivelser

disse sider i sig selv malede hun et nyt portræt (billede 4, næste side). Det er mange farver i det, men selve ansigtet er delvist tilsløret og overmalet med grå farve. Og håret – eller silhuetten af hovedet – er sort. Hun sagde,



Billede 3: En side, hun ville have mere frem



Billede 4: Billedet, hun malede fra denne side af sig selv

hun ikke helt havde klaret at male de sider, hun gerne ville have mere af i livet, for hendes mørke del havde intervenseret og fyldt. Her startede det udtryksmæssige tema, som gik igen i det videre forløb: Rene primærfarver optræder i kontrast til farver, som er malet over eller lukket inde eller blandet til gråt, brunt eller sort.

3. GANG: GØRE SIG BEKENDT MED DEN INDRE KRITIKER

Hver enkelt deltager tog et stort ark, ca. 150 x 90 cm, for at male et billede, som de selv havde lyst til. Desuden tog de et andet og mindre ark, ca. 40 x 90 cm, som de

satte op et andet sted i salen. Når man begynder at male det, man har lyst til, vil der som regel snart melde sig en indre kritisk stemme. Når dette skete, skulle de gå hen til det andet ark og markere, hvad der kom fra denne stemme, enten i billede eller som tekst (på grundlag af Skov 1997 s.42).

Hovedbilledet (billede 5): Tone malede et billede med en hvid linje som en ramme. Men træet til højre strækker sine grene og rødder ud af rammen. Der er også andet i billedet, som viser et ønske, hun havde om at overskride det ordinære: Blomsterengen til venstre er placeret vertikalt. Hun sagde: "Hvis du holder dig inden for den kulturelle ramme, kan du skjule dig; folk



Billede 5: Billedet, hun havde lyst til at male

vil ikke lægge mærke til dig, du vil ikke skille dig ud, og det er godt, hvis du er genert.” Men en anden side af hende ville gerne, at hun markerede sig. Dette er ambivalensen i billedet: Hun ønskede både at skjule og at eksponere sig.

Kritikerens udtryk (billede 6): Her manifesterede hun alt det, hun kunne komme med af kritik mod sig selv. Den store ovale form yderst til højre: Det mørke og negative i hende. Den røde måne: Den er ikke fuldført; hun manglede ofte motivation til at færdiggøre ting.



Billede 6: Kritikerens udtryk

Den farvede form længst ude til venstre og den i midten af billedet: Kritikerens ville helst have rammer og symmetri (ude til venstre), hvilket hun ønskede at bryde med (i midten). Det sorte inde i den grå firkantede ramme: At holde sig til det firkantede gjorde hende sort. Denne opgave gjorde hende mere opmærksom på hendes egen indre kritiker, så ”det blev lettere at arbejde sig uden om den,” som hun sagde.

4. GANG: ERFARE TRE GRUNDLÆGGENDE UDTRYKSFORMER OG TILSTANDE

Hver deltager klargjorde tre store ark, ca. 150 x 90 cm, og malegredet. På det første ark skulle de kreere kaos, dvs. hele tiden gøre nye bevægelser og strøg og ikke komme ind i nogen gentagelser. På det næste ark skulle de male en rytme. Det vil sige, at de skulle begynde med alle slags bevægelser og så se, hvilken bevægelse det var naturligt at gå ind i og fortsætte med. Det tredje ark skulle de hænge uden på det foregående og stryge mod det, så at det fik et aftryk af det. De skulle nu vende det yderste ark rundt, se på aftrykket og bestemme sig for, hvilket figurativt billede der kunne komme ud af det ved at forstærke nogle dele, lade andre træde i baggrunden og eventuelt lægge nye til (billede 7). (Med udgangspunkt i Skov 1997 s.84-85.)

Uret i billedet er et lommeur. Den øverste runde form er det åbne låg, og ovenover er urkæden. Det element, Tone fremhævede som det primære i billedet, var imidlertid fuglen med alle dens farver. Hun ville gerne være en farverig fugl, som fløj frit rundt; for eksempel fri for at tiden løb fra hende.

5. GANG

Deltagerne brugte ler som udtryksmiddel, så denne gang falder uden for denne undersøgelse baseret på farvebrug.

6. GANG: VÆLGE ET DYR SOM HJÆLPER

Jeg stillede ca. 90 plastikdyr på et bord og inviterede deltagerne til hver at vælge sig et dyr, som kunne sige noget om den situation, de var i. Den enkelte skulle så lade dyret være inspiration til et billede. (Se for eksempel Meltzer 2015).

Tone valgte en ulv. Som begrundelse sagde hun, at ulven er et dyr, som kan færdes alene, men som også kan være sammen med andre i en flok. Hun ønskede, hun



Billede 7: Uret og fuglen

selv kunne klare at gøre begge dele. Da hun skulle male ulven, startede hun med primærfarvene, men de blandede sig delvis til brunt (billede 8). Hun fremhævede imidlertid, at brunt indeholder alle farver. Ligesom ulven fremstod hun som brun udadtil (metaforisk), men havde alle farver indeni.



Billede 8: Billedet malet fra ulven



Billede 9: Den ekstreme kritiker

Mens hun var i gang med at male det foregående, kom hun på at tegne et billede af sin indre kritiker og dens mest ekstreme konsekvenser (billede 9). Den sorte plet i centrum er hende selv. Rundt om den er der en sort pigget cirkel, som kan ses som en begrænsning og/eller et forsvar. En mulig reference, jeg så bagefter, men ikke tog op med hende, er eventyret Tornerose om prinsessen, som sover i hundrede år bag en tornehæk. Det viste sig næste gang i forløbet, at forældrene havde nægtet Tone at udtrykke sine fantasier. Det svarer til, at kongen i eventyret hindrer datteren i påvirkning fra den trettende vise fe, som er en spindekone. (Tolkninger af eventyret findes fx. hos Jacoby 1992 og Waiblinger 1992). 'At spinde' bliver nogle gange brugt om at fantasere eller at skabe fortællinger. Så ved at udelukke den

trettende vise fe hindrer kongen datteren i at skabe fantasier og tråde for eget liv, og derved sover hun. Tones opgave blev således at genfinde sin livlige forestillings-evne og at få mod til at udtrykke den, og det var det, hun arbejdede med i en del af sine billeder ved at gøre dem irregulære.

7. GANG: BLIV BEVIDST OM POSITIV OG NEGATIV PÅVIRKNING FRA FORÆLDRE

Deltagerne tog hver et stort ark, ca. 150x90 cm, og delte det i fire felter. De skulle male indflydelsen fra den positive mor i et felt, fra den negative mor i et andet, fra den positive far i det tredje og fra den negative far i det

fjerde (Skov 1997 s.72). Centrum af arket skulle være en fri cirkel, som man selv kunne være i.

Tone adskilte i udtrykket ikke mor og far så strengt, men snakkede delvist om forældrene samlet. Det, hun oplevede som negativt fra dem, udtrykte hun i de venstre felter og det positive i de højre (billede 10). Øverst til venstre: Hendes forældre – særligt far (sammen med hendes brødre) – forsøgte uden held at få hende til at være social. Hun er ikke med i den gruppe, hun forsøger at nærme sig, men står på udsiden. Hun oplevede, at hun blev forsøgt tvangssocialiseret. Nederst til venstre: Det var i orden at have lidt fantasi, men den måtte ikke blive for livlig, for så blev hun barnlig. ”Du skal være mere social og dyrke sport!” sagde far og brødrene. Hun

måtte lukke sine fantasier inde. Øverst til højre: Mor hjælper hende med at læse. Men hun må ikke lade sig inspirere til for mange egne historier fra det. Nederst til højre: ”Det er godt at læse bøger,” sagde far. Og hun syntes selv, det var interessant, og det blev den eneste måde, hun kunne udmærke sig på.

I dette maleri formidlede Tone årsagen til sin udfordring: Det hun havde i sig, fik hun ikke lov til at komme frem med i familien, men måtte skjule. Hendes hovedproblem blev spændingen mellem behovet for at være stærk, fantasifuld og vred på den ene side og de pålagte restriktioner på den anden. Et paradoks er, at hendes forældre ønskede, hun skulle være mere social, og at deres insistering på dette førte til det modsatte.



Billede 10: Forældrene



Billede 11: "Farver som bare vil ud!"

8. GANG: ARBEJDE PÅ EGET INITIATIV

Denne gang kunne deltagerne male det, de syntes, de trængte til at bearbejde.

Da Tone genså billedet (billede 11), efter forløbet var slut, sagde hun spontant: "Farver, som bare vil ud!" Og hun forklarede, at farvene i hendes billedene jo ikke drejede sig om konkrete farver, men om symboler, hvor de primære og klare farver stod for hendes livsgnist, som skulle ud, for "farver er hele mig – livsglæde!"

Men i stedet for at farvene kom ud, viste dette maleri alt det, som var negativt: Øverst til venstre: Mørke farver, som dækker de lysere. Nederst til venstre: "Farver, som kryber ind i sig selv," ligesom hun selv på dårlige

dage krøb ind i sig selv. Øverst til højre: Farver spærret inde af sorte grænser. Nederst til højre: "Det hele bliver bare rod!" Pletten midt i øverste del af billedet: Hende selv, ensom. Maleriet var en fortsættelse af tematikken fra forrige gang.

Primærfarvene viser hen til Tones sande kvaliteter, som hun ønskede at få frem. Men det viser sig i billedet, hvordan hun i realiteten behandlede farvene og symbolsk set også sine følelser: Hun dækkede over dem med mørkere strøg, blandede dem sammen til gråt, brunt eller sort eller lukkede dem inde ved hjælp af en sort afgrænsning. Tre måder, hun bruger til at mishandle sine farver og følelser. Farvernes egenskaber blev det, hun brugte til at arbejde med sine problemer.

9. GANG: ARBEJDE PÅ EGET INITIATIV

Den enkelte deltager malede ud fra egne behov.

I modsætning til forrige gang ønskede Tone denne gang at male noget positivt (billede 12). Og i dette billede er farvene kommet frem som sig selv; de er klare og frie og optræder hver for sig. I centrum af billedet er der et aftryk af hendes hånd som tegn på, at dette virkelig var hende.

10. GANG: VÆLGE EN BAGGRUND OG HENTE ET BILLEDE FREM FRA DEN

Hver deltager malede på to store ark, sådan at de kunne tjene som baggrund for et motiv. De lagde arkene på gulvet, og den enkelte valgte en baggrund at arbejde ud fra (Ploug 2003). Tanken med opgaven er, at vi også har



Billede 12: Et positivt billede

en 'baggrund' inde i os, og så må vi vælge, hvad der skal komme frem fra den.



Billede 13: Billede hentet ud af en baggrund

Tone valgte en baggrund med rosa og grønt, som hun fandt var både rolig og i bevægelse. I centrum af billedet (billede 13): Hun er ikke alene og ensom, men i en gruppe. I weekenden havde hun været til et møde i en forening for unge mennesker med psykiske problemer. Der var ikke kommet mange, men det havde været et stort skridt for hende at gå derhen. Hun havde oplevet sig som medlem af gruppen, og det var en ganske ny oplevelse for hende. Hun var ret glad. Det, hun havde arbejdet med i sine kunstneriske udtryk, begyndte at manifestere sig i hendes liv. Der er irregu-

lære elementer i billedet: Nederst er der skyer og fugle, og i den øverste del er der en blomstereng. Hun ønskede at vende tingene på hovedet, fordi det var hendes styrke at kunne gøre det. Hun ønskede ikke at være et gennemsnitsmenneske, men genertheden havde gjort hende til det.

11. GANG: EN HAVE TIL AT VÆRE SIG SELV I

Jeg ledede en meditation, hvor deltagerne skulle forestille sig en have, hvor de kunne finde sig selv, og så skulle de male haven. Efter de var kommet i gang, og inden de var færdige, bad jeg dem lægge penslerne fra sig, kigge på billedet og visualisere, hvordan det skulle



Billede 14: En have, hvor man kan være sig selv

være, når det var færdigt. Så skulle de gå til en anden deltagers maleri og der tilføje det, de syntes, der manglede. Efter en tid bad jeg dem igen gå til et andet billede. Og sådan fortsatte det nogle gange, til de kunne vende tilbage til deres eget maleri. De skulle så undersøge, hvad der var sket med billedet, og bestemme sig for, hvad af det de ville beholde, og hvad de ville ændre for at få deres egen have frem (fra London 1989 s.157-161). Opgaven aktualiserer det forhold, at når man skal ændre noget i livet, så vil andre blande sig og stille spørgsmål, og man vil blive sat på prøve med hensyn til, om man klarer at holde fast ved de kvaliteter, man har fundet hos sig selv.

De røde veje fører til forskellige steder, på samme måde som Tone nogle gange ønskede at gå i én retning og andre gange i en anden (billede 14). Det er de klare farver, som dominerer maleriet. Men der er også mørke farver i det. Tone ville ikke udelukke de mørke, for de har også en funktion, ”men du må ikke lade dem bestemme over dig”. De mørke farver blander sig ikke i de rene, dækker ikke over dem eller lukker dem inde; de er placeret ”der, hvor de naturligt hører hjemme”. Det vil sige, at de forskellige farver har fundet deres naturlige funktion (bort set fra månen, som er et tvetydigt element). På denne måde udtrykker hun en slags balance mellem de mørke og lyse aspekter af sig selv.

KONSEKVENSER I DET FAKTISKE LIV

Tone fortsatte med at komme i den forening, hun havde besøgt, og tog også mod et tilbud om at rejse til et landsmøde som observatør. I interviewet efter forløbet fortalte hun, at hun havde fået mere energi, og at det var mere meningsfyldt for hende at stå op om morgenen og gå i gang med at arbejde, fordi generthed og ensomheden ikke dominerede hende så stærkt længere.

REFERENCER

- Jacoby, Mario: *Sleeping Beauty and the Evil Fairy. On the Problem of Excluded Evil*. In: Jacoby, Mario, Verena Kast og Ingrid Riedel: *Witches, Ogres, and the Devils Daughter. Encounters with Evil in Fairy Tales*. Boston & London: Shambhala 1992.
- London, Peter: *No More Secondhand Art. Awakening the Artist Within*. Boston & London: Shambhala 1989.
- Meltzer, Cecilie: *Livet i Noahs ark*. Rubin – Tidsskrift for Kunstterapiforeningen i Norge 2015/1-2.
- Ploug, Bente: *Øvelser i undervisningen i kunstterapi*. Institut for Kunstterapi 2001-03.
- Skov, Vibeke: *Helteudvikling i parforhold*. Vejle: Forlaget Inga 1997.
- Waiblinger, Angela: *Törnrosa*. Solna: Centrum för Jungiansk Psykologi 1992.



Knut Omholt, MPF, uddannet ved Institut for Kunstterapi, Gadbjerg. Oprindelig baggrund i samfundsfag med en ph.d.-grad. Senere seks års studier i kunsthøgskolen. Har haft egen praksis som kunstpædagog og -terapeut. Er førstestemanuensis i den pædagogiske uddannelse ved Norges miljø- og biovitenskapelige universitet.

TIL MINE FORÆLDRE (1932)

jeg blev ikke det, i ventede –
jeg blev alt det, i havde frygtet –
i lod mig vokse op
næret ved jeres afsavn.
i opdrog mig med skjulte taarer –
opdrog mig
til at leve jeres liv – fortsætte det –
skal jeg sige:
saadan levede i; i gjorde ret –
altsaa er det godt at leve saadan.
skal jeg?
eller skal jeg dræbe haabet i jer?
fortælle jer, at jeg ikke blev som i –
at min verden er en anden end jeres,
min glæde,
min smerte en anden end jeres –
vil i tro paa min tak til jer?
paa min tak til livet?
eller vil i sige:
han fik alt,
han tog alt af os,
og giver os intet tilbage,
andet end sorg og skuffelse.
jeg ved, i har ret, naar i siger det.
jeg tror, jeg har ret, naar jeg gaar til
mit eget land.
men jeg gaar tøvende –
jeg gaar langsomt og tungt –
men jeg tror, jeg skal gaa.

ET VARIGT FORHOLD TIL ANGST

Tekst: **Peter Kongshaug**
Illustrationer: **Mette Hind**

En personlig beretning

I spændingsfeltet mellem *Tidsskrift for Psykoterapi* to seneste temaer, **Angst og Tilknytning**, ønsker jeg at skrive om mit påtvungne forhold til angst. Om min livshistoriske rejse og relation med angst. Om sammenhængen mellem de attituder, jeg havde undervejs, og den mening, jeg fandt i galskaben. En rejse fra uskyld til ansvar, frygtsomhed til sindsro, som jeg vil dele med de ord og den horisont, som nu er min. Måske kan nogle, der også er fanget i angstens svimlende fald, gribe noget heri at holde sig til – et stykke tid.

OFFER-ATTITUDEN

Tidligt, i hvert fald fra mit femte år, blev jeg ofte overvældet af en dybtfølt foruroligende trussel. Dette indre drama begyndte efter en overrumplende frygtsom oplevelse ved en hospitalsindlæggelse som 4-årig, hvor min mor ikke måtte være sammen med mig, da jeg skulle gasses med maske over munden inden en mandeloperation. Jeg forstod bare overfaldet. Et ulykkeligt minde. Noget i mig knækkede, så fra da af kom en følelse af forbehold frem i mig ved kontakt med næsten alle. Jeg var som delt i to verdener, en ligetil og relevant og en fyldt med al slags bekymring.

Sommeren, nogle måneder senere, var jeg alene ude og bade. Min mor lå inde på stranden og snakkede med en veninde. Selvom jeg ikke var særligt langt ude og på lavt vand, blev jeg overrumlet af nogle store bovbølger fra en færge, der lige var sejlet forbi. Jeg væltede omkuld og kom under vand tre gange. Min mor opdagede

ikke noget, før bølgerne nåede kysten. Det hele gik så hurtigt, men jeg husker stadig min forvirrede kamp med bølgerne og stor fornemmelse af fare ved ikke at kunne få luft. Jeg mærker stadig, at mor holdt om mig, men uroen fra mandeloperationen var vågnet igen. Jeg drømte tit derefter, at der var nogen i mit sovebørneværelse. Jeg vågnede, holdt vejret, så længe jeg kunne, inden jeg badet i sved løb ind til mor og far og lagde mig imellem dem. I årene efter udviklede jeg astma. Jeg skulle derfor fra mit syvende til tolvte år have mine smertefulde to ugentlige astma indsprøjtninger, en i hver arm. Jeg besvimelede jævnligt ved disse smerteudfordringer. De voksne talte dengang til mig, som var jeg så stor en dreng, at jeg kunne klare alting alene. Mit liv var farligt, den ængstelse hang jeg selv på – som taber.

MIT FØRSTE ATTITUDESKIFT

I min barndom havde jeg bestemt også en masse almindeligt godt liv. Men som det sarte barn jeg var, blev tidens beskyttelser sat i scene helt diskret. Svagbørnskoloni, ignorering af faglige eller sportslige særpræstationer, anbefalet skoleophold hos min moster på landet, ikke støtte til studieforløb og endeligt støtte til større udlandsrejse fremfor gymnasium. Jeg havde mest lyst til bare at være hjemme, men gled tavst med som en papirsejlbåd.

Det første oprør mod offerforholdet skete først i 1967, 17 år og langt hjemmefra. Jeg rejste dengang rundt i 35 stater i USA og seks af Canadas provinser med en

teatergruppe som *stagehand*. Jeg sad i prærieland på en bænk i en *high school* i Laramie, Wyoming, USA. Vi var i møde, og på et papir havde jeg skrevet noget, jeg syntes var vigtigt at sige. Jeg tog fat i gelænderet foran mig og trak mig op, som kravlede jeg ud af en skyttegrav op mod fjendens kugler, og fuldt stående, uden de andre vidste, hvor livstruende hele situationen var, sagde jeg: "I think the busses should leave at 2 pm and not 4 pm, so that we have more time to set up the stage." De andre lyttede interesseret til mit umiddelbart ubetydelige indlæg, alle reagerede roligt. Men jeg satte mig ned med et dump og vidste, at nu var der ingen vej tilbage. Nu havde jeg krydset en linje, nu ville også jeg eksistere. Jeg gentog denne metode med at skrive og rejse mig og få det sagt over den næste tid, indtil jeg blev mere rolig med bare at sige min mening.

Undervejs i mit selvstændighedsoprør holdt jeg op med at besvime. Muligheden levede dog videre i periferien af min bevidsthed ved under pres at lave kvalme og svømmende sorte prikker for mine øjne. Men jeg havde fundet ordene til at blive ved bevidsthed. Dem kunne jeg holde mig til, mens jeg roligt trak vejret og fik overbevist min uro. Den sætning, jeg havde skrevet om, hvornår vi skulle køre, viste vejen. Ikke bønnen eller digtet, sangen eller forbandelsen, senere også det, men blot i sin essens bare ordet, ordene, der greb om, hvad jeg stod for, ja faktisk følte noget for. De viste mig, hvordan mit 'jeg', min nærværende selvbevidsthed, kan bevares. Ord blev ringen, ordene ankerkæden til 'jeg' kunne beholde min fulde bevidsthed, når angsten kom. Ordene definerede mig i relation til andre, men bestemt også i min relation til angsten. Ordene satte mig i et forhold til angstens overvældende sanselige indtryk, så jeg ikke helt forsvandt. Og det var en af de tanker, der kunne gøre mig rigtigt bange, "Måske forsvider jeg." Med ordene viste det sig, at jeg havde fundet en dør, der både ledte mig ind i og ud af miseren. Den måde med ord at være til stede i relationen til angst gjorde os tydelige for hinanden. Vi kom, angsten og 'jeg', som Søren Kierkegaard ville sige det, i "et forhold, der forholdt sig til sig selv" (1849). Dette såvel relationelt, som processuelt.

I 1991 kom Tor Nørretranders bog *Mærk verden*. Han gennemgår heri den forskning, der viser, hvordan vores 'jeg'-nu-bevidstheds bredbånd kun har 40 bits (informationsenheder) at arbejde med til at danne mening, dette imod hele organismens livsbevarende informationsstrøm på 40 millioner bits. Selvnærværet bruger normalt op til ca. 20 bits i informationskapacitet, hvilket svarer til hvad den normale sætning kræver. Båndet er derfor ikke helt brugt op, så 'jeg'ets refleksion kan danne to simple meninger på en gang, som eksempelvis meningsfuld bevidsthed om en truende sanseimpuls og samtidig ordene: "Det kan jeg ikke lide." Men vigtigst nok har 'jeg' tilstrækkelig informationsmagt til at kunne være i kontrol over en række beslutninger omkring, hvad 'jeg' selv vælger at tænke, gøre, altså "nej", "ja", eller sige et rim, bøn, selvom der samtidig er faresignaler. Den viden bekræftede, hvad jeg havde oplevet. Ord er informationsmagt, der kan bevare min 'jeg'-bevidsthed under angst. Derfor holdt jeg mig til Kierkegaard i svære tider, for han kræver fuld båndbredde, og i den koncentration er han også en sikkerhed mod angsten.

HVEM HAR DEFINITIONSRETEN PÅ MIG?

Jeg kom med dette skift fra ordløst offer væk fra ønsket om at flygte. Jeg var nu både offer og en slags protestaktør. Dette nye ståsted skabte en mere rolig base, hvorfra jeg kunne få plads til at se lidt nærmere på mit sinds livspartner – angsten. Jeg anede straks noget, der fik min opmærksomhed. Angsten havde jo ved sin blotte tilstedeværelse, selvom den var skjult, drillende råbt mig lige op i ansigtet om, hvor meget mere et menneske jeg er, end hvad jeg på noget tidspunkt selv kunne tænke mig til. 'Jeg' var bare en lille brik i spillet om personen Peter. I mennesket, mig, ligger latent meningsdannende egenskaber, handlemåder, instinktstrukturer, som netop er at søge, lege, heale tab, omsorg, være i kontakt med andre, hele min udadrettethed mod andre mennesker både følelsesmæssigt og socialt, endsige til at være moralsk. Dette potentiale anedes simpelthen ved, at angsten var der. Jeg er indrettet til at leve. Angsten styrede mig væk fra de folkeskoleagtige målelige



bedrifter, uddannelse, bestemt karriere, over mod en dybere selvrefleksion om, hvad jeg er for én. Angsten blev derved mere en vejviser end en fjende og jeg mere en ydmyg mand end et offer, der blev forhindret i at iscenesætte, hvad jeg nu selv kunne finde på, jeg kunne eller burde være.

Jeg godkendte, at angsten insisterede på noget. Det gjorde jeg jo også selv. Disse nye elementer i vort forhold fandt jeg senere belyst i et citat fra Kierkegaards *Sygdum til Døden*: "... hiin Magt den stærkere, og tvinger ham til at være det Selv, han ikke vil være." (1849). Og ja, hvad ved jeg om, hvem jeg er? Jeg ville jo helst holde mig til det, jeg kender. "Men saaledes vil han jo dog af med sig selv, af med det Selv, han er, for at være det Selv, han selv har hittet paa." Angsten forhindrede mig i selv at bestemme, hvem jeg var. Den påstod, der var endda mere at hente.

INTET ER MERE TVETYDIGN END ANGST

Kun få måneder efter jeg kom hjem fra min 2-årige rejse i USA, døde min mor af kræft. Jeg var 19, hun var 44. Katastrofen delte jeg med mine tre brødre på 6, 12 og 16 år. Min far forsvandt i sin egen sorg. Vi var alle så alene. Samtidig var vi meget sammen med vores nærmeste familie. De hjalp os praktisk, men vi snakkede ikke om os selv. Der var vigtigere ting at få på plads. Dengang var det at stemme ja til fællesmarkedet, kommunisternes anti-atomkampagne og Vietnamkrigens nødvendighed. Hvorfor skulle vi unge skrige og være langhårede? Hashrygning. Jeg begyndte at ryge smøger nogle måneder efter begravelsen. Mit håb om, at angsten ville slippe, vaklede. Den var snart taget i hvad som helst, der havde med min hverdag at gøre. Jeg vidste ikke, at jeg dybt sørgede, så fortvivlelsen gjorde døden til en mulighed. Begge dukkede jævnlige op med sit løfte om, at så var det i hvert fald slut med fortvivlelsen. Nogle venner havde lige gasset sig. På kanten af havet huskede jeg mine brødre og min far. Jeg huskede, hvordan skolen, legens udfordringer gavnlige, glædeligt havde vækket min sans for at deltage i livets mirakel, og mit liv var stadig mit til fri brug. De følelser trak mig væk fra havets mørke. Mit livsvalg var blot, at jeg jo hørte til blandt mine

nærmeste levende. Jeg kunne ikke gøre mere af det, mod dem, som mor havde gjort ved mig. Den beslutning gav mig momenter af ro.

Angsten selv gav ikke mange hints om sit ærinde, lovede ikke noget. Den var der bare, den kom og gik. Jeg begyndte selv at lede, snakke med andre, tyde drømme og følelser, eksperimenterede med stoffer, ændrede mine væner, udsatte mig for naturindtryk, endda meget og stor kunst, udfordrede mine komfortzoner. Jeg undersøgte mig selv, min omverden, for derigennem at finde ud af, om angsten var til at tale med. Som Den lille nisse rejste jeg bare. Og snart troede jeg, at jeg vidste så meget. (Læs herom i min artikel om psykoterapi i 70'erne i jubilæumsnummeret af *Tidsskrift for Psykoterapi*). Men ak, selv gennem mange samtaler, terapeutiske overvejelser, konkrete ændringer, åbnede der sig blot for mig det ene nye erkendelsesrum efter det andet for kun kortvarigt at skabe lindring. Men alligevel, ved disse korte ændringer styrkedes håbet, før jeg igen afmægtigt blev lukket inde med angsten.

"... den, der gennem Angest bliver skyldig (min oversættelse: tager på sig at være en del af problemet/forholdet), han er jo uskyldig; thi det var ikke ham selv, men Angesten, en fremmed Magt, der greb ham, en Magt, han ikke elskede, men ængstedes for; – og dog er han jo skyldig, thi han sank i Angesten, som han dog elskede idet han frygtede den. Der gives i Verden intet Tvetydigere end dette..." (Kierkegaard 1844).

Ja, tvetydigheden gik ind i det hele, og den gør én så fortvivlende lille. Er der ikke bare én ting, der er, som den er?

PROAKTIV-ATTITUDEN

I dette sammensurium af begivenheder og indre overvejelser besluttede jeg efter nogle år i kollektiver, uengagerede forhold, at jeg ville gøre noget drastisk. Jeg var 26 år.

Jeg kendte fra barndommen til at være voldsomt bange i mørke. Det plagede mig stadig. Jeg lejede derfor i min resolute ungdoms handlemod et lille hus ude i en øde

skov ved Saltbækvig, Kalundborg. Nu ville jeg tage livet på min angst. Hvis det var mig selv, der skabte den, kunne jeg vel også selv gøre noget ved den.

Jeg husker første gang, jeg gik hjem ad skovvejen fra min nabo og sagde til mig selv: "Så er det snart mørkt, Peter. NU er det, du skal bestå prøven hvad der skulle være i min beidsthed." Og i mørket kunne jeg flakken-de, prikkende, overrumplet, mens jeg gik hjem, huske: *Ole sad på en knold og sang, tralalalala ...* Ved den mindste tøven sprang jeg over til *Den gang jeg drog af sted min pige ville med*, og ved nyt besvær videre til *Fadervor, Du som er i himmelen, helligt være dit navn*, og derfra så tilbage til *Ole sad på en knold tralalala*. Det var nemt og reddede mig videre, så jeg kunne finde *Dengang jeg drog af sted* frem igen. 'Jeg' holdt sit fokus og brugte sine 40 informationsenheder til at huske sangene. Endelig på et tidspunkt kom jeg ind på gårdspladsen foran huset. Her var lyset tændt, jeg stod lidt fortumlet over faktisk at være lyk-kedes uden at falde om. Næste gang gik sangremsen bedre, jeg kunne mærke, at angstens tyngde begyndte at slippe. Jeg fik mere plads til ordene. Derude i tus-mørket vandt jeg kampen ved, at 'jeg' holdt fast i et fo-kus kun på ordene linje for linje, slip, ny linje. Begejstret følte jeg, at nu havde jeg fat i et hjørne. Hurtigt satte jeg andre mål for mit liv. Fra mit hus i skoven begyndte jeg at tage mig selv alvorligt i sociale sammenhænge, ud-dannelsesmæssigt, relationelt. Hver gang ængstelsen kom, trak jeg vejret, tænkte jeg på *Ole sad på en knold* og så *Fader vor du som er* og så *Dengang jeg drog af sted*. 'Jeg' kunne bevare sig selv, selv under voldsomme verbale personangreb, fordi jeg samtidig holdt opmærksomheden på et selvnærvær.

Således fandt jeg en vej ud af det mest voldsomme ved angsten. Jeg havde fundet en måde at være til stede lige der, hvor 'jeg's verden foregik. Jeg havde gjort mig til bevidst part i sagen, stod fast og blev derved regnet for noget. Vi havde gensidigt accepteret hinanden. Vi var indgået i et forhold, hvor vi begge aktivt var os selv – sammen. "Men hvad er Selvet? (...) Selvet er ikke Forholdet, men at Forholdet forholder sig til sig selv." (Kierkegaard 1849).

DOBBELT-ATTITUDEN

I mine slut 20'ere var jeg flyttet til Køng, nord for Vordingborg. Herfra drog jeg ofte ud og holdt mit foredrag på Folkeuniversitet over *Begrebet Angst* af Søren Kierkegaard. Sådan kan man både være indeni og udenpå samtidigt. Engang jeg skulle til Sønderborg i dette ærinde, opdagede jeg, at det var sandt, at min angst lyttede til mig.

På det tidspunkt havde angsten boret nye tunneler i mit sind. Depressionen var begyndt at dukke op. Denne dobbeltdækker skulle være min medpassager på køreturen. Jeg medbragte CD-udgaven af Mozarts *Figaros Bryllup* som underholdning på min Fiat 600-rejse til det sønderjyske. Bilrummet var fyldt af denne smukke sang, jeg glemte alt omkring mig. På vej over broen ved Middelfart og godt inde i tredje akt opdagede jeg mig selv igen. "Den er væk, den er sgu væk." Fraværet af depressionens metalliske smag og angstens knugende uro gjorde roen til en overraskende frihed. Friheden var også en afspændt krop og tab af fiasko-fantasier. Samlet var følelsen så overvældende, at min taknemmelighed overtog, og jeg græd så oprigtigt. Jeg var frigjort igen. Denne periode varede flere uger, længe nok til at jeg kunne mærke mit milde væsen i stedet.

Fra da af og med samme resultat spillede jeg min kære Mozart, hver gang angsten krøb ind i mit sind. Og han har skrevet meget dejlig musik. Jeg eksperimenterede med andre af de mere rolige, kærlige klassiske komponister. Det virkede hver gang. "Hejsa, min angst hører på, hvad jeg spiller." Jeg nuancerede mine tiltag ved samtidig at lave et koncentreret åndedrætsnærvær, helst på et tæppe i haven eller ved et træ i skoven. Uroen, ængstelsen slap på et tidspunkt helt.

De positive erfaringer gjorde, at jeg kunne begynde at forholde mig til angsten, som hvis jeg var sulten eller havde kolde fødder. Jeg kunne give den noget, den konkret kunne bruge. Den var blevet en del af mit ansvarsområde, selvom den stadig var fuldt selvstændig. Jeg kunne føle mig adskilt, altså rolig, samtidig med angsten også havde fat i mig. Om natten kunne min krop

være så anspændt, mine tanker bekymrede, at jeg ikke kunne sove. Men jeg lå bare og trak vejret helt roligt, afgav spænding, indtil jeg slappede af eller bare sov. Jeg var kommet i en aktiv relation til min angst. Jeg havde ved at acceptere en dobbeltattitude til mig selv dels opnået en mere tillidsfuld selvbevidst, dog stadig også respektfuld frygtsom årvågen over for, hvad angsten bød på til mig. Og deri samtidig en sørgmodig accept af, at jeg nok aldrig ville blive færdig med at være bange – uanset hvad jeg fandt på. Jeg ville altid være mindre end noget, jeg ikke forstod, og som uden empati ville farve min skæbne. Dette ikke fordi jeg er forkert eller har gjort mig skyldig i noget og derfor lille mig helt adskilt fra alle andre, nej blot fordi jeg er et menneske. Et menneske som stadig med angsten kan blive mere sig selv.

SELVBESKYTTER-ATTITUDEN

I mine slut 30'ere fik et minde stor betydning. Det var en begrænsende erfaring, der blev skabt, da jeg som 12-årig begyndte at gå med aviser i villakvarteret bag Gentofte sø. Men jeg måtte stoppe igen, da hundene i folks haver snusede sig til, hvor bange jeg var for dem. De ventede, til jeg havde afleveret avisen, så stod de der nede ved lågen på min vej ud af haven. De var uoverkommelige. Den afmagt trickede noget inde i mig, den vækkede min vagtsomhed på ny i mange små og store sociale beslutninger.

Mange år senere var jeg blevet far og stod på Hornbæk strand, mens mine to små drenge gravede en tunnel i vandkanten. Langt borte fra Gilleleje-siden kom et hvidt sommerpar gående langs stranden, foran dem strejfede deres schæferhund. Jeg kunne mærke, hvordan jeg strammede op i ryggen. Jeg løsnede mine ben og arme. Jeg var klar, til den skide hund kom, for hvis den så meget som nærmede sig mine drenge, ville jeg tage den i kraven, løfte den op og kaste den langt ud i vandet. Det blev ikke nødvendigt, parret kaldte på hunden lige før.

I samme øjeblik koblede jeg min vagtsomme styrkefornemmelse til dengang, jeg som avisbud stod stivnet

i forhaven foran en knurrende sort puddel. Dengang kunne jeg ikke overskue kontakten til min magtfulde vågenhed, men på denne dag små 30 år senere turde jeg godt benytte mig af min styrkefornemmelse – hvis det blev nødvendigt. Den var nu blevet min til brug på denne stranddag. Jeg blev rørt over at have fået adgang til endnu en sanseunderstøttet følelse og en helt konkret handlemulighed, som lige der og generelt understøttede min ret til at være mig og tænke på mig selv som en god far.

Jeg havde længe ikke stærke angstopplevelser og slet ikke med hunde mere. Dem, såvel som andre dyr, havde jeg lært at snakke med, sådan på lige fod og med et smil. Min attitude til mit indre liv havde ændret sig. Jeg var ikke længere bange for at være bange. Jeg var blevet far.

På den strand bød jeg endnu en ny livshorisont velkommen. Og ja, igen var jeg så meget mere et menneske, end jeg kunne tænke mig til.

RESPEKT-ATTITUDEN

I årene efter jeg havde godkendt min ret til at være her og passe på mit, kom virkningen af, at jeg var begyndt at tage mig selv alvorligt. Ligesom jeg kunne passe på mine børn, kunne jeg nu også føle mig voksen i forholdet til angsten. Og med den attitude tog jeg stilling til, at angst er angst. Noget i mig er alvorligt bange. Jeg forholdt mig med omsorg og respekt for denne triste sandhed. Jeg blev nøjeregnende med kvaliteten af, hvad jeg bød mig selv. Det forhold, altså at jeg både så mig selv som ressourcefuld, og at jeg havde sårbare behov, var aktivt, således at min egen-støtte helt konkret gav gode resultater. Angsten nuancerede sig, så jeg fik adgang til mere specifikke følelser. Voldsomme krops- og følelsesindtryk af svigt og 'ikke være elsket' rullede igennem mit sind. Vanskelige følelser af forsømmethed, som gav mening i forhold til særlige begivenheder i mit fortidige liv. Den forståelse, at sætte forbeholdet i en sammenhæng tilbage til fortiden, opblødte mine følelser og gjorde mig bedre i stand til at give mine nutidige andre en chance. Filtret løsnedes.



Denne proces medførte så igen, at jeg vendte ærbødigt tilbage til angsten og sagde: "Ikke at være elsket. Hold da op, hvad du har båret på, det havde jeg nok ikke selv kunnet klare at vide om før nu." I denne proces voksede min identitetsfølelse. Jeg er en stærk, handlekraftig mand som omsorgsfuldt opsøger og insisterer på nærværende og anerkendende relationer. Mit nye ståsted åbnede adgang til overvældende følelser af samhørighed, at høre til og dybfølt omsorg.

OMSORGS-ATTITUDEN

Jeg snakkede fortsat videre med angsten. En samtale, som stadig i lange stræk var helt ensidig. Men jeg følte mig iagttaget. Ikke at jeg fornemmede, jeg talte til noget med alder eller køn, blot at angsten nu var en afgrænset enhed, en tilstand, en kropslig spænding, der var angst og forbeholden, som jeg kunne forholde mig til – som et subjekt.

Jeg begyndte at snakke til den, når jeg løb. Ikke befalende, bønfoldende eller vredt, bare ydmygt og bestemt. Jeg har altid løbet, men begyndte at løbe langt fra dengang jeg var nogle og 50 og tog et par maratonløb efter jeg var blevet 60 år. I begyndelsen af et løb er det nemt at snakke med angsten. Der er ro på, og følelsen af ens egen latente styrke giver glæde og selvtillid. Men angsten sidder der også et sted, som tanker, men altid også fysisk som en lille spænding et sted i kroppen. Jeg fokuserede på den fysiske spænding og begyndte min samtale med området sådan: "Hej du, jeg kender dig, du har altid noget at byde på. Du mener så meget om mit liv. Du har sådan en bestemt vinkling på tingene. Nogen, noget af det er uoverkommeligt, og jeg er svag. Alt sammen baseret på fortidige hændelser – selvfølgelig. Du gør mit liv til noget, der foregår i bakspejlet." Jeg gentog sætningen: "Jeg er lidt vred på dig. Jeg vil have, du

anerkender mig og mit nuværende liv. Jeg er dygtig, nogen har tillid til mig. Jeg har diverse kort, kan betale, kører bil, rejse. Jeg beder dig om at give slip. Giv sliiip." Dette ikke som en befaling eller en bøn. Jeg var insisterende sikker og direkte henvendt til angstspændingen, som til ens barn når noget er, som jeg siger. Spændingen kan sidde i læggen, i maven." Giv slip, jeg er til at stole på," efter nogle gange kom så svaret. Det kom som en rislen gennem hele kroppen. Tænk sig. Denne rislen

var en af-spænding, et ok til mig. Og samtidig gled jeg ind i et minde fra folkeskolen om min voldelige geografilærer. Jeg følte Store Peter havde sat sig ind i klassen, og nu turde jeg svare på, hvor Rom ligger. Store Peter greb kridtet, når det kom flyvende mod mig, og rejste sig op og sagde til Skovsgård: "Make my day, bare smid det kridt en gang til."

Denne frigørende rislen gentog sig senere ved andre af disse indre samtaler. Hver gang det skete, blev jeg overvældet og opfyldtes i stedet af dyb taknemmelighed over igen at mærke friheden som mulighed. Det kalder jeg denne følelse af lettelse efter angst. Ikke at jeg altid ved, hvilke af de mange muligheder livet byder på, jeg vil benytte mig af, men fri i det øjeblik til alt, hvad kroppen, sindet og bankkontoen giver af muligheder. Voldsomt lykkelig lod jeg på et tidspunkt selve løbet overtage, og denne kropslige bevægelse blev sin egen bekræftende historie med mig om at være et menneske, der som en aktiv helhed er beregnet til at leve og på at kunne klare sig godt. Jeg følte, jeg havde adgang til min livsudfoldelse.

"I samme Øieblik er Alt forandret, og idet Friheden igjen reiser sig op, seer den, at den er skyldig. Imellem disse tvende Øieblikke ligger Springet, som ingen Videnskab har forklaret eller kan forklare." (Kierkegaard 1846). Ja, sådan var disse øjeblikke.

Til min historie hører også: "... Angst er tillige det mest Selviske, og ingen concret Yttring af Friheden er saa selvisk som Muligheden af enhver Concretion." (ibid.).

Ja, i min proces har jeg været ekstrem selvisk og konkret. Det var mit synspunkt, at jeg var alene om at skulle rette mit blik på min begrænsning. Det var min opgave, mit ansvar. Derfor overvågede jeg, hvordan mit forhold blev bevæggrund i, hvordan jeg trak mig, løj, glemte, alt hvad der var nødvendigt i bekymringens navn. Forbeholdets påståede sårbarhed var et livsvilkår, der vægtede i alle valg. Selvisheden holdt vredt øje med, hvordan jeg lod min tydelige glæde ved andre mennesker i stikken. Jeg løj jo om, hvordan jeg også havde det. Den dialog har jeg endnu ikke lært at tage. Det er så skamfuldt at være så angst.

Men når så frihedens øjeblik kom, kunne jeg stå frem overvældet i fornemmelsen af samhørighed.

MIT LIV ER TILBLIVELSE

Mit liv er nu meget banalt, konkret, og det er intenst værdifuldt, mirakuløst, og samtidig er mit sind stadig konkret bekymret i hver eneste relation og generelt tilbagetrukket. Den dobbelthed er min stemning i tilstedeværelsen med mit varige forhold til angsten.

Undervejs i mit liv accepterede jeg, at min forståelse altid skabes i forandring og er flertydig. Jeg er aldrig i fuld kontrol. Jeg ved ganske lidt, men jeg er nysgerrig. I taknemmelighed har jeg erfaret, at 'jeg' findes i denne tilblivelse, og dets nødvendighed er erkendt i livets vilen sig selv. Det er ikke uden stor barndommelig stolthed, 'jeg' har opnået en tryghed ved mere mig. Og dette ved uden brug af medicin i over 65 år at have trådt ud på gulvet til denne mørke runddans med, hvad jeg længe syntes måtte være fanden selv. Først sent så jeg kærligheden i det hele.

LITTERATUR

- Kierkegaard, Søren: *Begrebet Angst*. CA Reitzel 1844.
 Kierkegaard, Søren: *Sygdommen til Døden*. CA Reitzel 1849.
 Kongshaug, Peter: *Psykotering i 70'ernes Danmark*. Tidsskrift for Psykoterapi nr. 2 2018.
 Nørretranders, Tor: *Mærk verden*. Gyldendal 1991.



Peter Kongshaug, MPF, cand.mag. Uddannet psykoterapeut fra Kempler Institut 1983, Natasha Manns International Psychotherapy Institute 1983. Tidligere lærer på Kempler Institut, Gestaltterapeutisk Institut, Psykoterapeutisk Institut. Privat praktiserende psykoterapeut 1983-2018, speciale i parterapi. Leder af Efteruddannelse i Parterapi. Forfatter til bl.a. e-bogen Parforholdets puls og nyhedsbrevet Par@vis.

BØRN ELLER MOBIL- TELEFON



Henny Nørgaard: *Jørn Tyge flytter ind i mors telefon*. Illustreret. Turbine 2018. 36 sider, kr. 269,95.

”Jørn Tyges mor elsker Jørn Tyge. Men Jørn Tyges mor elsker også sin telefon. Jørn Tyge ved det. For hun ser på sin telefon hele tiden. Hun tager den op, bare den siger den mindste lyd, og den får lov at ligge ved siden af hende i sengen om natten.”

Hvad skal en anmeldelse af en børnebilledbog i et tidsskrift om psyko-

terapi? Men jo, når den handler om, hvordan de voksnes mobilbrug fjerner opmærksomheden fra børnene, så har den oplagt relevans. Set i et tilknytningsspektiv handler det om sensitivitet i nærværet. Vi ved fra tilknytningsteorien, at manglende, ringe eller varieret kontakt til barnet i de første leveår har livsvarige konsekvenser. I terapien ser vi tilknytningsforstyrrelser i større eller mindre grad. Og i parterapi ses ofte konflikter udspillet med baggrund i parrets forskellige tilknytningmønstre.

At blive set, spejlet og få feedback er livsnødvendigt i barnets første leveår. Det er fundamentalt i forhold til barnets oplevelse af sig selv, at den voksne har en nærværende indstilling. Det fremhæves ofte, at det er vigtigt, at børn træner resiliens/udholdenhed. At kunne udsætte sine behov. Men hvis udholdenhed skal trænes via for-gæves at vente på opmærksomhed og kontakt, hvor telefonen eller iPad'en har forrang, ophobes snarere frustration og en oplevelse af ikke at være vigtig eller elsket.

Jørn Tyge flytter ind i mors telefon er en morsom billedbog om børns behov for samvær med forældrene uden forstyrrende mobiltelefoner. Det er en fortælling om voksens uvaner fortalt fra barnets synsvinkel. Om en dreng, der ikke kan få kontakt med sin mor, fordi hun hele tiden har sin opmærksomhed på telefonen. Selvom hun elsker ham, som hun siger. Den er illustreret med sjove, glade tegninger. Lidt karikerede, men ok.

Det er en oplevelse, vi vist alle kender til, enten fordi vi selv bliver optaget af

telefonen eller ser andres mobilmisbrug. For nogle år siden oplevede jeg i en lufthavn en italiensk mor give sit etårige barn mad med den ene hånd, samtidig med at hun snakkede i telefon. I de fem minutter jeg iagttog hende, havde hun overhovedet ikke kontakt med barnet bortset fra at tjekke, om skeen nu også ramte munden. Min impuls til at fortælle hende, om hun mon vidste, hvad det betød for barnet, var stor. Men jeg beherskede mig.

Jeg læste historien om Jørn Tyge for mine børnebørn. To drenge på knapt fem år og en pige på otte år. Bagefter snakkede vi om det. Her et par svar. Pigen på otte: ”De voksne skal ikke bruge tid på deres telefon. De skal bruge mere tid på deres børn, synes jeg.” ”Tegningerne var sjove. Det var skægt, at alle mennesker og dyr havde en telefon i deres hånd.” ”Det var sjovt, at han kom ind i sin mors telefon. Mor elskede ham jo.” For pigen var det vigtigt, at den endte godt. Det skal siges, at de alle tre er aktive brugere af mobiltelefoner og iPads. Heldigvis synes legen også at fylde meget i deres hverdag.

Mine børnebørn lagde endvidere mærke til og syntes, det var sjovt, at alle menneskerne på tegningerne, billederne på væggen med mennesker og selv dyrene, papegøjen og hunden havde en mobiltelefon i hånden.

I børnehaven giver Jørn Tyge og hans kammerat den fuld skrue. Nu skal der leges. For at vi ikke skal være i tvivl om, at det er en pædagog, som bliver væltet omkuld med en mobil i hånden af de to hujende drenge, er hans

T-shirt forsynet med et stort logo med BUPL. Tegneren har selvfølgelig kunstnerisk frihed og skruer virkelig op for budskabet, når også pædagogen prioriterer telefonen.

Min erfaring er dog, at mobilsnak og privat snak hen over børnene ikke er velanset i de fleste institutioner. Hvordan skulle de forresten da også have tid til det? Men jeg forstår pointen. Jeg ved også, at mange skoler har indført mobilfri zone i klassen eller på hele skolen

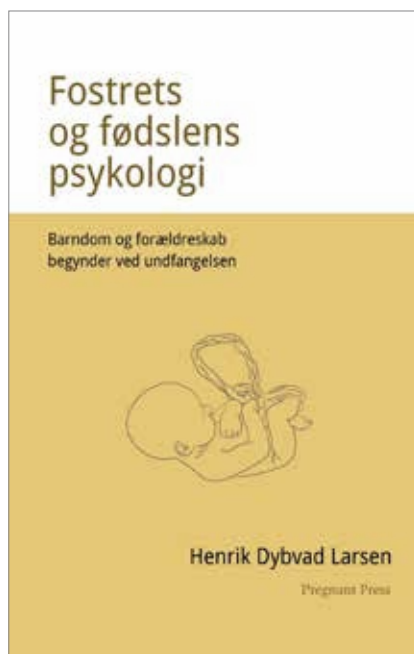
Pling ... Pling ... Opmærksomheden går til telefonen. Uden at moralisere kunne jeg godt ønske lidt mere opmærksomhed på dette nutidige og komplekse fænomen. Jeg har aldrig været teknologistormer. Har altid været fortalende for, at børn bliver tiltrukket af det, de voksne er optaget af. Og mon ikke de samtidig på finurlig vis får tilegnet sig nogle vigtige fremtidige kompetencer.

Bogen er tankevækkende og vittig på én gang. Og kan måske ligge i venteværelset i klinikken og selvfølgelig anbefales til alle forældre.

Forfatter Henny Nørgaard er privatpraktiserende psykoterapeut MPF, tidligere lærer samt forfatter til en lang række lære- og børnebøger. Hun har mange års erfaring i at arbejde med børn. De sjove og farverige illustrationer er lavet af Bo Odgaard Iversen, der har illustreret en lang række bøger for børn.

Lianne Kirstine Ervolder
Psykoterapeut MPF

FOSTRE SANSER OG HUSKER



Henrik Dybvad Larsen: *Fostrets og fødsels psykologi. Barndom og forældreskab begynder med undfangelsen. 2. rev. udg.* Pregnant Press. 2018. 225 sider, ca. kr. 250.

Forskning i graviditet og fødsel er et forsømt område i Danmark. Henrik Dybvad Larsens intention er at opdatere læseren med den nyeste forskning inden for området. Det er lykke-

des. Bogen handler om betydningen af fostrets udvikling i moders mave og fødslen, den præ- og perinatale psykologi. Forfatteren beskriver cases fra sin praksis, hvor han gør brug af forskellige terapeutiske metoder. Sluttelig opsummerer han sine tanker og ønsker om et fremtidigt øget fokus på graviditetens og fødsels store betydning for evnen til tilknytning og udvikling. Den er en yderst interessant guldgrube med vigtig ny og gammel viden, der viser sammenhænge mellem det ufødte barns oplevelser i mors mave og de konsekvenser, oplevelserne får for barnets udvikling og tilknytningsevne.

Tidligere troede man, at det nyfødte barn ikke kunne sanse. Spædbørn blev opereret uden bedøvelse helt frem til 1986. I dag ved vi, at et fosters sanseapparat udvikles tidligt. Det kan høre allerede i 14. uge, og kan også, langt tidligere end vi har troet, se lys og reagere på det. På scanninger har man kunnet se, at fostre fra 14. til 16. uge har rakt ud efter de nåle, man har taget fostervandsprøve med. Undersøgelser bekræfter, at vi har erindringer fra tiden som fostre. Livmoderen er vores første læringsrum, og kroppen husker. Fosteret kan huske både behagelige og ubehagelige oplevelser som forældrenes samliv på godt og ondt og en god eller vanskelig fødsel.

Fosteret er nært forbundet til moderens nervesystem, hvor moderens tilstand og følelser præger det ufødte barn. Moderens stressrelaterede kortisol eller 'feel good' endorfiner trænger ind i det ufødte barns blodomløb og påvirker dets receptorer. Høje stress-

niveauer i graviditeten giver øget risiko for hjerte-karsygdomme, fedme, diabetes, allergi og psykiske lidelser. Det er af stor betydning, at moderen er i balance og føler sig tryk både under graviditeten, under fødslen og i tiden efter fødslen. Nervesystemer 'smitter' hinanden, og det er derfor vigtigt, at nære relationer i graviditeten, også personalet under fødslen, er trygge omsorgspersoner, så moderen føler sig tryk og i sikkerhed.

Forfatteren beskriver 'transgenerationale' oplevelser, dvs. hændelser, som kan påvirke mennesket generationer frem i tiden. Som eksempel nævner han, at alkohol ikke bare skader fostret, men også kan påvirke børnebørnenes hjerneudvikling. Et andet eksempel er, at en for tidlig fødsel kan spores helt tilbage til mormorens stress, da hun var gravid med moderen, som nu føder sit barn for tidligt. Forfatteren refererer til forskeren D.S. Moore, som hævder, at mennesker "modtager en "vejrudsig" fra deres mødre, som forbereder dem til den verden, de skal leve i. Hvis moderen får for lidt at spise, signalerer hun til fostret, at de omgivelser, det er på vej ud i, bliver barske. Fostret responderer på disse signaler med tilpasning, såsom lavere kropsvægt og ændret forbrænding, der hjælper det med at overleve forventet fødeknaphed efter fødslen." (s.59).

Henrik Dybvad Larsen henviser til den svenske psykolog og foregangskvinde Margareta Brodén, hvis erfaring er, at angst og depression kan have fatale konsekvenser for tilknytningen og for barnets trivsel og udvikling, ligesom kvaliteten af

parforholdet og omsorg fra partneren spiller en stor rolle. Han omtaler desuden undersøgelser, der peger på en signifikant sammenhæng mellem fødselstraumer og forskellige vanskeligheder i voksenalderen såsom vold, kriminalitet, hyperaktivitet, alkohol- og stofmisbrug. Endelig er der i bogen en læseværdig caseudskrift på 40 sider, som viser forfatterens kompetence som psykoterapeut.

Forfatteren peger sluttelig på vigtigheden i at forebygge frem for at reparere. Her er han på linje med professor og nobelpristager James Heckmann, der har bevist, at forebyggelse og investeringer i graviditet, fødsel og støtte til familierne i tiden efter er det økonomisk mest rentable. Sverige er fremsynet, da man her – det kan både være på jordemoderens eller moderens foranstaltning – tilbyder gratis terapi til gravide kvinder og kommende fædre. Alle foranstaltninger, der kan støtte parret i at opnå den bedst mulige trivsel under graviditet og fødsel, er en god investering i fremtidens børn.

Det er en lille bog om et stort emne – for alle der har tilbragt tid i en livmoder. Vi vil derfor varmt anbefale bogen til dem, der ønsker at få viden om, hvor stor betydning det, vi er udsat for i fosterperioden og under fødslen, har for vores tilknytning og udvikling gennem hele livet. Bogen har dog en del sprogligt dårlige formuleringer, som vi håber, der bliver rettet op på i en 3. udgave.

**Cecilia Virgin
Ayuna Pedersen**
Psykoterapeuter MPF

HERFRA GÅR BARNETS VERDEN



Karen Glistrup: *Far, mor... og børn*. En bog om liv i familien. Illustrator: Pia Olsen. Gyldendal 2018. 50 sider, kr. 299,95.

Far, mor... og børn. En bog om liv i familien er en billedbog til børn og deres voksne.

Familien er barnets hjemstavn og det sted, hvorfra dets verden går, uanset om familien består af en voksen og et barn, fem børn, eller den ene voksne er død, eller forældrene er blevet skilt. Måske er de voksne to mænd eller to kvinder. Måske bor barnet ikke sammen med sine forældre, og nogle børn bor på skift hos mor og far. Det er her, fra denne base, at barnet dannes.

Bogen inviterer børn og voksne til at tale med hinanden om livet i familien. Både når det er dejligt, trygt og godt, og når det er svært og ikke til at begribe. Karen Glistrup har gennem sit mangeårige virke og store erfaring som socialrådgiver og familie- og psykoterapeut MPF til enhver tid været dybt optaget af at forstå, hvad det er, børn virkelig har brug for. Om nogen har hun rettet sit kloge og erfarne blik på nødvendigheden af at være sammen med børnene i alt det, der er. I alt det, der er svært. Det somme tider ubærlige og det, som mange, af forskellige årsager, viger udenom. Det, som vi førhen troede, ikke var for børn, men som børn jo alligevel kom ud for og var en del af.

Med sin tidligere bog: *Hvad børn ikke ved... har de ondt af*, bidrog Karen Glistrup i allerhøjeste grad til at ændre tavsheds-kulturen. Hun har hermed været med til at skubbe til det gamle ordsprog: "Hvad man ikke ved, har man ikke ondt af." Og for børnene: "Hvad børn ikke ved, har de ikke ondt af." For i dag er vi blevet så meget klogere, at vi, med Karen Glistrup, netop ved, at børn ikke nødvendigvis får ondt af det, de ved, men derimod af det, de må gå med alene. Det de ser, hører eller aner, somme tider før de voksne, men som ingen taler med dem om. At det er i ensomheden og følelsen af at være alene om det, skyldig eller forkert, netop er her, barnet får ondt og i værste fald får ar på sjælen. At børn får ondt af tavs-heden. At børn længes efter, at de voksne omkring dem vil være ærlige og snakke med dem om den virkelighed, de er en del af. Om det, de sanser, ser og oplever.

Om, hvordan de har det, og om, hvordan det er at være dem.

Med *Far, mor... og børn* giver Karen Glistrup og Pia Olsen endnu en gang en vigtig stemme til børnene. Det gør de i et fornemt samarbejde med klar, nærværende tekst og enkle farverige tegninger, hvor udtryk og farver understreger stemninger, følelser og reaktioner hos børn og deres voksne i forskellige livssituationer. Jeg anbefaler dig på det varmeste at læse denne bog med dit barn, barnebarn eller et andet barn, du kender. Også i børnehaven og skolen kan bogen være nyttig til gode snakke om os og de andre, om følelser indeni og udenpå og om forskellige måder at være familie på i dag. Bogen er så fin og oprigtig og giver os alle mere begreb om verden. Tak for den.

Henny Nørgaard
Psykoterapeut MPF, forfatter,

SOV RIGTIGT SØDT



Jannie Kildedsted: *Hviskefolket og de dejlige underjordiske haver*. En bog der hjælper børn med at falde i søvn med magi. Forlaget Kildedsted 2018. 26 sider, kr. 199.

Bogen er tænkt som en hjælp til forældre og andre voksne, der har børn, som har vanskeligheder med at sove. Rammen er en eventyrlignende fortælling om en families tur til det underjordiske Hviskefolk. Rammens indhold er seks øvelser, som forældrene kan lave med deres børn i puttesituationen. Aldersgruppen er 4-10 år.

Første øvelse handler om det dybe maveåndedræt. Gennemgående for alle øvelserne er guidning i retning af at føle sig tungere og tungere. Dette fokus på at lære barnet at give sig hen til tyngdekraften, synes jeg er rigtigt væsentligt. Det er anden øvelses indhold. Tredje øvelse handler om, at barnet forestiller sig sin beskytter, sin skytsengel. Og derefter i fjerde øvelse introduceres beskytterens evne til at gøre de farlige ting ufarlige. Femte øvelse handler om at hjælpe barnet til at finde en ressource tilstand, noget det bliver glad og rolig af at tænke på og mærke i kroppen. Og endelig er sidste øvelse en åndedrætsøvelse med fokus på at forlænge udåndingen.

Disse seks øvelser er rigtigt gode og centrale. De hviler da også på forfatterens egne erfaringer både som mor og som psykolog/psykoterapeut MPF.

Selve fortællingen er bare en ramme om øvelserne og i sig selv ikke interessant. Dog vil jeg nævne en enkelt ting fra de underjordiske haver, der gjorde indtryk. Nemlig at der fandtes et 'hjer-tetræ', under hvilket man kunne mærke præcis, hvordan det føltes at være den anden, når man lagde en hånd på den andens hjerte.

Personerne og tegningerne er upersonlige, enkle og søde, og bogen er absolut anbefalelsesværdig til forældre med børn i den aldersgruppe.

Men selv om det ville falde uden for bogens enkle ramme, savner jeg alligevel et kapitel til forældrene med henvisning til litteratur om, hvor man

kan finde hjælp, der hvor de seks øvelser ikke rækker. Det kunne fx være litteratur om traumers betydning for nervesystemet og søvnprocessen og om kostens betydning for samme.

Marianne Dreyer
Psykoterapeut MPF

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

Eva Zelander:

Mindfulness i naturen. Vejen til større livsglæde og mindre stress

Bogen, skrevet af psykoterepaut MPF, introducerer til mindfulness og til, hvordan man ved at opholde sig mindfuldt i naturen kan opleve at være forbundet med den og derved få mere livsglæde og indre ro. I bogens første del beskrives, hvad det vil sige at leve mindfuldt. Ud fra teorier og forskning beskrives i anden del den betydning, naturen har for os som mennesker og dens rolle for vores velbefindende. I tredje del bringes en række naturmeditationer og konkrete øvelser.

Forlaget Pressto 2018. 256 sider, kr. 299.



Cæcilie Böck Buhmann, Mikkell Arendt, Nicole K. Rosenberg (red.):

Psykoterapeutiske tilgange til PTSD

PTSD kan opstå efter alvorlige livs- eller sikkerhedstruende oplevelser, fx vold, seksuelle overgreb, trafikulykker, krig. Det kan som behandler være svært at vide, hvilken af de mange behandlingsmetoder man bør vælge ud fra traumets art og evidens for behandlingseffekt. I bogen præsenteres de fremherskende psykoterapeutiske tilgange, herunder kognitiv adfærdsterapi, prolonged exposure, EMDR, somatic experiencing og psykodynamisk terapi. Bogen dækker desuden symptombillede, udredning, vurdering af komorbiditet, medicinsk behandling og mindre etablerede behandlingsmetoder som mindfulness, yoga og internetbaseret behandling.

Hans Reitzels Forlag 2018. 320 sider, kr. 400. Fås også som i-bog.

Jon Frederickson:

Løgnene vi fortæller os selv

I bogen viser grundlæggeren af ISTDP Intitutet i Washington med beretninger og eksempler, hvordan den tilsyneladende årsag til vores problemer næsten aldrig er den reelle, samt hvad vi i virkeligheden frygter, og hvordan vi møder det. Selv om vi kan bruge løgn til at undgå smerte, bliver det at klamre os til vores fantasier faktisk en kilde til større lidelse. Psykoterapi er ikke bare en snak, men en relation mellem to mennesker, der møder de dybeste sandheder om vores liv. Psykoterapeut MPF Harald Villemoes har oversat bogen.

Books on Demand 2018. 180 sider, kr.139,95.



Kristina Hermann og Troels Hermann:

Du kan flyve. Lær at håndtere din flyskræk

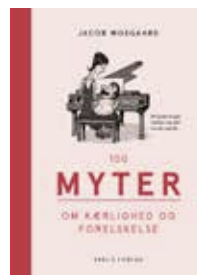
De fleste elsker at rejse, men nogle har flyskræk og undgår alt, der har med flyrejser og lufthavne at gøre. Sådan behøver det ikke at være. Bogen er skrevet af en psykolog og en pilot, der lærer læseren at identificere de forskellige typer af angst, og hvordan man håndterer dem, bl.a. ved hjælp af visualiseringsøvelser, adfærdsterapi og mindfulness samt konkret viden om flysikkerhed.

Muusman Forlag 2018. 160 sider, kr. 199,95.

Jacob Mosgaard:

Alle kender til kærlighed og forelskelse, men kunstnere, forskere, filosoffer og psykologer kæmper stadig med at beskrive kærligheden. Forsøgene på en definition stritter i tusind retninger, og der findes et utal af sejlivede myter om kærlighed og forelskelse. Forfatteren tager hånd om de mest almindelige kærlighedsmyter: Om kærligheden som fænomen, om forelskelse, om ægteskab, om sex. Fra myter om køn til myter om parforhold. Nogle myter er mere rodfæstede end andre, nogle kan virke så indlysende, at vi ikke opdager deres myte-karakter.

FADL's Forlag 2018. Illustreret. 298 sider, kr. 229,95.



Judy Gammelgaard:

Efter Freud. Erindringsforstyrrelser og andre normale mærkværdigheder

Freud tog ofte udgangspunkt i en beskeden, men signifikant detalje, en af hverdagslivets upåfaldende fejlhandlinger eller en detalje i et kunstværk, og afdækkede herfra psykens mange lag. Her stødte han på det ukendte, han kaldte det ubevidste. Freud opdagede ikke det ubevidste, men han gjorde det til grundlaget for den psykoanalytiske teori. Bogens ni essays tegner et billede af Freuds kritisk humanistiske form for tænkning og viser hans revolutionerende indsigt i psyken.

Hans Reitzels Forlag 2018. 223 sider, kr. 300.



Ilse Sand:

Savner du én? Guide til at hele en beskadiget relation – eller give slip

Det er naturligt, at venskaber gennem tiden forandrer sig eller rinder ud for at gøre plads til nye. Men nogle gange sker det på en uforløst måde. Hvordan kan man så nærme sig og genoprette tillid og åbenhed til den person, man har mistet kontakten med eller nærheden til? Eller få sagt ordentligt farvel? I bogen præsenterer psykoterapeut MPF forskellige strategier, konkrete bud og øvelser som hjælp til at genoprette, forbedre eller afslutte en relation.

Forlaget Ammentorp 2018. 144 sider, ca. kr. 200.

Sigmund Karterud:

Personlighed

Indføring i personlighedens tre hovedkomponenter: temperament, tilknytning og mentalisering. Temperament er det mest grundlæggende, og vi finder det hos alle pattedyr. Tilknytning baserer sig på primære emotioner for at sikre individets og samfundets overlevelse. Mentalisering er fortrinsvis et resultat af en kulturel proces. Disse tre 'søjler' er velegnede til at forstå forskellene mellem den sunde personlighed, personlighedsproblemer og personlighedsforstyrrelser.

Hans Reitzels Forlag 2018. 280 sider, kr. 300. Fås også som i-bog.



Anders Dræby:

Livskunsten. Filosofien om at vågne op til livet

Allerede oldtidens græske, kinesiske og indiske filosoffer var optagede af, hvad det gode liv er – og filosofien har i årtusinder indeholdt et budskab om, at vi kan vælge at leve i bedre overensstemmelse med vores menneskelige værdier: Vi må konfrontere os selv med døden, ransage vores egne hjerter og træde ud af flokken, lære at acceptere os selv og finde vores kald i livet. Livskunsten er en åndelig opdagelsesrejse i filosofiens og litteraturens svar på, hvad det gode liv er.

Akademisk Forlag 2018. 228 sider, kr. 299,95. Fås også som e-bog.

Helle Nørrelykke og Birte Hansen (red.):

Professionelle samtaler og empatiske relationer

Bogen handler om kommunikation med omtanke og bevidst nærvær og målet er at klæde studerende på, så de i deres praktik og videre frem kan påtage sig det ansvar, der følger med at være professionel samtalepartner. I den første del af bogen er fokus rettet imod forskellige samtalepraksisser, fx digitale professionelle samtaler, narrative samtaler og livshistorier. I sidste del vises det, bl.a. ved hjælp af forskellige cases, hvilken rolle anerkendelse, projektion og empati spiller i den professionelle samtale. Birte Hansen er psykoterapeut MPF.

Hans Reitzels Forlag 2018. 438 sider, kr. 375. Fås også som i-bog.



FYRAFTENSMØDE I MIDTJYLLAND

Onsdag den 24. oktober 2018 kl. 17-19

Hanne Stubbe Teglbjærg, psykiater og PhD. Har arbejdet med psykoterapi i 30 år

ACT = ACCEPTANCE AND COMMITMENT THERAPY

En tredje generations kognitiv terapi

En enkel og meget anvendelig model og metode, der kan anvendes på et bredt spektrum af tilstande og lidelser, enten alene eller i tillæg til anden tilgang. Det er desuden en tilgang, som er dejlig konkret for klienterne, og som kan give gode resultater i kortere forløb – også når langvarig terapi af anden type er kommet til kort.

En grundtanke i ACT er at slippe fokus på lidelsen og i stedet bruge den mentale energi på accept og på at udfolde sine værdier på trods af lidelsen. Tilgangen er oplevelsesorienteret og praktisk orienteret.

På fyraftensmødet vil modellen blive præsenteret, og vi vil afprøve nogle enkle øvelser.

PRIS: Kr. 150.

STED: Psykoterapeutisk Institut, Søndergade 64, 2. th. (Strøget), 8000 Aarhus C.

Tilmelding og betaling som anført nedenfor. Man kan også komme ind uden tilmelding, hvis der er plads. Alle er velkomne.

FYRAFTENSMØDE I KØBEHAVN

Torsdag den 29. november 2018 kl. 17-19

Inge Holm, psykoterapeut MPF

ARBEJDET MED TILKNYTNING I VOKSENLIVET

Indre uro er en samlebetegnelse for den stress og smerte, der følger af utryk tilknytning og tilknytningstraumer. Traumatisering i de tidlige tilknytningsrelationer påvirker hjerne og nervesystem i form af alvorlig dysregulering. Dette kan senere i livet føre til en række psykosomatiske reaktioner – i form af fx intense smerter, globale ubehagstilstande og et generelt dårligere helbred.

Inge Holm, der i mange år har arbejdet med tilknytningsforstyrrelser, vil på fyraftensmødet fortælle om dels nogle af de fænomener, der kendetegner utryk tilknytning, dels vil hun belyse, hvordan man som psykoterapeut kan arbejde med heling af tilknytningstraumer. Hun peger især på psykoterapi og mindfulness som støtte i helingsprocessen.

Inge Holm har udgivet bogen *Den indre uro*, der i let læseligt sprog beskriver stress og traume gennem tilknytningsteori.

PRIS: Kr. 150.

STED: EFT-Instituttet, Borgergade 28, 2. sal, 1300 København K.

Tilmelding og betaling som anført nedenfor. Man kan også komme ind uden tilmelding, hvis der er plads. Alle er velkomne.

TILMELDING på www.dpfo.dk > Aktuelt > Kurser [arrangementet].

BETALING: Ved tilmelding sendes en faktura på mail. Betaling skal ske inden mødet, men kan evt. ske på MobilePay på selve mødeaftenen.

AFBUD TIL FYRAFTENSMØDER/FOREDRAG: Tilmelding til foredrag/fyraftensmøder er bindende, og der er ingen tilbagebetaling ved afbud.

TJEK www.dpfo.dk > Aktuelt > Kurser [arrangementet] for evt. ændringer vedr. arrangementet.YDERLIGERE OPLYSNINGER: www.dpfo.dk og Dansk Psykoterapeutforening, kontakt@dpfo.dk eller tlf. 7027 7007.

KURSUS

SPÆDBARNSTERAPI

Temadag

Når børn mellem 0 og 3 år oplever fysiske og psykiske belastninger, der overstiger, hvad de kan magte, kan belastningerne bremse deres udvikling.

Spædbarnsterapi er en behandlingsmetode rettet mod tidlige traumer. Målgruppen er spædbørn, men også større børn og voksne med traumer i de første leveår kan have glæde af spædbarnsterapiens metode. Erfaringen er, at børn og voksne kan hjælpes i trivsel med spædbarnsterapi.

Spædbarnsterapien er inspireret af den franske børnelæge og psykoanalytiker Françoise Dolto, hvis budskab til os er: "Lad aldrig barnets smerte blive glemt."

Spædbarnsterapiens metode, som den praktiseres i Danmark, er udviklet af psykolog Inger Thormann og psykoterapeut MPF Inger Poulsen.

Kursusdagen vil indeholde:

- Introduktion til Françoise Dolto.
- Introduktion til spædbarnsterapiens metode.
- Terapi med et spædbarn belyst med video.
- Tidlig traumeterapi med større børn og voksne.

Henvender sig til psykoterapeuter og andre interesserede.

INGER POULSEN

Psykoterapeut MPF, forfatter, supervisor og underviser. Gennem 17 år leder af Familiehuset i Horsens. Siden 2014 privat klinik. Medstifter af Institut for Spædbarnsterapi

TID OG STED: Fredag den 1. november 2018 kl. 10-17 på Knudhule Badehotel.

PRIS: Medlemmer kr. 1.500, ikke-medlemmer kr. 1.875, studiemedlemmer kr. 1440. Inkl. morgenmad, frokost, eftermiddagskaffe.

TILMELDING som anført nedenfor, senest 1. oktober 2018.

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

BETALING: Efter tilmelding sendes en faktura på mail. Der er 8 dages betalingsfrist på fakturaen.

AFBUD TIL KURSER: Når du tilmelder dig et kursus, har du 14 dages fortrydelsesret, hvor du kan få den fulde pris retur. Hvis du melder afbud efter de 14 dage, men inden sidste tilmeldingsfrist for kurset, kan du framelde dig og få returneret kursusprisen fratrukket kr. 450 til dækning af administration.

Efter sidste tilmeldingsfrist er der ingen tilbagebetaling. Du kan altid vælge at overlade din plads til en anden gebyrfrit.

TJÆK www.dpfo.dk > Aktuelt > Kurser [arrangementet] for oplysninger om stedet for afholdelsen samt evt. ændringer i tilmeldingsfrist mv.

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

KURSUS

DEN KROPSPSYKOLOGISKE
INDFALDSVINKEL TIL SKAM

i arbejdet med traumer

En dag med teori, øvelser og dialog omkring tre indfaldsvinkler til at arbejde og være med skam. At tage ejerskab til sin skam har mange lag i sig: kognitivt, mentalt og kropsligt. Kognitivt er det forståelsen af 'den røde skam og hvide skam' og det at lære forskellen på generthed/blufærdighed (røde skam) og det at være forkert (hvide skam) gavnlige. Mentalt er det gavnlige at kunne se sin skam, se den i andre, og hvad den gør ved mig. Kropsligt er det gavnlige at rumme skammen, være med den, give den lov til at være der og lade den fylde. Samtidig lærer vi forskellen at kende kropsligt på den røde og den hvide skam.

Når skammen udebliver i relationer og samfundsmæssigt, bliver det mere og mere lovligt at være respektløs. Respekt handler om at respektere et andet menneskes værdighed eller individualitet – min oplevelse af, hvordan verden hænger sammen, mine normer og værdier, mine sandheder – som har ligheder og forskelligheder, alt efter hvor jeg er, hvem jeg er sammen med.

I Bodydynamic arbejder vi ud fra, at vi har syv grund-emotioner. – vrede, frygt, sorg, glæde, seksualitet/sensuel lyst, væmmelse og skam. Emotionerne medvirker til at håndtere samspil og sociale strukturer. De enkelte emotioner er tæt forbundet med forskellige niveauer af hormoner og neurotransmittere i blod og organer, og der hører en kropslig fornemmelse til hver enkelt.

LENE WISBOM

er certificeret Bodydynamic Analytiker, lærer i systemet internationalt og co-direktør i Bodydynamic International ApS. Bodydynamic er et dansk udviklet system med over 35 års virke som uddannelsessted for psykoterapeuter og medlemskab af Dansk Psykoterapeutforening.

TID OG STED: Fredag den 16. november 2018 kl. 9.30-17. Magion, Tinghusgade 15, 7200 Grindsted.

PRIS: Medlemmer kr. 1.200, ikke-medlemmer kr. 1.500, studiemedlemmer kr. 1.080. Inkl. velkomstkaffe/te og rundstykke, en sandwich til frokost og kaffe/te og kage om eftermiddagen.

TILMELDING som anført nedenfor, senest 12. oktober 2018.

KURSUS

SANDPLAY

med et twist af kunstterapi

Bliv klogere på sandplay – en metode, der kan hjælpe din klient med at styrke sin integritet, sit selvværd og sine ressourcer. Fem kursusdage over to weekender.

Vi skal arbejde med:

- Sandplayen gennem de første syv leveår
- Det gode og det onde
- Symbol og symbolisering
- Mødet med det ubevidste
- Opbygning af sandplaysamling

Sandplay er baseret på udviklingspsykologien, den pædagogiske og terapeutiske relation og hviler på C.G. Jungs teori om menneskets selvhelende kræfter. Metoden hjælper til at fremhæve og tydeliggøre den indre symbolske verden, hvor kreative kræfter kan frigøres til personlig udvikling og frigørelse af traumer. Sandplay er et særligt kontakt-rum, der giver mulighed for ny læring, og det egner sig til en bred vifte af tidstypiske, følelsesmæssige belastninger, både til voksne og til børn fra 4-årsalderen.

Kurset er for alle slags psykoterapeuter.

LIS BRØDSTED

Underviseren er Lis Brødsted, sand-, drømme- og kunstterapeut, uddannet ved Midjysk Center for Sandplay og Psykoterapi i Ry og to års uddannelse med drømmeterapi.

TID OG STED: Fredag den 23. til søndag den 25. november kl. 9-16 samt lørdag den 26. til søndag den 27. januar kl. 9-16. Andebøllevvej 308, 5492 Vissenbjerg.

PRIS: Medlemmer kr. 3.200, ikke-medlemmer kr. 3.600, studiemedlemmer kr. 2.800. Det er muligt at bestille frokost à kr. 100 pr. dag – skal ske ved tilmelding til kurset. Afregning foregår til underviser på kurset. Bed & Breakfast Gammelgaard kan anbefales: www.bbgammelgaard.dk.

TILMELDING som anført nedenfor, senest 1. november 2018.

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

BETALING: Efter tilmelding sendes en faktura på mail. Der er 8 dages betalingsfrist på fakturaen.

AFBUD TIL KURSER: Når du tilmelder dig et kursus, har du 14 dages fortrydelsesret, hvor du kan få den fulde pris retur. Hvis du melder afbud efter de 14 dage, men inden sidste tilmeldingsfrist for kurset, kan du framelde dig og få returneret kursusrisen fratrukket kr. 450 til dækning af administration. Efter sidste tilmeldingsfrist er der ingen tilbagebetaling. Du kan altid vælge at overlade din plads til en anden gebyrfrat.

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

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

KURSUS

EN PRAKTISK INDFØRING I ACT

Acceptance and Commitment Therapy er en tredjegenérations kognitiv terapi, som adskiller sig fra det meste konventionelle psykoterapi ved ikke at fokusere på at reducere symptomer og lidelse, men derimod på hvordan man kan opnå et meningsfuldt liv på trods af lidelsen. Det er en meget anvendelig og praktisk orienteret tilgang, som er nem at gå til, og som kan være særdeles effektiv for mange klienter på tværs af diagnostiske kategorier eller problemstillinger.

En grundtanke i ACT er, at selvom vi har svære tanker og følelser eller kropslige begrænsninger, er det altid muligt at skabe et mere meningsfuldt liv. Det forudsætter, at vi bliver mere klar over, hvad der er vigtigt for os (værdier), og lærer ikke at lade os styre af vores bevidstheds tilbøjelighed til at fokusere på overvindelse af problemer og smerte. Et vigtigt element er at opøve evnen til at kunne adskille sig fra sine tanker og følelser frem for at identificere sig med dem (defusion). Til dette benyttes elementer af mindfulness som en træning i at håndtere bevidstheden mere konstruktivt.

Kurset vil gennemgå grundtankerne i ACT, og vi vil lave en masse øvelser for at give deltagerne tilstrækkelig fortrolighed med øvelserne til at kunne anvende dem umiddelbart med egne klienter. Kurset vil således være eksperimenterende og legende med plads til fælles refleksion.

Henvender sig til psykoterapeuter og andre med lignende arbejde.

HANNE STUBBE TEGLBJÆRG

Psykiater, ph.d. Har arbejdet med psykoterapi i 30 år, bl.a. som psykoterapeutisk overlæge ved Aarhus Universitetshospital Risskov. Har fire forskellige psykoterapeutiske uddannelser, herunder en 2-årig uddannelse i ACT. Har siden i speciallægepraksis med stor succes udviklet en model for gruppebehandling med ACT. Arbejder i egen praksis uden for sygesikringen.

TID OG STED: Torsdag-fredag 4.-5. april 2019. Morgenmad kl. 9. Undervisning den 4. kl. 9.30-17.30 og den 5. kl. 9.30-16. Knudhule Badehotel, Randersvej 88-90, 8680 Ry. Overnatning inkl. aftenmad er mulig den 4.4. for kr. 700 pr. person. Kontakt Dansk Psykoterapeutforening

PRIS: Medlemmer kr. 2.400, ikke-medlemmer kr. 4.000, studiemedlemmer kr. 2.160. Inkl. morgenmad, frokost, frugt, kaffe og kage begge dage. Min. 22 og max. 30 deltagere.

TILMELDING som anført nedenfor senest 10. marts 2019.

www.konbalance.dk



Bogføring
Årsregnskab
Selvangivelse

Anne Hjøllund
Talknuser

info@konbalance.dk +45 3022 1822

Mette Ulsø
Uddannet lærer i
The Diamond Approach



Kurser: 2018/2019
mette.ulsoe@diamondapproach.org
Tlf. 2442 1195

Uddannelse til SPÆDBARNSTERAPEUT

Hold 9

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

Start: 25. februar 2019
Sted: Kolding Vandrehjem
Undervisere: cand.psyk. Inger Thormann
og psykoterapeut MPF Inger Poulsen

LANDSMØDE den 27. marts 2019
- sæt kryds i kalenderen.

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

www.spædbarnsterapi.dk
eller www.mgconsult.dk

HILDEBRAND INSTITUTTET PSYKOTERAPEUTISK UDDANNELSE



UDDANNELSE OG KURSER I ARBEJDE MED OMSORGSSVIGT OG OVERGREB

Uddannelse

Hildebrand Institutttet tilbyder en 4-årig, godkendt uddannelse. Den henvender sig både til dig som allerede arbejder med, eller ønsker at arbejde professionelt med psykoterapi – og til dig som arbejder i et pædagogisk eller rådgivende miljø. Det er muligt at afslutte med kursusbevis efter de første 2 år.

2-dages kursus

Introduktion til instituttets grundideer og arbejds-
metoder. Kurset afholdes den 13.-14. maj 2019.

Foredrag hos jer

Psykolog Jesper Vammen fortæller om de udfordringer,
som opstår i arbejdet med mennesker udsat for
omsorgssvigt og overgreb.

Flere informationer:

www.hildebrandinstitutet.dk



Vivian Hansen,
uddannelsesleder,
socialrådgiver, MPF



Eva Hildebrand,
godkendt specialist og
supervisor i Dansk
Psykologforening



Jesper Vammen,
psykolog



Hanne Grønbech,
psykoterapeut,
MPF



Kursus i Emotionsfokuseret Parterapi

Emotionsfokuseret Parterapi (EFT) er en evidensbaseret metode til arbejde med par, som er udviklet af dr. Susan M. Johnson i samarbejde med dr. Lesley M. Greenberg. Metoden er funderet i mere end 25 års forskning og klinisk praksis.

Grundkurset i EFT forløber over 4 dage og henvender sig primært til psykologer og psykoterapeuter, der ønsker at uddanne sig i metoden. På kurset får du indsigt i EFT modellens faser, trin og interventioner. Du lærer, hvordan tilknytningsteorien kan anvendes som indgang til at forstå kriser og dynamikken i parforholdet, og hvordan du med en emotionsfokuseret tilgang, kan støtte parrene i at genetablere trygheden i parforholdet. Der tilbydes desuden fordybelseskurser (Core Skills).

Kurserne er officielt godkendte af the International Center for Excellence in Emotionally Focused Therapy (www.iceeft.com).



Kurset afholdes af cand. psych. Jette Simon, der er ICEEFT-godkendt EFT-instruktør og -supervisor. Jette har mere end 35 års erfaring i at arbejde med par. Leder af **Washington DC Training Institute for Integrative Couples Therapy** og Adjunct Professor.

Kursusdatoer for kommende EFT kurser:

Core Skills 1 og 2: 10.-13. december 2018 København, åbent for alle der har taget Externship.

Externship (Grundkursus): 10-13. april 2019, åbent for alle med terapeutisk baggrund.

Core Skills 1 og 2: 5-8. juni 2019 København, åbent for alle, der har taget Externship (Grundkursus).

Andre kurser:

Fokus på Terapeuten: 13-14. maj 2019, åbent for alle med terapeutisk baggrund

Der afholdes også jævnligt introduktionsdage, hvor du kan høre mere om EFT. Yderligere information om kurser og workshops kan findes på www.dkceft.dk. Spørgsmål til kurserne kan rettes til Jette Simon: jettesimon1@gmail.com. For tilmelding gå til www.familieudvikling.dk

På Dansk Center for Emotionsfokuseret Parterapi – www.dkceft.dk – kan du finde en liste over en række af de terapeuter, der er uddannet i metoden. Du kan også finde links til forskningsartikler om EFT og oversigter og datoer for kurser og andre aktiviteter, der henvender sig til par eller terapeuter.



Kurserne udbydes i samarbejde med Center for Familieudvikling



Internal Family System Therapy, IFS introduceres for første gang i Danmark. Den terapeutiske metode alle taler om

IFS er en anerkendt evidensbaseret terapeutisk metode, som på enestående vis integrerer psykologisk teori med en anvendelig jordnær spirituel dimension (en ny effektiv form for mindfulness).

Teknikkerne er effektive i individuelle sessioner med par, familier og med børn; og metoden har vist sig at være effektiv i forhold til alvorlige traumer såvel som med mere generelle psykiske og fysiske problemstillinger. Modellen er let at integrere med dine øvrige terapeutiske erfaringer.

DIT LÆRINGSUDBYTTE:

- Du vil lære det begrebsmæssige og teoretiske IFS-fundament.
- Du vil lære at bruge IFS-teknikkerne i forhold til en stor vifte af kliniske populationer og psykofysiologiske udfordringer.
- Du får mulighed for at udforske din egen indre verden af "parts", hvilket vil udvikle dig som IFS-praktiker.
- Du vil lære at etablere den helt særlige IFS-baserede samarbejdende proces mellem klient og terapeut.
- Modellen er let at integrere med dine øvrige terapeutiske erfaringer.

Denne basistræning præsenteres af en unik international trænerduo:

Underviser på modul 1 og 2 er PhD. Osnat Arbel fra Israel.
Osnat er en erfaren familierapeut, IFS- træner og supervisor.

På modul 3 underviser PhD. Richard Schwartz, der har skabt modellen og grundlagt IFS. Richard er en brilliant og meget varm underviser samt en klar og kreativ tænkner. Det er en meget usædvanlig og unik mulighed for at lære metoden af den allerbedste.



Richard Schwartz

Træningsprogrammet:

15 dage fordelt på 3 moduler
(hver dag fra kl. 9 - 18)
Module 1: Februar 7. - 11. 2019
Module 2: April 25. - 29. 2019
Module 3: juni 13. - 17. 2019

Level 1 træning

Organiseret af cand.psych.
John Hjarso Mortensen i samarbejde med CSL
(The Center for self Leadership).

Pris: Kr. 25.000,00

Læs mere på: www.selfleadership.dk
For tilmelding kontakt: cand.psych. John Hjarso Mortensen
johnmo@me.com - mobil: 5073 6000 - www.selfleadership.dk

Sæt jeres parforhold i fokus:



PAR-RETRÆTE



To døgnsnærvær, fordybelse,
samvær, læring og udvikling

ESSENS er et uddannelses- og kursuscenter
med mere end 25 års erfaring.
Se Essens-kurser.dk



Vores faglige og personlige erfaring er, at et godt parforhold skal plejes – mindst ligeså grundigt som have og bil.

En parweekend kan ses som en investering. I får mulighed for at få et reelt udbytte, som kan forandre en positiv udvikling i jeres samliv, og I kan se det som en mulighed for at give jer selv og hinanden en lærerig og opbyggelig weekend væk fra hverdagens travlhed.

I vil i løbet af weekenden få værktøjer til

- at være i dialog om, hvad der fungerer godt i jeres parforhold – og jeres ønsker og længsler
- at blive bedre til at kommunikere, også når det er svært at håndtere uenigheder uden at blive uvenner
- at forebygge konflikter og at vende opståede konflikter til vækst og ønsket forandring
- at blive mindet om, hvorfor I egentligt har valgt hinanden

Dato: 2.-4. november 2018.

Pris: Kr 1.700 pr. person + ophold og forplejning.

Sted: Ved Vejle.

Yderligere info og tilmelding ved kursuslederne:

LILIAN TARP

Aut. psykolog MDP, psykoterapeut MPF
Leder af Essens. Tlf. 5070 2006

HENRIK FAURHOLT

Psykoterapeut MPF, familiebehandler
Underviser i Essens. Tlf. 6166 3353



Tegn abonnement på

TIDSSKRIFT for PSYKOTERAPI

Hvis du ikke er medlem af Dansk
Psykoterapeutforening, kan du
tegne abonnement på bladet.

Eller du kan give et abonnement
som gave til en psykoterapeut eller
en psykoterapeutstuderende
– eller til en, der bare
interesserer sig for psykoterapi.

Et abonnement koster kun kr. 295
for tre årlige numre. Prisen er
inkl. moms og forsendelse

Skriv til:
kontakt@dpfo.d



BODYNOMIC INTERNATIONAL
Somatic Developmental Psychology



WWW.BODYNOMIC.COM

- et dansk system med uddannelser i 12 forskellige lande
snart med mulighed for e-learning, webinarer og online supervision

WWW.BODYNOMIC.DK

- hold øje med events + intro aftener i Danmark

1-ÅRIG PÆDAGOGISK & TERAPEUTISK EFTERUDDANNELSE

I HØRSHOLM 4 x 5 DAGE – OPSTART 16. JANUAR 2019

TRÆNING I SAMARBEJDS- OG KOMMUNIKATIONSSTRATEGIER MED FORSTÅELSE IND I UDVIKLINGSPSYKOLOGIEN.

En stor del af vores adfærd og måde at interagere med andre på er præget af de mønstre og strukturer, som blev skabt i løbet af vores barndom & teen-age år. De har manifesteret sig i vores krop og kropsholdning og den måde vi kommunikerer på både verbalt og nonverbalt.

Lærere: Ditte Marcher, CEO og Michael Gad

CHOKTRAUME UDDANNELSE – I 2 DELE - PROCES OG PROFESSIONEL DEL – OPSTART HVERT EFTERÅR

DEN PERSONLIGE PROCES I HEALING AF DINE CHOK TRAUMER/ PTSD OG PROFESSIONELLE LÆRINGSDEL.

Ud fra et klart kropsligt integreret perspektiv tilbydes denne træning for professionelle behandlere og terapeuter, der vil vide og kunne mere om forløsning af choktraumer og opbygning af nye ressourcer. Det specielle ved Bodydynamic's arbejdsmåde og forståelses perspektiv er, at vi inddrager kroppen på meget konkrete, fysiske måder i arbejdet med traumer.

Lærere: Ditte Marcher, CEO og andre

Del 1 og del 2 er på hver 3 x 5 dage: - hurtig tilmelding tilrådes

UDDANNELSES START I 2019: 16. – 20. oktober 2019 - slut december 2020

3-ÅRIG BODYNOMIC KROPS PSYKOTERAPEUTISKE UDDANNELSE - START I 2019

Denne uddannelses indhold er allerede anerkendt og anvendt i andre former for psykoterapi, forskellige former for kropsterapier, socialt arbejde, erhvervsorganisationer og fagfolk indenfor sundhed og pleje, der har ønsket at udvide deres viden og præcision.

- * Udvikle evnen til at skabe kontakt og forblive i kontakt;
- * Være i stand til at fornemme vores selvværd og selvtillid;
- * At have evnen til at træde frem med vores personlighed;
- * Holde den sociale balance i kontakt med andre;
- * Støtte os i vores evne til at holde vores position og stå fast;
- * Udvikle vores kognitive evner;

Opstart i Hørsholm:

31. oktober, 2019
og afslutning i 2022.

Kursus dage eksternat om året:

5 x 5 dage i Hørsholm
(mulighed for billig overnatning)

Mere info:

ring eller skriv til
Lene Wisbom



SE MERE PÅ WWW.BODYNOMIC.DK el. WWW.BODYNOMIC.COM

Info og nyhedsbrev: lene@bodydynamic.dk

Medlem af Dansk Psykoterapeutforening + EABP

ISFO • 2018 / 2019

Institut for Systemisk Opstilling & Familieopstilling



Basisuddannelse • Start i Kbh den 27. feb. 19 & Jylland den 12. marts 19

Denne intensive uddannelse er tilrettelagt således, at deltagerne tilegner sig de praktiske og teoretiske færdigheder, som gør det muligt umiddelbart at integrere Opstillingsmetoden i individuelle forløb.

Grunduddannelse & Overbygningsuddannelse • Start i Kbh den 1. nov. 18

Et solidt praktisk og teoretisk fundament, hvor deltagerne udrustes med de færdigheder, der gør det muligt at arbejde med Opstillingsmetoden individuelt og i grupper i forhold til personlige, familiemæssige, sociale og karriereorienterede temaer.

Efteruddannelse for psykoterapeuter • Start Kbh d. 28. sept. & Jylland d. 12. okt. 18

Et praksisorienteret og målrettet 9 dages forløb i Familieopstilling for Psykoterapeuter og lignende faggrupper. Med høj faglighed i fokus fordyber vi os i metode, praksiserfaring, det individuelle arbejde med klienter, inspiration til arbejdet med grupper samt opsamling af ny viden inden for området.

Supervisoruddannelse • Start i Kbh den 21. februar 19

Opstilling er et inspirerende og yderst anvendeligt bidrag i supervisorsrummet. Uddannelsen henvender sig til mennesker, som ønsker at efteruddanne sig i supervisionens mange muligheder og kraftfulde effekter.

KORTERE ARRANGEMENTER

- Temaaftener
- Kurser
- Weekendworkshops
- Informationsmøder
- Udviklingsforløb
- Udenlandske gæstelærere
- Eksterne kurser & foredrag

Alle arrangementer består af teoretiske oplæg med udgangspunkt i Opstillingsmetoden samt en mere oplevelsesorienteret del, så alle får noget personligt og relevant med sig.

Systemisk Opstilling & Familieopstilling er en virksom procesmetode, som bygger på et inspirerende livsperspektiv og en tidssvarende systemisk-fænomenologisk filosofi.

Som psykoterapeut kan du anvende redskaberne til at arbejde med komplekse personlige livstemaer hos dine klienter.

Metoden giver klare indsigter i forhold til mønstre, genudspilninger og dynamikker blandt mennesker. Opstilling er let omsættelig i både den individuelle kontekst såvel som i arbejdet med grupper og gruppeprocesser.



ISFO Institut for Systemisk Opstilling & Familieopstilling

Thorvaldsensvej 3, baghuset 1. sal, 1871 Frederiksberg C

Tlf. 2043 7475

ldt@isfo.dk

www.isfo.dk



Traumeheling ApS

SE-uddannelse og kurser • 2018/19



Introduktion til Somatic Experiencing®

v/Ursula Fürstenwald

Kursusdagene giver en oplevelse af SE metodens terapeutiske potentiale gennem teori, demonstrationer og øvelser. Kurset er obligatorisk, hvis du overvejer at tage SE® uddannelsen.

Datoer: 5.-7. november 2018 og
13.-15. marts 2019

Pris: 2018: kr. 4.100 og 2019: kr. 4.600
Begge introkurser afholdes i København

Uddannelsen til Somatic Experiencing® Practitioner – Nyt hold

Uddannelsen til Somatic Experiencing Practitioner er en overbygningssuddannelse, der kræver en grunduddannelse indenfor det social- eller sundhedsfaglige område, samt terapeutisk træning og erfaring. Internathold (å 6 dage) starter i efteråret 2019 i Tisvilde. Yderligere informationer fremkommer snarest på vores hjemmeside.

Integrativ Somatisk Psykologi (ISP)

v/Dr. Raja Selvam, PhD.

Integrativ Somatisk Psykologi (ISP) er et nyt paradigme i kropspykoterapi, der med stort udbytte supplerer alle andre terapeutiske metoder, både kognitivt, emotionelt, adfærdsmæssigt, fysisk, energetisk, relationelt og spirituelt. Denne tilgang udvikler og øger kapaciteten til at rumme følelsesmæssige oplevelser, herunder også sensomotoriske emotioner, som altid er tilstede, men ofte oversete.

Datoer: Modul 1: 22-25 november 2018

Modul 2: 30 maj – 2 juni 2019

Modul 3: 8-11 november 2019

Sted: Hvide Hus, Valbygårdsvej 64 A, 2500 Valby

Pris: Følelsernes fysiologi (1. modul): kr. 6.400,- inkl. frokost.

ISP ved samlet tilmelding (alle 3 moduler):
kr. 18.500,- inkl. frokost

“At tune sig ind på børn” – Arbejde med børn 3 v/Ale Duarte

At tune sig ind på børn er et projektorienteret træningsforløb over 4 moduler á 4 dage. “At tune sig ind på børn” har som udgangspunkt, at børn har en naturlig kapacitet til at regulere sig selv og skabe sunde relationer igennem deres udviklingsproces.

Datoer: Modul 1: 7-10 april 2018

Modul 2: 15.-18. november 2018

Modul 3: 22.-25 marts 2019

Modul 4: 20.-23. juni 2019

Pris: 6.400,- inkl. frokost

Sted: Annonceres på www.traumeheling.dk

Kropslig Forankring Og Det Haptiske System

v/Marcelo Muniz

Lærer i kranio-sakral terapi, rolfing, samt somatic experiencing practitioner

I denne workshop vil du blive trænet i, hvordan klienter kan hjælpes til at overkomme traumer gennem øget opmærksomhed på bl.a. tyngdekraften, aktivering af det indre øre, det perifere syn og sensorisk-kinæstetiske processer. Dette udgør ifølge Marcelo Muniz den neurologiske vej i nervesystemet, hvor følelser og spatial orientering kan moduleres. Dette forløb henvender sig til psykologer, kropsterapeuter, fysioterapeuter, ergoterapeuter o.l. To moduler á 4 dages varighed, med mulighed for fortsættelse og certificering med yderligere 3 moduler.

Datoer: Modul 1: 25.-28. april 2019

Modul 2: 5.-8. september 2019

Pris: kr. 6.400 pr. modul inkl. frokost

Sted: København

Workshop på Naxos

Intimitetens Og Tilknytningens Energier

v/Ariel Giarretto og Tom Callanan

Du får hjælp til at opdage subtile og underliggende måder, du engagerer dig på intimt, og at åbne for nye og endnu uudforskede muligheder for glæde og velvære. Målet er tydeligere grænser og større frihed til at udforske dit seksuelle jeg på nye og legende måder på en naturlig – ikke skamfuld måde.

Dato: 11.-16. oktober 2018.

Pris: DKR 6.500 (eur 875).

Kontakt traumeheling@hotmail.com for yderligere info.

Hjernerystelse og PTSD

v/Dave Berger

Symptomer på PTSD og postcommotionelt syndrom (PCS), indebærer alvorlige kognitive forstyrrelser, adfærdsmæssige forandringer og relationelle afbrydelser. På denne workshop lærer du at hjælpe klienten med at genoprette nervesystemets selvregulering, så han/hun kan vende tilbage til arbejdsmarkedet, engagere sig i fritidsaktiviteter og opnå større robusthed i sociale relationer.

Dato: 16.-18. august 2019

Sted: Hvide Hus, Valbygårdsvej 64 A, 2500 Valby

Pris: kr. 4.800,- inkl. frokost

Tilmelding og yderligere information

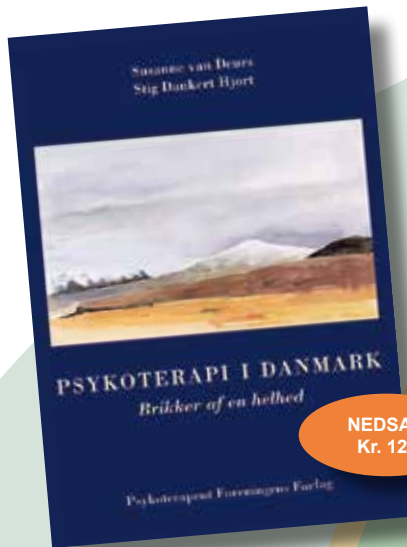
www.traumeheling.com • traumeheling@hotmail.com

Traumeheling v/

Jette Koch tlf. 22552504 • Ursula Fürstenwald tlf. 39272524

Frank V. Olsen tlf. 30208751 • Ulrik Jørgensen tlf. 40469967

PRISNEDSÆTTELSER



NEDSAT
Kr. 125

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.



NEDSAT
Kr. 125

KØB BOGEN DIREKTE FRA FORLAGET

Dansk Psykoterapeutforenings Forlag

Vandkunsten 3, 1467 København K • Tlf. 7027 7007
kontakt@dpfo.dk • www.psykoterapeutforeningen.dk

Attraktiv pensionspakke / sundheds- og behandlingsforsikring igennem Dansk Psykoterapeutforening

SUNDHEDS- OG BEHANDLINGSFORSIKRING DANSK PSYKOTERAPEUTFORENING

Dansk Psykoterapeutforening og registrerede forsikringsmæglere, Keller og Partners, har sammen udviklet en attraktiv sundheds- og behandlingsforsikring til foreningens medlemmer. Ordningen etableres igennem Mølholm Forsikring A/S. Danmarks største udbyder på området.

HVORFOR:

- Hurtig hjælp og afklaring, hvis du bliver syg eller kommer til skade, så du kan komme tilbage og passe din virksomhed
- Behandlingsgaranti indenfor 10 dage

FORDELE:

- Skarp pris kr. 1.849,- / år + 1,1% stempel til staten
- En af de mest udvidede dækninger på området
- Tegnes uden afgivelse af helbredsoplysninger
- Løbetid helt til 70 år
- Ægtefælle kan også tilmeldes ordningen til samme pris
- Hvis begge ægtefæller er omfattet af ordningen, er børn gratis medforsikret til 21 år

FORDELSPENSION / PENSIONSPAKKE DANSK PSYKOTERAPEUTFORENING

Dansk Psykoterapeutforening og registrerede forsikringsmæglere, Keller og Partners, har indgået en aftale om at tilbyde en attraktiv pensionspakke til foreningens medlemmer. Ordningen etableres igennem Topdanmark.

- én af Danmarks bedste pensionspakker
- sikring af dig, din familie og din fremtid

MULIGHEDER I PENSIONSPAKKEN:

- **Gruppeliv ved død**
- **Kritisk sygdom**
- **Nedsat erhvervsevne**
- **Pensionsopsparing**

HVORFOR VÆLGE FORDELS-PENSION / DPF

Da du er **en del af en gruppe** (Dansk Psykoterapeut Forenings medlemmer), har vi mulighed for at tilbyde dig nogle klare **fordele**.

Eksempelvis på følgende områder:

- **Lave priser på forsikringsdækninger**
- **Brede/udvidede forsikringsdækninger**
- **Få helbredsoplysninger**
- **Lave administrationsomkostninger**
- **Ét af markedets højeste afkast på pensionsopsparing**

SÅDAN KOMMER DU VIDERE:

Kontakt Fordels-Pension/Dansk Psykoterapeutforening:

SJÆLLAND / JYLLAND /
FYN OG ØERNE

60 85 51 00

eller på mail: mail@fordelspension.dk



- se begge brochurer på www.psykoterapeutforeningen.dk

KONFERENCER, MØDER M.V.

Oversigten er uden ansvar for Dansk Psykoterapeutforening

Jung Foreningen, København – 25.10. Marianne Koch Knudsen: The Wounded Healer. Mødet med den psykiske smerte i det analytiske rum. – 8.11. Henrik Pontoppidans "Lykke-Per". Fra narcissist til vismand i yderste klitrække? – 22.11. Aksel Haaning: At nedstige i underverdenen. – 21.2.2019 Inger Jacobsen: Nyere terapifor og jungiansk terapi – forskelle og ligheder. – 14.3. Lilla Morad og Petrusjka Jeiner: Den sårede kvinde. – 4.4. Katrine Friis: Det uskyldige offer - og det skyldige. – 25.4. Arne Vestergaard: Symbolers effektivitet i psyko- og socialanalyse. – Pris kr. 130 for ikke-medlemmer. Alle arrangementer kl. 19.30-21.30 Kulturhuset Indre By, Charlotte Ammundsens Plads 3, København K. www.cg-jung.dk

PsykiInfo Midt (egne og andres arrangementer) – 24.10. Selvskadende adfærd. Aarhus. – 25.10. Sorg og krisereaktioner hos pårørende. Skanderborg – 30.10. Skizofreni. Hedensted – 31.10. Autisme. Lemvig – 1.11. Depression. Horsens – 6.11. Hvorfor så bange? – om angst når sygdom rammer. – 8.11. ADHD i familien. Ringkøbing – 13.11. Om at komme videre efter depression. Herning – 19.11. Hvordan er det at have en spiseforstyrrelse i juletiden? Aarhus – 21.11. Angst. Aarhus – 5.2. Sorg og krisereaktioner hos pårørende. Viborg. – Alle arrangementer kl. 19-21.30. www.psykiatrien.rm.dk/patient/psykiinfo-midt/arrangementer/program

PsykiInfo Region Syddanmark – 25.10. Psykisk sårbar: Følelser, berøring og nærhed. Tønder – 25.10. PTSD. Vejle – 30.10. ADHD hos børn og unge. Sønderborg – 1.11. Søvn og psyke. Konkrete tips til bedre søvn. Grindsted – 6.11. Små børns udviklinger og udfordringer. Odense – 15.11. Psyke og seksualitet. Vejle – 19.11. Selvskadende adfærd hos børn og unge. Aabenraa – 21.11. Tourettes syndrom. Vejle – 21.11. At være pårørende til person, der truer med eller forsøger selvmord. Rudkøbing – 28.11. Autisme: Er talenterne skjulte? Vejle – 8.1.2019 PTSD hos veteraner. Odense – Tid, sted og flere arrangementer på <http://psykiinfo.regionsyddanmark.dk>

Dansk Carl Rogers Forum – Arrangementer er planlagt den 16.11. 2018 (Odense?) og den 1.2. 2019 (Roskilde). www.carlrogers.dk.

PsykiInfo Region Sjælland – 22.10. Hvad er psykose egentlig. Vordingborg – 7.11. Unge med borderline. Nykøbing F – 15.11. Bipolar lidelse. Holbæk – 20.11. Spiseforstyrrelser. Faxe – 27.11. Angstens ansigter. Ringsted – www.regionsjaelland.dk

American Academy of Psychotherapists 63rd Annual Institute & Conference – Sounds of Silence: Working the Edges of the Unspoken. October 17-21 2018. Atlanta, USA. www.thetherapeuticrelationship.org/index.html

41st International Association for Psychoanalytic Self Psychology Annual International Conference 2018 – Vienna - Kohut - Self Psychology: Searching for Creativity in Times of Crisis. October 17-20 2018. Vienna, Austria. <https://iapsp.org/conference>

European Association for Psychotherapy Congress – Sense and Sensibility in Psychotherapy. October 18-21 2018. Belgrade, Serbia. <http://www.23eapcongress2018belgrade.eu>

11. Fælleskonference – Relation og Refleksion ... i Kunst og Terapi. November 9-10. Slagelse. www.dpsnet.dk/wp-content/uploads/2015/10/faelleskonf.-2015.pdf

University College London – The Repression and Abandonment of Oedipus: The role of the Oedipal situation in mental distress and disorder. November 30-December 2 2018. London, UK. http://www.ucl.ac.uk/psychoanalysis/01_psychoanalysis_events/Repression_and_Abandonment_of_Oedipus

International Conference on Mindfulness. February 9-13 2019. Auckland, New Zealand. www.icm2019.org

ICSP 2019 – 4th Annual International Conference on Spirituality and Psychology. March 13-15 2019. Bangkok, Thailand. www.spirituality-conference.org

3rd World Conference on Personality. April 2-6 2019. Hanoi, Vietnam. Org. WAAP. www.perpsyconference.com/#

1st International Conference of Jungian Child and Adolescent Analysis – Psychotherapeutic Interventions with Children and Adolescents. April 25-27 2019. Moscow, Russia. www.iaap.org

IPA 51st Congress/25th IPSO Conference – The Feminine. July 24-27 2019. London, UK. <http://www.ipa.world>

24th Congress of the World Association for Sexual Health. October 12-15 2019. Mexico City, Mexico. www.was2019.org

XVith ISSPD Congress – Personality Pathology: Linking Into New Horizons. October 15-18 2019. Vancouver, Canada. <http://isspd.com/events/event>

Oversigten er uden ansvar for Dansk Psykoterapeutforening. Oplysninger om møder og konferencer sendes til redaktionen for Tidsskrift for Psykoterapi:

Susanne van Deurs
susvd@email.dk

BESTYRELSE OG UDVALG

Bestyrelse

Pia Jeppesen, formand
E-mail: pj@dpfo.dk
Mary á Argjaboða
Lone Carmel
Marian Bridget Connolly
Clemen Krægpøth
Kim Matzen, næstformand
Lene Alsbæk Nielsen
Harald Villemoes
Brian Sebens, suppleant

Etikudvalg

Hans Munk, formand
Anna Bentzen
Lone Feddersen
Marianne Horst
Janne Oreskov
Lene Qvortrup
Birgitte Sjødin

Etikpanelet

Marianne Bentzen
Marianne Horst
Karin Westh Langgaard
Erik Wasli

Optagelsesudvalg for individuelle medlemmer

Inger Jensen
Vibeke Møller
Harald Villemoes

Uddannelsesudvalg

Hanne Bloch Gregersen
Henrik Hass
Pia Jeppesen
Anette Krogh
Maja Nissen

National delegeret EAP

Marianne Horst

Kursusudvalg Syddjylland

Hanne Christensen
Ella Krog
Jette Korsgaard

Kursusudvalg Midtjylland

Birgitte Junø
Bodil Boss Nielsen
Sofie Pedersen
Rikka Poulsen

Kursusudvalg Syddjylland

Hanne Christensen
Ella Krog
Jette Korsgaard

Kursusudvalg Midtjylland

Birgitte Junø
Bodil Boss Nielsen
Sofie Pedersen
Rikka Poulsen

Kursusudvalg Nordjylland

Mary á Argjaboða
Lone Hjortshøj
Ole Jessen
Annamarie Bundgård

Kursusudvalg Fyn

Henning Guldager
Marianne Bjørnskov Jørgensen

Kursusudvalg Sjælland/Kbh.

Kirsten Bjelke
Mette Rosenvel
Eva Zelande

SEKRETARIATET

Karin Mette Thomsen – sekretariatschef

Ansvar for ledelse af sekretariatet, forretningsudvalg med formand og næstformand, bestyrelse/generalforsamlingen, regnskab og økonomi, kommunikation og administration.

Trine Hauberg – kommunikation

Ansvar for udvikling og opdatering af hjemmesiden og sociale medier, foreningens nyhedsbrev og pressearbejde.

Louise Precht – amination

Ansvarlig for medlemsrådgivning, sekretariatsbetjening af udvalg og generel sekretariatsbetjening.

Nina Grove – bogholder

Foreningens bogholder. Ansvarlig for kontingent, bogholderi og ind- og udbetalinger. På kontoret hver torsdag.



TIDSSKRIFT for PSYKOTERAPI
NR. 3 · OKTOBER 2018 · 26. ÅRGANG
TEMA: TILKNYTNING

Forening og redaktionelt

- 2 — Formanden skriver
- 3 — Redaktørens klumme
- 5 — Næste tema i Tidsskrift for Psykoterapi
- 83 — Bestyrelse, udvalg mv.

Artikler

- 10 — Maja Ebbesen: Fra overlevelse til livfuldhed
- 18 — Liv Dhanyo Thommesen: Håndgribelig nænsomhed. Forandring udefra og ind
- 25 — H.C. Andesen: Moderen med barnet. Digt
- 26 — Annalie Jørgensen: Vores adskillelseskultur
- 32 — Turi Rye Thomsen: Empatisk professionalisme. Hjertefølelse og nærvær i det psykoterapeutiske arbejde
- 42 — Knut Omholt: Farver som bare vil ud! Et kunstterapeutisk forløb
- 54 — Gustav Munch-Petersen: til mine forældre. Digt
- 55 — Peter Kongshaug: Et varigt forhold til angst. En personlig beretning

Information, læserindlæg, debat

- 4 — Kort Nyt
- 6 — Jubilæumskonferencen

Bog anmeldelser

- 63 — Henny Nørgaard: Jørn Tyge flytter ind i mors telefon. Anmeldt af Lianne Kirstine Ervolder
- 64 — Henrik Dybvad Larsen: Fostrets og fødselens psykologi. Barndom og forældreskab begynder med udfangelsen. Anmeldt af Cecilia Virgin og Ayuna Pedersen
- 65 — Karen Glistrup: Far, mor... og børn. En bog om liv i familien. Anmeldt af Henny Nørgaard
- 66 — Jannie Kildested: Hviskefolket og de dejlige underjordiske haver. En bog der hjælper børn med at falde i søvn med magi. Anmeldt af Marianne Dreyer
- 68 — Nye bøger

Kurser og foredrag

- 70 — Kurser i Dansk Psykoterapeutforening
- 82 — Møder og konferencer