



## Kompetencer

Mine kompetencer ligger indenfor disse områder:

**Belastningsreaktion** – når du er under hårdt eller langvarigt pres privat eller arbejdsmæssigt, eller måske er væltet helt omkuld.

**Let/moderat depression** – når modløshed og tunge tanker dominerer, og du føler dig fanget i en fastlåst situation.

**Split** – når tanker og følelser (slet) ikke følges ad, når følelser og handlinger går hver sin vej.

**Autencitet** – når du savner friheden ved at kunne være i livet, tro mod dig selv.

**Nærvær** – for dig der søger balancen mellem både at hvile i dig selv, og samtidig kunne se og mærke hvad der sker i dine omgivelser.

**Kropsbevidsthed** – at kunne mærke dig selv som et indre centrum, at åbne for den sanselige side af livet.

**Følelsesforløsning** – at få sat udtryk på tilbageholdte følelsesmæssige reaktioner, at give det indre liv et passende synligt udtryk!

**Handlekraft** – at forene tanker, krop og følelser i velovervejede beslutninger, at blive fortrolig med fornemmelsen af ansvar og styrke og nyde handlekraftens større livsrum.

**Sjæleliv** – når du er påvirket af spirituelle oplevelser, og savner at kunne dele og integrere dem i dit liv. Når du mærker sjælens dybe kald og har brug for at kigge på livet fra et nyt perspektiv.

Min stil som terapeut er “keep it simple”. Det er en gennemgående feedback, at jeg er god til at skabe en fortrolig atmosfære, hvor der både er plads til lethed og humor, og til vrede og tårer. Jeg er god til at skabe dialog og møde mennesker i øjenhøjde – og samtidig komme til sagens kerne og gøre hver session til en afrundet oplevelse.

Uddybning og detaljer herunder:

### MÆRK DIN KROP

Rigtig meget af livet handler om, hvad der sker i kroppen. Det er den direkte vej til alle følelserne, til nærvær, intuition og mavefornemmelse. Det er gennem kroppen, du finder nu’et, mærker dine grænser og nyder livet!

Terapien begynder med overhovedet at kunne mærke kroppen. Ja, det er noget du kan lære, og for de allerfleste går det virkelig stærkt. Næste skridt er at kunne forstå og fortolke det, du oplever i kroppen. Her går det som regel lidt langsommere. Det er her kombinationen af kropsterapi og samtaleterapi virkelig kommer til sin ret – man skal vænne sig til at afstemme krop med hoved!

Den store gevinst opstår, når du kan bruge kroppens mange impulser parallelt med tanker og fornuft. Så har du både det forkromede overblik og nu’ets mange nuancer i én og samme mundfuld. Det er en potent størrelse, som er gavnlig i mange sammenhænge – både til hverdagens mange småknubs såvel



# Gestaltterapeutisk Klinik

## Sjæleliv & Hverdagsliv

til de sjælelige dybder – men måske først og fremmest til følelsen af at gå gennem livet som sig selv, at kunne nyde, mærke og handle på livets store scene (før det hele er slut)!

Jeg har arbejdet rigtig meget med kropsterapi og kan flydende kombinere det med samtalerapi. Det er min klare erfaring – både personligt og professionelt – at kombinationen af samtale og kropsterapi kan skabe indsigt på en måde, der er svær at nå med ord eller krop hver for sig.

### FIND DIG SELV

En almindelig hverdag, indebærer at tage stilling til ualmindelig mange forskellige ting! Hverdagslivet er en gryderet af privatliv og arbejdsliv, af alle mulige og umulige relationer, af praktiske gøremål, af håb og drømme og det muliges kunst.

Samfundet fungerer på en blanding af krav, frihed og aktiv stillingstagen. Meget afhænger af det, DU vil og gør. Du er nødt til at melde ud. Gøre dig synlig og træffe valg.

For nogle bliver det en overvældende udfordring! Du kan føle dig oversvømmet af andre menneskers følelser og meninger, af andre menneskers behov og situation – og lammet af alt det der afhænger af, at DU kommer på banen med DINE ønsker og behov.

Her er det ikke nok at få kroppen med! Det er din samlede personlighed, der skal i spil. Dine tanker og meninger, idealer og værdier – kombineret med krop og følelser – sat sammen til et personligt udtryk.

Det er i mødet med andre, du finder dig selv! Bogstavelig talt. Man kan ikke finde sig selv alene! Det er i handlingens øjeblik, i mødet med andre, man lærer sig selv at kende. Det møde kan du udforske og gennemspille i terapien. Du kan gøre nogle vigtige og grundlæggende erfaringer om dig selv i en ramme, hvor der er mindre på spil, end ude i livet hvor tingene bare sker. Det er i den slags arbejde, at metaforen om terapi som "beskyttet laboratorium" virkelig kommer til sin ret.

Krav bliver mere overskuelige, og det overvældende mere overkommeligt, når du kender dig selv – disen letter, du får noget at vælge og handle ud fra.

Jeg har meget erfaring med at igangsætte og lede terapeutisk arbejde, hvor du kan lege med dine roller og udforske, hvem du er. Og afprøve hvordan du vil udtrykke dig. Og derved finde dig selv!

### GENNEM STORMEN

Ethvert menneske vil på forskellige tidspunkter møde modgang, sådan er livets natur. Modgang indebærer smerte og frustration, men modgang modner og udvikler også os mennesker. Man kan med en vis ret kalde modgang for "udviklingskriser". Du lærer af det der sker, du udvikler nye kompetencer, du kommer klogere ud på den anden side – du får erfaring.



## Gestaltterapeutisk Klinik Sjæleliv & Hverdagsliv

Modgang kan være mere eller mindre heftig. Det er forskelligt og personligt, hvor følsom man er overfor forandring, og hvor mange ressourcer man har at stå imod med. Årsager og omstændigheder spiller også en stor rolle – der er forskel på at blive afskediget og på selv at finde sit næste job! De fleste vil opleve det som belastende og krævende, når livets grundpiller ændre sig. Det vil sige ethvert markant skifte i parforhold, bolig, job/uddannelse og økonomi – og især hvis det finder sted ufrivilligt eller uventet, eller som følge af konflikt. Modgang kan også være følelsesmæssig udmattelse som følge af overbelastning på jobbet eller langvarig frustration i privatlivet. Eller det kan være en indre krise, et stadig dybere split mellem det menneske, du føler dig som indeni, og det liv du lever udadtil.

En ting er at opleve forskellige former for modgang hver for sig, noget andet er, hvis flere ting sker samtidig! Et "stormvejr" består af en kombination af forandring på mange fronter på én gang, af stor følelsesmæssig belastning og af overvældende udfordringer. De karakteristiske symptomer er udmattelse og rådvildhed, at din situation virker temmelig uoverskuelig, og din indre fornemmelse af at være presset helt ud til grænsen og måske endda lidt længere endnu.

I den situation er det lige så vigtigt at kigge på ressourcer, som på at håndtere problemerne. Ressourcer handler om alt det, der støtter og giver energi. Det kan være helt lavpraktisk, som f.eks. at få noget ordentlig søvn, at spise sund/lækker mad og få noget motion. Hvis du ikke magter fitnesscentre, så en lidt længere cykeltur end du plejer, korte gåture i raskt tempo eller en tur i svømmehallen. Det kan også handle om velvære, om kurbade, om naturoplevelser eller blid massage. Eller om social kontakt – at du er sammen med mennesker, du har tillid til, og som vil dig det godt. At styrke dine ressourcer løser ikke dine problemer, men det giver den nødvendige energi til, at du systematisk og konstruktivt kan tage fat!

Det uoverskuelige skal gøres overskueligt. Hvad er det helt konkret for konsekvenser, du står overfor? Du kan tage de praktiske problemer et skridt af gangen, komme ned i tempo, undersøge forskellige handlemuligheder, og træffe nogle velovervejede beslutninger. Terapien er en hjælp til at reflektere og prioritere, at skelne realitet fra frygt, at tage forholdsregler og bruge sin sunde fornuft.

Den anden side handler om alt det, du skal forholde dig til følelsesmæssigt og socialt. Når du er under pres, er den følelsesmæssige "fordøjelse" ofte sat ud af spil, og det er svært at skille tingene ad. Terapien er en hjælp til at "fordøje", at du (igen) får fat i fornemmelsen af dig selv, så du kan fokusere og reagere, og finde dine modsvar til indre og ydre følelsesmæssige udfordringer.

Der er ikke nogle hurtige veje ud af et stormvejr. Løsningen ligger i, at DU finder en vej. Ligesom modgang kan kaldes "udviklingskrise", så kan stormvejr kaldes "livskrise". En livskrise rummer på samme måde et positivt potentiale. Det kan blive et vendepunkt, hvor dit selvbillede, dine prioriteter, dine vaner og værdier ændrer sig, hvor du finder dig selv på ny. I tilbageblikket kan en stormfuld fase af dit liv blive til billedet på et vendepunkt – til der, hvor et nyt afsnit af dit liv begynder.



# Gestaltterapeutisk Klinik

## Sjæleliv & Hverdagsliv

### FRI AF FORTIDEN

Vi mennesker formes på forskellig vis af de ting, vi oplever, og vi formes især op igennem barndommen. Vores selvbillede og sociale kompetencer formes direkte af samspillet med omgivelserne. Det indre liv udveksler med ydre liv, og det der foregår, har en enorm betydning for, hvordan vi opfatter os selv og vores muligheder i livet.

En barndom kan groft sagt deles op i 3 kategorier:

I den første kategori fødes du ind i omgivelser, der nysgerrigt og kærligt gerne vil lære dig at kende. Der er basal tryghed og omsorg og utallige situationer, hvor du på alle mulige måder kan give dig til kende. Det afgørende karakteristiske aspekt er, at der bygges bro mellem dit indre liv og dit ydre liv. Du kan omsætte dine indre reaktioner til ord og handlinger og dele dem i kontakt med andre mennesker.

I den anden kategori fødes du ind i omgivelser, der afviser og overmander dig. Det kan være med psykisk eller fysisk vold, med omsorgssvigt eller fraværende opmærksomhed. Der er ikke basal tryghed og omsorg. Der er utallige situationer, hvor du lærer at holde op med at give dig til kende. Der er dybest set kun ét valg: At du underkaster dig eller går til grunde. Det afgørende karakteristiske aspekt er, at der IKKE bygges bro mellem dit indre liv og dit ydre liv. Det, du i virkeligheden føler og tænker, får sin egen plads indeni, mens du udadtil spiller den personlighed, der er nødvendig for at overleve.

I den tredje kategori fødes du ind i omgivelser, der er et mix af de to foregående kategorier! På visse områder får du mulighed for at give dig oprigtigt til kende. På andre områder lærer du at tilpasse dig og skjule eller opgive, hvad du rigtigt ønsker, føler og mener, (f.eks. "du må gerne være glad, men ikke vred", eller "stemningen i huset er ubærlig tung – ingen siger eller gør noget, nogensinde", eller "ordet er frit, men følelser er forbudte" eller "der er trygt og fredeligt – men ingen nærhed og ingen kropskontakt").

Det afgørende karakteristiske aspekt er, at der delvist bygges bro mellem dit indre liv og dit ydre liv. Du stråler i nogle situationer, men er handlingslammet i andre. Dine livskompetencer er ujævnt fordelt. Alt afhængig af dine drømme og omstændigheder, er dine "huller" en kilde til dyb frustration eller noget, du glider af på og skubber i baggrunden.

Det er et faktum, at vi formes af det, vi oplever. Og det er et faktum, at rigtig meget kan formes om igen! Hvis dine ønsker til, hvordan du gerne vil leve livet, stoppes af oplevelser fra din barndom – hvis fortiden spænder ben for nutiden og fremtiden – så er psykoterapi en oplagt og relevant mulighed.

Grundlæggende set handler det om at skabe de betingelser og resultater, der er beskrevet i den første kategori herover: At du får mulighed for at give dig til kende, at der bygges bro mellem dit indre liv og dit ydre liv, og at du lærer at omsætte dine reaktioner til ord og handlinger, du kan dele i kontakt med andre mennesker.



## Gestaltterapeutisk Klinik Sjæleliv & Hverdagsliv

Specifikt handler det om at tage bestik af, hvilken prægning du har fået. Er der tale om "huller", hvor du skal tilegne dig ny kompetence? Det vil give én slags terapi. Er der tale om langvarig prægning, hvor omgivelserne overmandede, ignorerede eller mobbede dig? Det vil give en anden slags terapi.

Terapien bygger på tre ting. Den først ting er, at følelser er tidløse. Et eller andet sted indeni er der en "modreaktion". Ord, der ikke er blevet sagt, følelser, der ikke er blevet vist. Det har en betydelig terapeutisk værdi (endelig) at komme ud med sig selv, for når det usynlige og tilbageholdte siges højt, så bliver det på en anden måde virkeligt. Og dermed bliver du virkelig. Udtryk bygger bro mellem det indre liv og det ydre liv.

Den anden ting er at få indsigt og finde mening. Den følelsesmæssige bearbejdning giver perspektiv: SÅDAN var det! Så svært/voldsomt/ulykkeligt var det for DIG! Når du finder din side af historien, får du noget at sammenligne med. Når det var sådan for dig – hvordan var det så for dem? Og hvorfor gjorde de andre, som de gjorde? Det er lettere at slippe noget, man forstår. Det er lettere at gå fremad, når man ikke hele tiden er tvunget til at se bagud.

Den tredje ting, terapien bygger på, er vores formbarhed. Det er muligt at gøre nye erfaringer! Den ultimative frigørelse fra fortiden består i helt at slippe den! At du drømmer og kigger på nye horisonter. At du bliver fortrolig med, hvem du er, og hvordan du gør, når går din egen vej. Terapien bliver et eksperimentarium. Med indsigten og den følelsesmæssige frigørelse i ryggen, handler det om at se fremad: Hvilke færdigheder har du brug for at opøve, for at kunne gå dine drømme i møde?

Det sidste skridt er ofte dit selvbillede. Vi mennesker formes af det, andre ser. Men du er ikke det menneske, andre så engang, og som du derfor konkluderede, måtte være dig. Du kan lære at vælge dine relationer. Du kan lære at se venligt på dem, der ser venligt på dig. Du er ikke din fortid. Du er det menneske, du viser i dag, i morgen og resten af dit liv.

### LET DEPRESSION

Depression er karakteristisk ved indadvendthed og lav energi. Det er en tilbagetrækning, hvor praktiske gøremål virker uoverkommelige, hvor humøret dykker og tankerne går i ring, mens man desperat leder efter en løsning på tilsyneladende uløselige problemer.

Det handler ofte om relationer til andre mennesker, som er gået i hårdknude. Der er afmagt, tunge stemninger, skuffelse og konflikt – og ingen bedring i syne. Det kan også stikke en tand dybere og handle om afmagt overfor livet som sådan. Man trækker sig ikke kun fra de svære situationer, men fra mange forskellige slags situationer, fordi man tvivler på sig selv. Man synes nye og ukendte situationer virker uoverskuelige, og man forestiller sig først og fremmest, hvor galt tingene kan gå.

Du prøver nogenlunde at passe det du skal, men det er ikke sjovt, og du mærker en dybere opgivelse lure rundt om hjørnet.

Set fra et terapeutisk synspunkt handler let til moderat depression om tilbageholdelse af udtryk. Du har dybest set masser af reaktioner og meninger indeni, men kan ikke vise det i ord og handling. Livet



## Gestaltterapeutisk Klinik Sjæleliv & Hverdagsliv

udfordrer dig på en måde, hvor du ikke aner, hvad du skal stille op. Det er forvirrende, svært og overvældende.

Behandlingen består i stille og roligt at skille tingene ad, og tage ét skridt af gangen. Hvad er dine tanker og følelser? Hvad er andres tanker og følelser? Hvordan begyndte det hele? Hvordan er situationen blevet så fastlåst? Hvad er dit dilemma?

Med forståelsen i hånden kan du begynde at eksperimentere med handlemuligheder. At give udtryk! Al mulig slags udtryk! En god del af forløsningen ligger i at dele sine tunge tanker – og i at give den gas med synlighed og selvudtryk. Her er terapien et beskyttet værksted, hvor du kan udforske og afprøve forskellige handlemuligheder f.eks. via rollespil og stolearbejde. I den sidste fase fører du dine handlinger ud i livet, og bruger terapien som et helle, hvor du kan fordøje og stabilisere dine nye erfaringer.

Let depression handler ofte om tilbageholdt vrede og overtrådte grænser. Om uudtalte behov og frygtfantasier, der indefra hæmmer et naturligt udtryk. Om simpelthen ikke at være fortrolig med at handle på sine følelser og sætte sine inderste behov igennem.

Nogle går den direkte vej gennem forståelse til aktivt selvudtryk. Terapi som et fortroligt helle er støtte nok til vende energien og komme benene igen.

For andre har den depressive tilstand en dybere årsag, hvor det er nødvendigt med en større oprydning. Det kan handle om at se på, hvordan ens handlemønstre er blevet skabt, og hvordan man er blevet præget tidligt i livet. Det kan også handle om at se på ens motivation. Er der en fordel ved ikke at handle? Er der noget, du vil undgå for enhver pris? Og hvorfor det? Det handler også om ønsker og behov. Hvad drømmer du om? Hvad længes du efter? Hvad er nærende oplevelser for dig? Dine svar sætter en retning – og så er processen allerede godt igang!

### **VÆK FRA & HEN TIL**

Når man har det dårligt, er motivationen til forandring som regel nem at finde: man vil væk fra ubehagelige og fastlåste situationer. Du er presset følelsesmæssigt, praktisk, økonomisk, på at kunne være dig selv, på at udholde noget uudholdeligt. Du kan ikke få øje på nogle alternativer, du er parat til at tage det eventuelle kaos, forandringen vil medføre. Det er ligemeget, bare der sker noget, koste hvad det vil!

Den slags motivation har jeg en del erfaring med! Det kan være stormfulde øjeblikke i et liv. Eller præget af tårer og sorg. Eller handle om ressourcer, om at samle kræfter til handlingens øjeblikke. Fællesnævneren er, at motivationen er i top – der skal ske noget!

Det er et gammelt mundheld at "handling giver forvandling". Det er sandt nok! Situationen udvikler sig måske ikke, som du mest håber på, men forandring finder sted. En uudholdelige situation bliver afløst af en OK situation. Tingene er ikke perfekte, men du kan (endelig) trække vejret!



## Gestaltterapeutisk Klinik Sjæleliv & Hverdagsliv

Her kommer motivationen til et vadested! Indtil nu har du ikke behøvet at skænke din motivation en tanke. Behovet for forandring var indlysende, fordi der var et pres, men nu er presset væk. Det er ikke på samme måde indlysende, hvad der skal ske.

Måske stopper du op, måske er OK nok. Måske vil du gerne noget mere – i så fald kommer motivationen til at handle om "hen til". Her kommer du netop til at skænke din motivation en tanke! Den videre rejse kommer i meget højere grad til at handle om dine mål. Om samspillet mellem dine behov, dine håb og drømme, dine praktiske omstændigheder, din subjektive fornemmelse af mening og tilfredshed.

Væk-fra situationen er præget af kamp. Man kæmper sig vej fra lav energi til høj energi, fra negative relationer til positive relationer, fra afmagt til handlekraft.

Hen-til situationen er præget af glæde og lethed. Fokus er ikke at FÅ handlekraft. Fokus er HVAD handlekraften skal bruges til. Hvad er sjovt? Hvad er meningsfuldt? Hvad er lige dig?

Den grundlæggende stemning skifter fra "kamp og overlevelse" til "det er nemt" og "jeg vælger ud fra glæde". Det lyder simpelt nok, men er i praksis ofte et forvirringens øjeblik. Det er desorienterende at gå fra kamp til ikke-kamp. Man kan pr. refleks helt unødvendigt opsøge problemer eller piske stemninger op, bare for at genskabe den velkendte fornemmelse af kamp og modgang!

For nogle kan lethed i livet være lidt af et skifte. Ens selvopfattelse skal justeres, og man skal vænne sig til nye måde at opfatte og beslutte på.

Hen-til motiveret terapi er selvfølgelig ikke uden besværligheder. Livet indeholder pr. definition modgang. Men det grundlæggende fundament er mere solidt. Man er sværere at slå omkuld, og hvis det sker alligevel, så kommer man hurtigere på benene. Men derudover handler det primært om at give plads til glæden, om lys i øjnene, om gode mavefornemmelser og fred i sjælen.

Jeg har af og til klienter, der udbryder: "Jeg troede terapi kun handlede om problemer?" eller "Det var faktisk rart at få talt om de gode ting" eller "Kan man også grine i terapi??" Ja, det kan man! Hen-til terapi handler netop om at påskønne de nærende øjeblikke, om at glædes over hvordan du favner eksistensen – hvilket samtidig siger noget om, at forløbet nærmer sig sin naturlige afslutning!

### **GODE RELATIONER**

En temmelig stor del af livet handler om dine relationer til andre mennesker. Dine relationer til kæreste/ægtefælle, til familie og venner, til kolleger og bekendte præger dit selvbillede og sindsstemning. Du kan ikke gå gennem livet uden at forholde dig til relationer – til de gode relationers næring til sjælen, til de dårlige relationers tunge påvirkning, til fravær af relationer eller til masser af overfladiske relationer. Uanset hvad, vil dine relationer have en kolossal betydning for din selvopfattelse og din sindstilstand – og dermed præge, hvordan du opfatter og lever livet.



## Gestaltterapeutisk Klinik Sjæleliv & Hverdagsliv

Gode relationer udfordrer og udvikler det menneske, du er indeni. De dybeste bånd giver tryghed og kontinuitet, det er dem vi støtter os til på rejsen gennem livet, det er der, vi får bekræftelse og intimitet. Gode relationer gør livet sjovere og mere interessant, det er noget du vokser af, som du kan orientere dig efter, som du kan spejle dig i og vokse ved.

Dårlige relationer er en tilsvarende belastning. Dårlige relationer hæmmer livsudfoldelsen og dræner energi i kolossalt omfang. Den måde familiemedlemmer opfører sig på, og behandler hinanden på, kan i den grad give anledning til oprørte og sårede følelser, og præge et menneskes sindstilstand dybt og inderligt. En dårlig relation til kæreste/ægtefælle præger tilsvarende, men har den ekstra dimension, at du er i det hver dag. Et dårligt parliv vil sætte en grundstemning, der farver selve livsoplevelsen. Det kan afgøre, om du permanent går rundt præget af triste, skuffede eller vrede følelser (eller bliver skilt!). Dårlige relationer til kolleger kan betyde, at du forlader et spændende og attraktivt job. Dårlige relationer til venner kan blive til brudte relationer, hvilket kan udvikle sig til ingen relationer, og dermed at du går glip af de gode venskabers vitalitet og støtte.

Relationer har i sagens natur med to parter at gøre. Dig og den anden part. Om en relation er god eller dårlig afgøres af din væremåde + den andens væremåde + jeres fælles samspil. De fleste menneskers liv rummer et mix af gode og dårlige relationer, ligesom de enkelte relationer kan svinge og ændre sig over tid, eller være en paradoksal blanding af godt og dårligt.

Det mest optimale for en dårlig relation er, at I kan løse problemerne i fællesskab. Desværre er det ikke altid muligt. Måske er der så meget ophobet frustration og gensidig vrede, at det er umuligt at tale sammen. Måske har du eller den anden part ikke noget ønske om at (gen)opbygge relationen. Måske har I aldrig tidligere talt om jeres relationen. Måske er det en meget ulige relation, hvor den ene af jer på en eller anden måde har magt over den anden. Måske er du uvandt med at tale personligt og oprigtigt til et andet menneske.

Terapi med fokus på dine relationer handler om det, du kan gøre på egen hånd. Selv hvis en relation er præget af ingen eller svær kommunikation, har du stadig din banehalvdel at gøre godt med. Du kan arbejde med afklaring, med at tage stilling, med at finde perspektiv, udrede og undersøge hvordan og hvorfor relationen er blevet, som den er blevet. Du kan fokusere på forståelse, på at indleve dig i den anden part, på at se samspillet og de store linier, på hvad der er din andel; på om du bringer noget ind på banen, der i virkeligheden hører til et andet sted. Du kan undersøge og øve dig i dine handlemuligheder, afprøve forskellige måder at gribe situationen an på, smage på konsekvenserne, koordinere følelser med fornuft, finde dine ord og hvordan du vil sige dem, finde dit udtryk og vejen videre frem.

Når det kommer til relationer, er der ikke noget facit. Der er kun dig, og din fornemmelse af mening og tilfredshed. Der kan være grunde til at holde fast i en belastende relation – i så fald handler det om at blive meget bevidst om, hvordan og hvor meget relationen skal fylde i dit liv. Der kan være gode grunde til at bryde en relation – i så fald kan du gøre dig så klar som muligt før handlingens øjeblikke, hvor bruddet bliver til virkelighed. Du kan også lande i den sunde form for resignation, hvor du ikke giver op, men lader den anden være som han/hun er, nyder de gode sider og bærer over med resten. Der er mange nuancer og utallige måder at afveje tingene på, relationsarbejde kan føre alle mulige steder hen. Pointen er, at du får mærket efter, at dine inderste følelser bliver hørt, at du aktivt reflekterer og tager stilling!





## Gestaltterapeutisk Klinik Sjæleliv & Hverdagsliv

Meget afhænger også af dine intentioner. Ønsker du en konstruktiv løsning? Eller er det kommet derhen, hvor et åbent opgør er den eneste mulighed? Ønsker du en tættere relation? Eller er det egentlig fint med noget afstand? Det samme gælder selvfølgelig for den anden part! Dine initiativer åbner muligvis nye døre, noget uforudset kan ske. En dårlige relation kan godt svinge rundt og udvikle sig i positiv retning! Det forudsætter gensidighed, at begge parter aktivt nærmer sig hinanden (og det kan der være mange gode grunde til, at man ikke magter eller ønsker). Men hvis omstændighederne er til det, er det en helt særlig opløftende og konstruktiv erfaring, at se en belastende relation ændre sig til en god relation.

Det kan også handle om det positive fokus. At du lærer at skelne, så du kan få de dårlige relationer i baggrunden og de gode relationer i forgrunden. At du lærer at tage kontakt og dele af dig selv. At du lærer samværets kunst: samhørighed, glæde og grænser – og alt det andet der opstår, når to mennesker åbner sig for hinanden. At du lærer at lytte til den uforudsigelige og meget personlige fornemmelse af, at her er kontakt til et andet menneske, du meget gerne vil have noget mere af – og at du handler derefter.

Relationer er fantastiske til at lære af! Hvad har du lært af dine dårlige relationer? Hvordan er du blevet klogere på dig selv? Hvordan er du blevet klogere på den anden part? Hvad betyder de gode relationer for dig? Hvordan viser du det? Hvordan viser de andre det? Der er intet som relationer til at opdage nye sider af dig selv (hvis du inviterer andre til at tale frit og lytter til deres ord). Der er intet som relationer, der kan vise dig nye sider af livet, andre måder at gøre tingene på, andre værdier og prioriteter. Hvis du går efter at vokse som menneske og lære så meget af livet at kende som muligt, så er relationer et godt sted at sætte ind!

Relationsarbejde vil primært veksle mellem samtale og stolearbejde.

© 2014 STEFAN GREEN MEINEL