

## Terapiform

Jeg er i gang med at skrive en ny tekst til denne side. I mellemtiden findes her en oversigt over de metoder og teknikker som jeg bruger i min terapeutiske tilgang og en kort introduktion:

- Teorier/metoder:psykonalayse (jungiansk baseret)
- dybdepsykologi
- udviklingspsykologi
- psykopatologi
- drømmetolkning
- kropbevidsthed
- bioenergetik
- gestaltterapi
- integreret (integrativ) psykoterapi
- systemisk psykoterapi (familieopstilling)
- eksistentiel psykoterapi
- transpersonlig psykoterapi
- Psykoterapeutiske teknikker:samtaleteknik
- gruppedynamik
- encounterteknikker
- meditationsteknikker
- psykodrama/gestaltteknikker
- hyperventilation (baseret på holotropic breathwork udviklet af Stanislav Groft)
- familieopstilling
- energiarbejde
- Når disse ting er nævnt, er det vigtigt for mig at pointere, at det kun handler om forskellige redskaber, som jeg kan bruge på forskellige måder i mit arbejde. Mit udgangspunkt er altid dig som menneske i din helt egen individualitet. Derfor kan psykoterapi for mig at se aldrig tage udgangspunkt i - og derved som oftest gemme sig bag - en bestemt teori eller teknik. Grundlæggende er psykoterapi et møde mellem to mennesker. Jeg som terapeut har nogen viden og erfaring som jeg kan bruge til at ledsage og inspirere dig på din vej. Dertil kan jeg bruge de nævnte metoder og teknikker lige som en værktøjskasse - ikke mere, heller ikke mindre. Det væsentlige er for mig at møde dig som det menneske som du er og at engagere mig helhjertet i vores møde som det menneske, som jeg er. Kun på denne måde kan der opstå de rammer og betingelser som kan give næring til og satte skub i personlig udvikling, som det er mening med en terapeutisk proces.
- Jeg tilbyder individuel samtaleterapi (også for par) og gruppearbejde i form af kurser og energiaftener.
- Kort introduktion til gruppearbejde:

- Det væsentlige ved det krops- og oplevelsesorienterede arbejde er at komme bagom ord, fordi ord oftest er i vejen for psykisk udvikling. Ord fungerer som regel som et af vores mest veletablerede og effektive forsvarsværker. Et andet og lige så vigtigt aspekt er at deltagerne her møder sig selv i samspillet med andre. Det giver en helt anden dynamik i en udviklingsproces end hvis du kun prøver at erkende tingene alene for dig selv. Først i mødet med andre (verden) bliver vores erkendelser sat på prøve og viser derved om de har en reel forankring i os eller blot er ønsketænkning eller gode intentioner. På den anden side er det grundlæggende i mødet med andre at vi erfarer os selv. I mit arbejde søger jeg at etablere et intensiveret oplevelsesrum som giver den enkelte mulighed for at udforske sig selv hinsides dagligdagens og tankevanernes overflade. Dertil bruger jeg vidt forskellige metoder og redskaber. Jeg arbejder ud fra min intuition og hvad jeg oplever at gruppen &quot;kalder på&quot;. Jeg planlægger ikke for ikke at fastlåse mit eget og deltageres sind. Bevægelse, energi og møde er centrale &quot;byggeklodser&quot; i dette arbejde. Jeg bruger enkle bioenergetiske øvelser, encounter-teknikker (deltagerne konfronterer sig med hinanden eller en problemstilling), vidt forskellige meditationsteknikker fra blot stille siddende til guidede strukturerede meditationer som søger at fremhæve et bestemt aspekt af vores væren eller fx benytter sig af chakrasystemet (energicentre i vores krop). Jeg bruger forskellige teknikker fra gestaltterapien som involverer det direkte oplevelsesmæssige og teknikker som er hentet fra regressionsterapi og rebirthing (fx hyperventilation efter Stanislav Grof). Det hele er bundet sammen af det som jeg kalder energiarbejde efter min spirituelle lærer Michael Barnett som har udviklet denne form for oplevelsesarbejde. Dette arbejde går i al sin enkelthed ud på at bruge og arbejde med det energifelt som hver enkel har og som opstår i gruppen som helhed. Det kan ske gennem direkte individuelt arbejde hvor jeg søger at forstærke eller tydeliggøre nogle energistrømme og/eller &quot;blokeringer for at vedkommende få nye oplysninger om sig selv ad denne vej. I andre tilfælde kan dette involvere hele gruppen i form af fælles øvelser eller opstilling af energikonstellationer. Grundprincippet i mit arbejde er at jeg aldrig begynder eller åbner for en proces som jeg så ikke også kan afslutte. Det betyder at jeg ledsager den proces som jeg har sat i gang indtil den er afsluttet og de involverede har fast grund under fødderne igen. Jeg sikrer at de involverede kan komme videre på egen hånd uden fx at være nødt til at lukke ned for noget eller flygte fra noget. Jeg er der så længe indtil tingene er gennemarbejdet/levet på relevant vis, uanset hvad der skal til og hvor længe det tager. Det kan ikke mindst indebære efterfølgende telefoniske eller personlige samtaler. I forbindelse med det er det altid deltagerne og deres ståsted/oplevelse af sig selv som jeg tager udgangspunkt i. Arbejdet handler om at undersøge og - om muligt - udvide og og overskride den enkeltes grænser på en måde at vedkommende selv kan være med hele vejen. Det handler aldrig om at nedbryde eller &quot;overskride&quot; grænserne i stedet for at overskride dem bevidst og med den fornødne omhu for at muliggøre en udvikling. Det er ikke så nemt at sætte ord på noget der har det ordløse som fokus. Jeg håber at du kan bruge denne lille introduktion alligevel. Grundlæggende kan disse ting ikke forklares, de kan kun opleves og det vil jeg gerne

invitere dig til.