

KÆRESTEBILLEDER, SEKSUALITET & PARTERAPI

FORMÅLET MED DETTE MODUL



Overordnet mål & formål med modulet

- At sætte fokus på relationen i kæresteforhold og ægteskab og give en indføring der fordrer forståelsen af, hvorledes netop denne relation, kan føre til vækst, eller til stagnation i mønstre; egotrin eller sjæledans.
- Hvad fører os sammen? Hvad holder os sammen? Hvilke psykodynamiske kræfter bliver parforholdets udfordring og mulige død?
- At give den kommende psykoterapeut et større indblik i seksualitetens natur, hvordan den udvikles samt kan udfoldes med forskelligt afsæt og formål.
- At give eleven teoretiske og praktiske redskaber til terapeutisk arbejde med par i terapi.
- At give eleven indsigt i sin egen seksualitet samt parforholds-problematikker. At give værktøjer til og teoretisk baggrund for at kunne arbejde med kærligheds- & seksualitetsproblematikker med par i terapi.
- Undervisningen inddrager elevens egen parforholds-historie og seksualitet, ligesom der vil være praktisk arbejde med parterapi ud fra elevernes egne cases. Derudover inddrages dele af imago-teorien samt andre vinkler i forhold til det konkrete terapeutiske arbejde med parforholdsproblematikker og seksualitet.

Teori:

- Teori om udviklingspsykologien set i relation til at kunne rumme kærlighed og intimitet i sit voksenliv.
- Imagoteorien overordnet.
- Teorier om, hvad der bringer mennesker sammen; personateori, Imago, biologisk vinkel, socialpsykologisk teori samt sjælsteori.
- Tantra, seksualitet og relation igennem chakras.

- Den systemiske forståelse af kærlighedsrelationen.
- Tobias-Skolens modeller over den bevidste kærlighedsrelation, Det indre bryllup, feminine og maskuline kvaliteter samt De 4 arbejdsfelter i parrelationen.

Fortsættes næste side...

HVAD ØNSKER DU AT FÅ UD AF MODULET?

- Fagligt og teoretisk?
- Metodemæssigt?
- Personligt/intrapersonelt?
- Personligt/Interpersonelt ift. eget parforhold/kærlighedsliv?
- Gruppedynamisk?



•Teori fortsat fra side 1....:

- Tantra, seksualitet og relation igennem chakras.
- Den systemiske forståelse af kærlighedsrelationen.
- Tobias-Skolens modeller over den bevidste kærlighedsrelation, Det indre bryllup, feminine og maskuline kvaliteter samt De 4 arbejdsfelter i parrelationen.

Metode:

- Der arbejdes med de metoder, der passer til den enkelte klient/par samt problematik.
- Parterapi med fokus på ligevægt i rummet mellem terapeuten og parterne, kommunikation og ledelse af proces, definition af problematik samt potentialer, procesledelse samt hjemmeopgaver.

Personligt fokus:

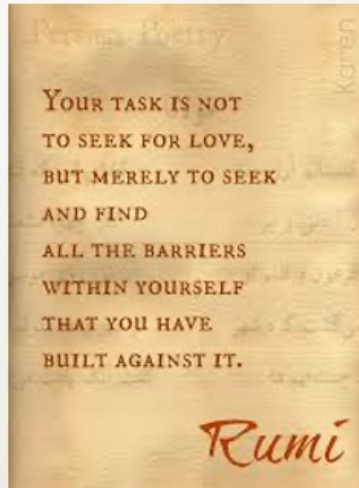
- Der er fokus på elevens egen udvikling i kærlighedsrelationer og i seksualiteten.

Gruppedynamisk Fokus:

Gruppen benyttes samlet set, som en mulighed for at spejle sine egne problematikker og potentialer i kærlighedsrelationer og i spørgsmål om egen seksualitet. I sessioner testes ens egen evne til at gå dybt i disse indimellem intime og sårbare emner som terapeut.

Notér dine egne forventninger ud fra spørgsmålene i ruden øverst på siden.

KÆRLIGHED ER.....



Måske er vi blevet for optaget af, hvad vi vil **have** i en partner?

Og glemmer i den consumer-menatelite at klargøre os selv til at kunne tiltrække vores "mage"?

Og til at kunne bidrage og give netop det ind i en kærlighedsrelation, som vi selv ønsker at modtage.....

Ville du trives med dig selv som kæreste?



Dine noter

DIN REJSE IGENNEM KÆRLIGHEDSMØDER

- *Dine forældres indbyrdes kærlighedsrelation og deres seksualitet?*
- *Dine forældres kærlighed og evt. seksualitet rettet mod dig?*
- *Dine første forelskelser og seksuelle erfaringer?*
- *Dine eventuelle kærligheds- & seksuelle traumer*



Nedenstående spørgsmål gennemgås inden modulet og evt. med en partner under modulet:

Hvad lærte du om kærlighed igennem dine forældres forhold?

Hvad lærte du om seksualitet igennem dine forældres forhold?

Hvad lærte du om din ret til kærlighed igennem dit møde med din far?

Hvad lærte du om seksualitet igennem dit møde med din far?

Hvad lærte du om din ret til kærlighed igennem dit møde med din mor?

Hvad lærte du om seksualitet igennem dit møde med din mor?

Hvad lærte du om kærlighed igennem dine første møder med kærester/forelskelse?

Hvad lærte du om seksualitet/sex igennem dine første seksuelle erfaringer?

TILTRÆKNINGENS MYSTERIE

- Det er bare som om jeg har kendt ham altid.....
- Først nu føler jeg mig hel.....
- Jeg har ikke behov for hverken mad, drikke eller søvn.....
- Først nu ved jeg hvad kærlighed er.....
- Det er som om, vi altid har været sammen.....
- Jeg kan ikke tænke på andet end hende, hun er som en magnet der trækker i hver en celle i kroppen....



Hvordan kender du selv ovennævnte udsagn?

Hvad tænker du, de er et udtryk for fysiologisk, psykologisk eller sjæleligt?

BYTTE, BYTTE KØBMAND....

Hvad er det,
der fører to mennesker sammen som par?

- Biologi?
- Socialpsykologi?
- Persona?
- Sjælen?
- Behov for at hele sammen?



Inden du læser nedenstående, vil jeg bede dig reflektere over, hvad du tror eller fornemmer det er, der fører to mennesker sammen som par?

Her kort om tre forskellige teorier:

Biologer mener, at der er en ren og skær biologisk forklaring på, hvorfor vi tiltrækkes af en bestemt mand eller kvinde. At kvinder tiltrækkes af en alfa-han, der kan dominere flokken og hjemføre bytte, og at mænd tiltrækkes af unge, smukke fødedygtige kvinder, der kan føre hans gener videre. I forsøg, har vist sig at man kan dufte sig frem til et godt genetisk match i forhold til at videreføre stærke gener.

Socialpsykologerne går ind for teorien om, at vi bytter egenskaber der har samme værdi. Det vil sige at vi i udvælgelsen af en partner leder efter en, der er cirka lige så fysisk tiltrækkende som os selv, ligeså stærke, har samme sociale status og så videre. Vi finder altså her en "mage" – et lige match på værdier af forskellig art. Det vil sige en lidt mere nuanceret, men måske også mere overfladisk teori end biologernes.

Psykologer indenfor visse kredse mener, at persona-teorien har svaret på, hvorfor vi tiltrækkes af nogen og ikke af andre. Personateorien mener, at vi vælger en partner der kan forskønne vores jeg-billede enten ved at trække det op via partnerens skønhed, rigdom eller magtfuldhed, eller ved at "trække vores selvfølelse op" i lyset af partnerens mangel på visse egenskaber.

IMAGO TEORIEN

Vi vælger en partner, der besidder samme egenskaber som "vores samlede billede" af negative og positive mor/far og som eventuelt også kan kompensere for vores tabte jeg.



Beskriv her dit imago:

Min mors stærkeste positive egenskaber:

Min mors stærkeste negative egenskaber:

Min mors stærkeste positive egenskaber:

Min fars stærkeste negative egenskaber:

En evt. anden meget nær persons positive egenskaber:

En evt. anden meget nær persons negative egenskaber:

Mine fortrængte positive egenskaber/skygger:

Mine fortrængte negative egenskaber/skygger:

DERFOR FORELSKER DU DIG ALDRIG I DEN FORKERTE....

- Det forløsende aspekt – at føle sig hel
 - Det krænkende aspekt
 - Den mytiske hårdknode
 - Vip ikke båden
- Den bevidste kærlighedsrelation



Dine noter:

IMAGO OPBLØDNING OG UDVIDELSE

Måske rummer imagoteorien en meget stor portion sandhed, om de dybereliggende årsager til vores partnervalg?

Måske er der derudover endnu dybere og mere sjælsrelaterede årsager og måske andre gange mere flygtige egoistiske årsager, til at par finder sammen?



For mig at se rummer imagoteorien en meget stor portion sandhed, men jeg tror ikke det er hele sandheden om, hvordan vi vælger vores partner. Jeg ser både fra mit eget liv og igennem mange klienters liv, at andre både dybere og indimellem også mere overfladiske/flygtige aspekter gør sig gældende, når vi vælger en partner. Her er et par aspekter, der måske kan udvide din forståelse af, hvordan vi finder sammen som par:

Sjæl og karma: I mit eget liv har jeg oplevet, hvordan det er i løbet af "sekunders møde" at føle en dyb sjælelig forbundenhed med et andet menneske. Eksempelvis tiltalte jeg min første ægteemand på hans modersmål uden at vide, at han ikke var dansk. Du har temmelig sikkert haft lignende oplevelser af instant genkendelighed på et dybt plan.

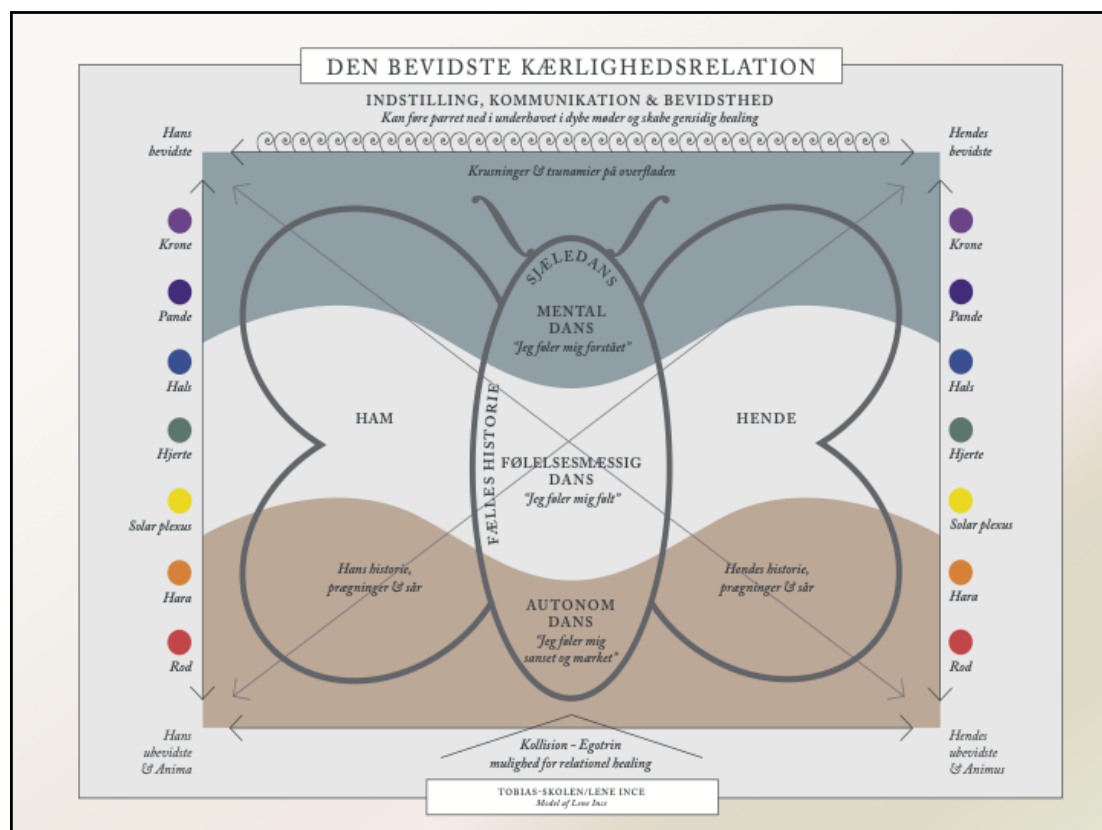
Jeg er ikke i tvivl om, at mange par finder sammen, fordi de har et sjæleligt kendskab til hinanden og et sjæleligt formål med at være sammen som par. Måske er det altid sådan, men det står ikke klart for mig som en erfaring, kun som en teori; hvorfor skulle vi finde sammen og tilbringe så vigtige timer sammen som det netop er at elske, få børn, stifte familie mv., hvis ikke der var en sjælelig forbundenhed? Eller i det mindste, fordi vi har en sjælelig pagt, om at kunne støtte hinanden i at udleve og udfolde et sjæleligt formål?

Hvordan føles din sjælelige forbindelse til din partner – nuværende eller tidligere?

Hvad er pagten i dit nuværende eller tidligere relationer?

Hvilken rolle tror du sjælen spiller i udvælgelsen af en partner?

Flygtige egoistiske behov: Måske kender du det at skifte din nuværende partner ud med en "omvendt model" eller kompenserende model af din ekskæreste? Eller du har tiltrukket en partner, der lige netop opfylder et akut uopfyldt behov der er i dit liv. Når den akutte situation ændres – eller med andre ord, når du selv har integreret de kvaliteter som du tillagde partneren, er der bare ingen tiltrækning eller lyst til at være sammen længere. Kender du denne problemstilling?



Beskriv her din forståelse af:

Sommerfuglevingerne?

Midten af sommerfuglen?

Den autonome, den limbiske og den mentale sjæledans?

De autonome, de limbiske og de mentale ego-trin?

Betydningen af de tektoniske plader i underhavet?

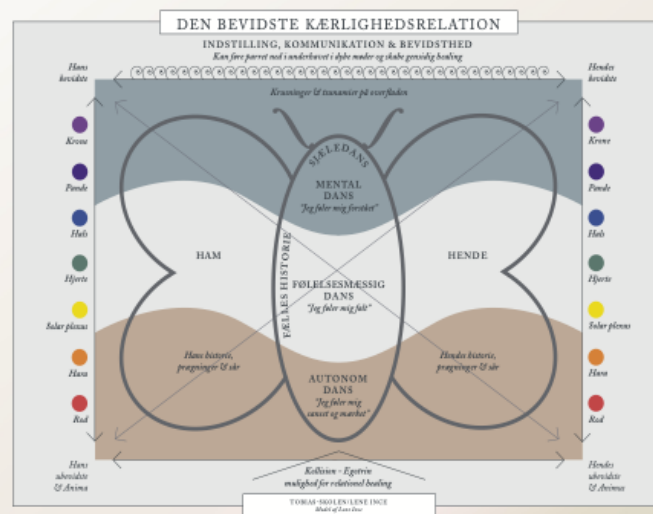
Bølgerne på havets overflade af et parforhold?

Hvordan chakramøderne eller mangel på samme, kan se ud i et givent parforhold. Gerne med eksempel fra dit nuværende eller sidste forhold?

Anima og animus-dynamikkerne i individet samt i parrelationen?

Hvad forstår du ved termen "Den bevidste kærlighedsrelation"?

MODELLEN SOM JOURNAL-BILAG



Øvelse

Tegn en tom model og sæt dit eget parforhold/eller tidligere, ind i modellen for at forstå dynamikkerne.

Hvad var/er udfordringerne?

Hvis du var Jeres egen parterapeut, hvad ville du så arbejde med og hvordan?

Del din forståelse og dine indsigter med en medstuderende, der kan komme med spejlinger af aspekter du måske ikke har set samt med uddybende spørgsmål.

Benyt modellen som bilag i dine journaler, så du har et samlet billede over parrets dynamikker og aspekter, der skal arbejdes med, for at hjælpe parret derhen, hvor de ønsker.

MODSÆTNINGER MØDES

POLARISERINGER SKABER TILTRÆKNING OG EVT. FORELSKELSE. MEN HVAD STILLER VI OP NÅR POLARISERINGEN ER OPBRUGT?

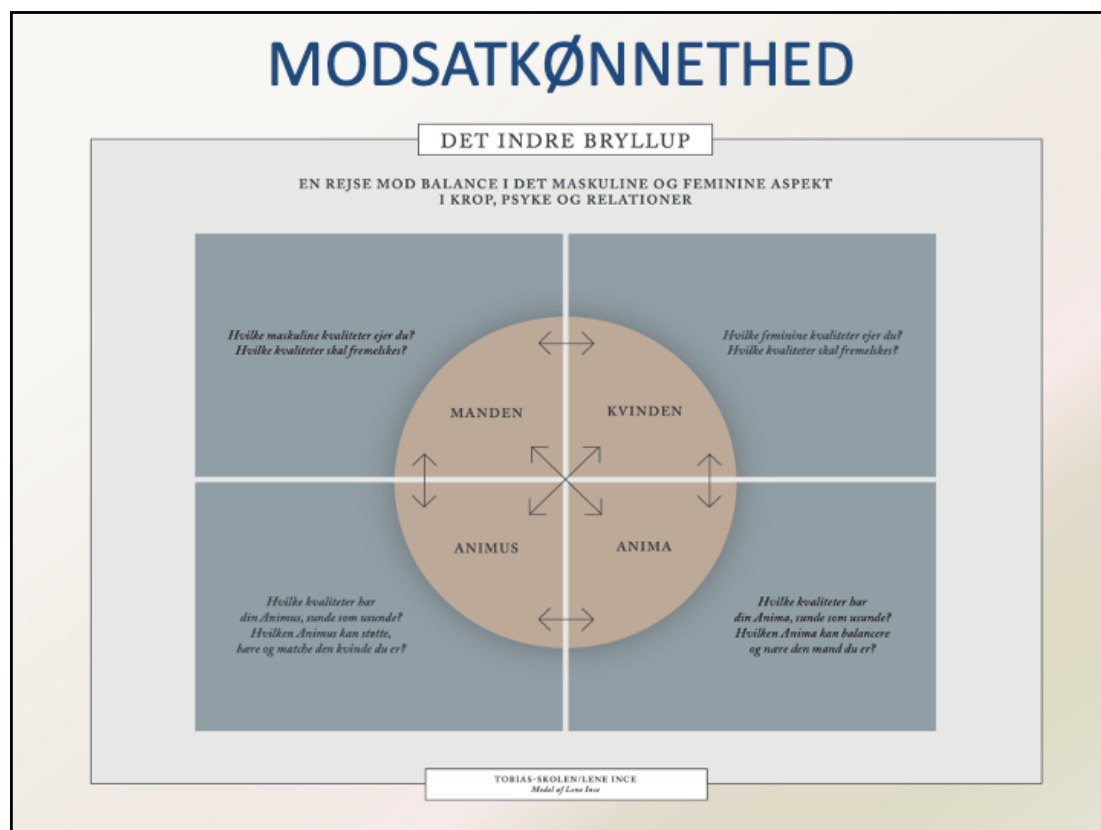
HVILKE EGENSKABER TILLÆGGER DU DIN EGEN MODSATKØNNETHED (ANIMUS-ANIMA)?



Polarisering skaber tiltrækning og i projiceringen skaber vi en energicirkulation, der giver næring til forelskelsen. "Jeg giver dig alt det jeg ikke selv føler jeg besidder (projicerer mine skygger over på dig) og du opfylder derigennem mine behov. opgaven". Du projicerer dine mangler/skygger over på mig og jeg tager imod med kyshånd, for det får mig til at skinne og mærke min egen værdi. Samtidig kan jeg trygt læne mig ind i dine kvaliteter og på den måde føle mig hel. Igennem dette mønster opfylder vores partner altså to behov hos os i forelselsesfasen:

1. Lyser på alle de smukke sider af mig der får mig til at føle mig fantastisk smuk, tiltrækkende, klog eller hvad det nu er for specifikke projektioner forelskelsen er bygget op af
2. Giver mig en at læne mig ind i – en der har alt det jeg "altid har drømt om" – alt det der får mig til at føle mig hel eller som fuldender billedet af det hele liv

Problemerne, magtkampen eller energistagnationen opstår ifølge denne måde at se forelskelsen på, den dag polariteten er brugt op; på det tidspunkt hvor vi har projiceret alle vores ubevidste kvaliteter over på partneren og der ikke er "mere tilbage". Da ophører vi med at projicere og begynder samtidig at længes efter at føle kvaliteterne i os selv. I et udviklingsperspektiv kan man sige at mødet med partneren har hjulpet os i kontakt med savnet af vore fortrængte kvaliteter/skyggerne og givet os anledning til at arbejde på at integrere dem. Forholdet kan kun bestå, hvis der i polariseringen er skabt et stort nok afhængigheds-forhold som ingen tør bryde ud af, eller hvis begge parter er indstillet på rykke sig, ophæve polariseringen og dermed give slip på at stråle i kraft af projektioner og give slip på billedet af at den anden kun er "fuldstændig fantastisk". Man kan sige at efter vi tænder lampen som psyke gjorde det, må vi finde en tiltrækning der tager afsæt i vores center eller i en ny projektion. Det er de færreste der ser en gud, når vi tænder lampen! Vær opmærksom på at projektionen ofte også bevæger sig væk fra parterne og ud i fremtiden i form af drømme og planer; evt. drømmen om børn, hus, rejser og det billede vi har af den måde som vores partner vil fylde denne plads ud på.



Hvordan oplever du, at du står i samt udlever dit køn?

Hvis du definerer dig selv som kvinde, hvorledes har du så erobret, samt udlever du dine feminine kvaliteter? Hvis du definerer dig selv som mand, hvorledes har du så erobret samt udlever du dine maskuline kvaliteter? Se evt. modellen på næste side.

Beskriv her dig selv med fuldt udfoldede og afbalancerede hhv. maskuline/feminine kvaliteter?

Hvilken hhv. Anima (det kvindelige i manden) eller Animus (det maskuline i kvinden) balancerer, støtter og skaber helhed i dit indre? Beskriv hvilke kvaliteter din modsatkønnethed må besidde for at balancere med dit køn:

NÅR DET INDRE ÆGTESKAB HALTER



KVINDEN

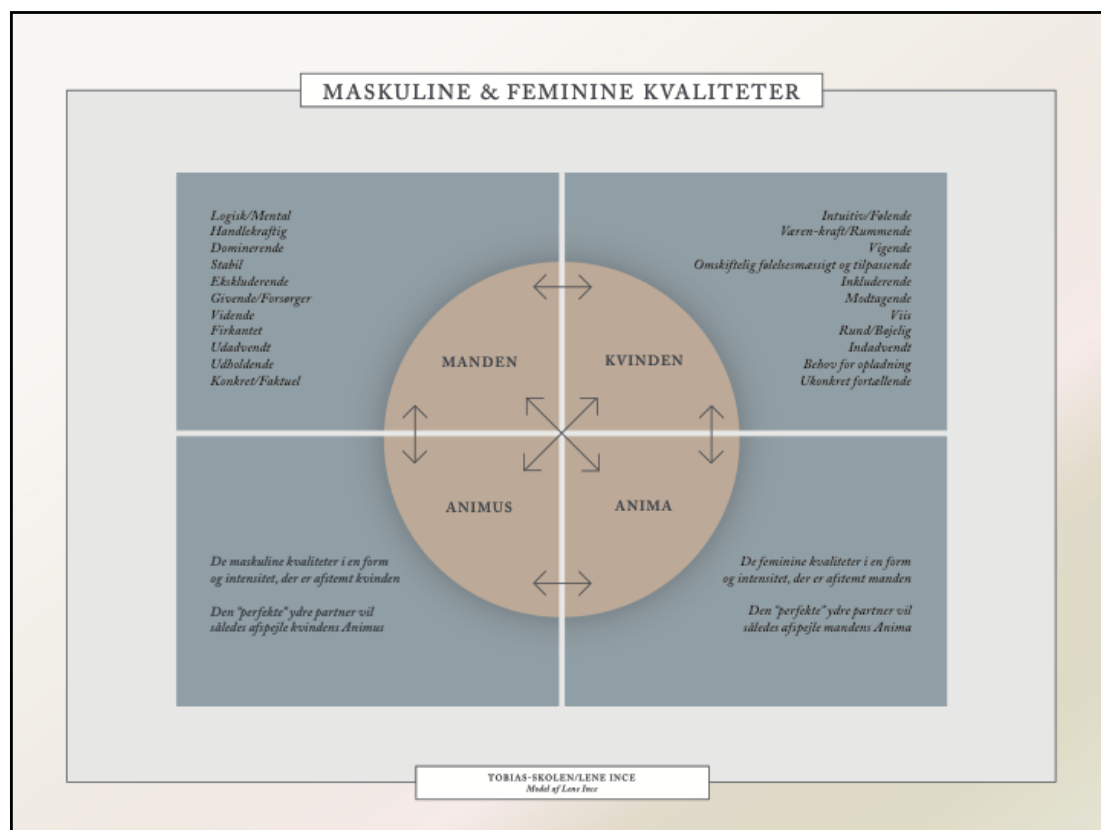
- KVINDELIGT OFFER
- ANIMUSBESAT
- ANIMUS MANGLER

MANDEN

- PATRIARKALSK MAND
- ANIMA-ANGST
- ANIMABESAT



Dine noter:

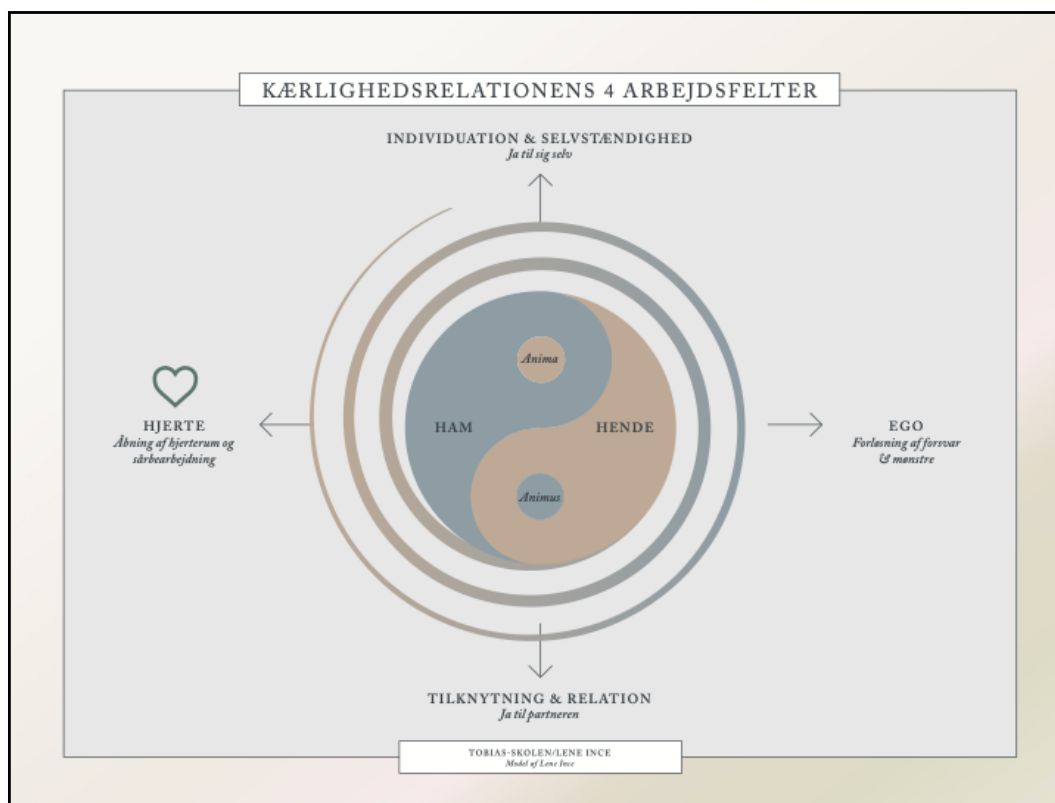


Når vi benytter termene "maskuline og feminine kvaliteter" og sågar efterhånden også kønsbetegnelserne "mand og kvinde", er der tale om prototypiske og arketypiske eller biologiske forståelser af ordene. Dvs. Den måde, man igennem århundreder har defineret mand og kvinde samt den nedarvede måde at udfolde sig samt leve på som hhv. Mand og kvinde.

I disse år er disse prototype- og kønsbetegnelser i visse kredse nærmest diskriminerende. Vi må generelt set være nysgerrige på, hvad vores klienter forstå ved det at være mand/kvinde, ved kønsroller og ved seksuelle præferencer samt i det hele taget ved ordene parforhold og kærlighedsrelation. Det er min oplevelse at alle kendte rammer og begreber i disse år strækkes, gradbøjes og defineres ret individuelt, og at mange selv meget unge teenagere stiller spørgsmålstejn ved deres egen seksualitet og køn.

Meget har flyttet sig fra for 100 år siden, hvor kønsrollerne var langt skarpere defineret, og hvor mange kvinder fandt en mand og en mand fandt sin kvinde uden helt så meget omtanke, som vi måske giver det i dag. Der var behov for at finde sammen med en at drive en familie med, blandt andet fordi kvinder generelt ikke kunne forsørge sig selv. I nutiden er motivationen for at gå ind i et parforhold eller et ægteskab meget mere nuanceret. Dette i sig selv kan skabe en vældig forvirring ift. eget køn, eget ståsted, egne kærlighedspræferencer, parforholdsformer, kønsrollefordeling osv., men kunne der også være andre årsager til forvirring omkring hvilket køn man er? Hvilken parforholds-konstellation man er til? Og hvilket køn man er tiltrukket af?

Hvis du sætter dette spørgsmål ind i Det Flerdimensionelle Menneskesyn, hvilke årsager tænker du så, der kunne være til denne forandring i kønsopfattelse og seksualitet?



Når vi har et par i terapi, og det er blevet tydeligt for os som parterapeuter og ikke mindst for parret selv, hvad det er de ønsker at få ud af forløbet og deres arbejde sammen, har vi måske fået et billede af, hvad relationen rummer set igennem modellen "Den bevidste kærlighedsrelation".

Hvad har de hver især med på hver deres sommerfuglevinge? Hvad har de oplevet sammen, som udfordrer dem? Hvordan er kommunikationen? Hvor er de ressourcestærke og hvad er deres forløsende aspekt? hvordan er det, når de sjæledanser? Og hvad ligger der til grund for deres egotrin? Hvordan er deres naturlige evne til at mødes i chakraerne? Hvad er pagten? Osv. osv.....

En stor del af parterapi rummer arbejdet med de individuelle sår, der skaber gnidningerne mellem de tektoniske plader. Disse arbejdsfelter kan ses i modellen ovenfor, nemlig:

- Hvor godt står parret i hver deres køn?
- Hvor godt er individerne "gift med sig selv" – anima/animus - modsatkønnethed?
- Har parterne hver især fat i deres egen selvstændighed/individuation? (obs. utryg ambivalent og desorganiseret)
- Har parterne hver især sagt ja til overgivelse ind i relationen og forstår de det samme ved det? (Obs. Utryk undvigende og desorganiseret)
- Hvilke forsvar, delpersonligheder og egoflader danser i parrelationen?
- Hvilke dybereliggende sår og hjerterum må mødes, bearbejdes og åbnes, for at den enkelte kan bidrage til emotionel, kommunikativ og fysisk nærhed og trivsel i relationen?

At forstå modellen samt de 4 arbejdsfelter kan hjælpe til at gøre det terapeutiske arbejde mere enkelt og målrettet. For meget fokus på parrets krusninger på deres interpersonelle havs overflade, fører sjældent andre steder hen end der hvor parret plejer at ende. Vi må nedenunder for at få fat i de egentlige dynamikker, forsvar, relationellesår og længsler.

MYTEN OM EROS

Kunne vi blot undlade at "tænde lyset" ville forelskelsen måske være evigt....

Det er trods alt ikke os alle, der opdager at vores partner der Gud når lyset bliver tændt...



I løbet af det første ½-1 år inde i forelskelsen begynder projektionerne at ebbe ud for energi. Samtidig kommer vi typisk til at savne og længes efter "os selv", og ser efterhånden partneren i et noget andet lys, end da forelskelsen var på sit højeste.

Vi går fra en tilstand af at være "høje på kemi og positive projektioner" til at kunne se mere og mere af den bagside af medaljen, som vi alle rummer.

Alt hans skønne grænsebevidste adfærd, der før tændte hende opleves nu som rigid opførsel og egoisme. Hun længes efter at mærke sine egne grænser, og guderne skal vide at han fortjener at få sat et par stykker for sig! Hun må nu rumme og sande at hun (set fra såret) har fundet en ligeså stor egoist som sin mor/far. Og i takt med at han nu "kradser i barnesåret", får hun en mulighed for at tage sin egenkærlighed og autentiske grænsesætning til sig.

Andet eksempel: Hendes hungren efter at vide, hvordan han har det dybt inde til hver en tid, som han før oplevede som "fuldendt kærlighed og omsorg og som en kommende perfekt mor for deres børn", oplever han nu som kontrollerende og i virkelighed angstpræget adfærd, der hele tiden klæber til ham. Han længes efter en "herretur uden snak om følelser" og lidt let og humoristisk samvær. Han får også en trang til at drage omsorg for sig selv hjemme i sin egen lejlighed og uden det sædvanlige; "hvad tænker du skat?"

Om vi kommer videre sammen efter forelskelsen handler for mig at se om:

1. Hvor dybe eller flygtige behov, der førte os sammen – hvad er pagten?
2. Om vi udholder at se den anden med lyset tændt: Får vi øje på nye dybder eller facetter, der virker magnetiske, eller er alt hvad vi ser uinteressant? Kan vi elske det hele?
3. Formår vi at projicere forelskelsen ud i fremtiden som ægte kærlighed?
4. Formår vi at rumme hjertekærlighed og seksualitet på en gang?
5. Har vi stadig et formål sammen? Hvad er pagten?

10 KENDETEGN FOR DET BEVIDSTE PARFORHOLD

Parforholdet er vores mulighed for udvikling af vores tabte dimensioner, samt heling af vore barndomssår. En kilde til gensidig vækst....

Men man må være to til en sådan bevidstog indimellem svær tango!!!



De 10 kendetegn for det bevidste ægteskab ifølge Harville Hendrix - her i forkortet form. Vi må erkende at:

1. Forholdet har et skjult formål, nemlig heling af barndommens sår
2. Vi må se det sande billede af partneren, frem for at fastlåse ham i rollen som redder eller "min tabte halvdel"
3. Vi må meddele behov og ønsker frem for at tro at partneren kan gætte dem
4. Vores gamle hjerne ikke rækker og skabe hensigtsmæssig adfærd ud fra den nye hjerne
5. Have et gensidigt ønske om at opfylde den andens behov, frem for kun at kræve vores egne behov opfyldt
6. Vi selv har visse skjulte skygger, der spiller ind i relationen
7. Den anden er en kilde til glæde og energi, hvis vi lægger manipulerende og styrende adfærd på hylden, i vores forsøg på at få grundlæggende behov opfyldt
8. Du ikke finder dig selv "i den anden" men, at du ved at fremelske og integrere dit skyggemateriale og dine tabte dimensioner, kan blive hel
9. Du må i kontakt med din oprindelige væren og dit oprindelige behov for at være og give kærlighed, for igen at kunne elske og praktisere ubetinget kærlighed
10. Det er svært, kræver bevidst arbejde, og at man selv må være den rette, frem for at tro at den rette findes derude. Den rette findes netop kun som en projektion af dig selv som den rette!

SEKSUALITET I UDVIKLING

Hvordan har du oplevet din egen seksuelle udvikling fra den første kropslige nydelse som barn til nu?



Lav på et stykke papir en tidslinje over din seksuelle udvikling og opvågning igennem livet.

Sæt alt ind, lige fra :

- Din første kropslige erindring om seksuel nydelse som lille
- Dine første erindringer om leg med andre med seksualiteten som barn
- Skam og skyld eller andre følelser ifb. med ovennævnte
- Seksuelle overgeb i den tidlige barndom
- Senere oplevelser, der indebar følelsesmæssig tiltrækning/forelskelse
- Oplevelser i barnedommen med samme køn/andet køn
- Seksuelle oplevelser i ungdomsårene inkl. din første "rigtige" seksuelle erfaring
- Overgreb eller andre ubehagelige seksuelle oplevelser i ungdomsårene
- Din seksualitets udfoldelse i parrealitioner - hvad er typiske oplevelser for dig
- Din forestilling om din seksualitet, når den er fuldt udfoldet og eventuelt levet i en relation

SEKSUALITET SET I ET FLERDIMENSIONELT LYS

DET FLERDIMENSIONELLE MENNESKESYN

DE FEM PLAN OG HIERARKI Alle planer er knyttet til seksuel oplysning og udvikling	INDHOLD OG VIRKEMÅDE Alle planer knyttes til seksuel oplysning og udvikling	FOKUSOMRÅDER FOR DET TERAPEUTISKE ARBEJDE Der er fire fokusområder og seks områder, der knyttes til seksuel oplysning og udvikling	MULIGE TERAPEUTISKE TILGANGE OG METODER Klienten er kompetent og har brug for interventioner og støtte
DET TRANS-PERSONELLE PLAN	Al bevidsthed, der relaterer sig til den personlige seksuelle oplysning og udvikling. Den personlige seksuelle oplysning og udvikling er knyttet til seksuel oplysning og udvikling.	Hvordan opbygger klienten sin seksuelle bevidsthed? Er der nogen seksuelle oplysninger, der knyttes til seksuel oplysning og udvikling? Hvis ja, hvordan opbygger klienten sin seksuelle bevidsthed? Hvis nej, hvordan opbygger klienten sin seksuelle bevidsthed?	Transpersonale tilgange og metoder, der knyttes til seksuel oplysning og udvikling. Klienten er kompetent og har brug for interventioner og støtte.
DET PSYKOLOGISKE PLAN	Det psykologiske plan handler om seksuel oplysning og udvikling. Det psykologiske plan handler om seksuel oplysning og udvikling.	Der er seks fokusområder på seksuel oplysning og udvikling. Seks fokusområder på seksuel oplysning og udvikling.	Alle seksuelle oplysninger og udvikling. Klienten er kompetent og har brug for interventioner og støtte.
DET RELATIONELLE PLAN	Det relationelle plan handler om seksuel oplysning og udvikling. Det relationelle plan handler om seksuel oplysning og udvikling.	Det relationelle plan handler om seksuel oplysning og udvikling. Det relationelle plan handler om seksuel oplysning og udvikling.	Alle seksuelle oplysninger og udvikling. Klienten er kompetent og har brug for interventioner og støtte.
DET ENERGETISKE PLAN	Det energetiske plan handler om seksuel oplysning og udvikling. Det energetiske plan handler om seksuel oplysning og udvikling.	Det energetiske plan handler om seksuel oplysning og udvikling. Det energetiske plan handler om seksuel oplysning og udvikling.	Alle seksuelle oplysninger og udvikling. Klienten er kompetent og har brug for interventioner og støtte.
DET FYSISKE PLAN	Det fysiske plan handler om seksuel oplysning og udvikling. Det fysiske plan handler om seksuel oplysning og udvikling.	Det fysiske plan handler om seksuel oplysning og udvikling. Det fysiske plan handler om seksuel oplysning og udvikling.	Alle seksuelle oplysninger og udvikling. Klienten er kompetent og har brug for interventioner og støtte.

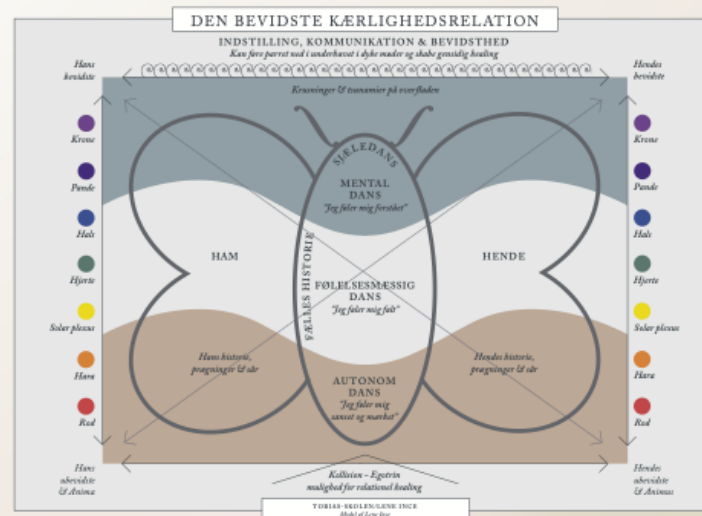
TORIAS-ROKOLEN/LENE INCE
Model af Lene Ince



Sæt seksualiteten ind i "Det flerdimensionelle menneskesyn" og besvar følgende spørgsmål på alle planer.

- Hvad er seksualitetens funktion på det gældende plan?
- Hvordan lever seksualiteten, når den trives på det gældende plan?
- Hvordan kan seksualiteten mistrives på det gældende plan intra/interpersonelt?
- Hvilke terapeutiske tilgange, metoder eller interventioner kunne man arbejde med ud for de forskellige ting du har beskrevet (Sidste højre kolonne)?

SEKSUELLE CHAKRAMØDER



Seksualitet er i høj grad også et energetisk møde og et psykologisk møde. Derfor giver det mening, at se mødet imellem to parter som et møde imellem de forskellige chakras.

Mennesker der arbejder bevidst med at udfolde alle de iboende potentialet i seksualiteten søger mod at kunne sætte alle chakras i spil og måske endda på en gang, for derigennem at få så dyb, høj, fuld og hel oplevelse af det seksuelle samvær.

Seksualitet/og den tantriske seksualitet søger disse helhedsoplevelser; at kunne løfte det der måske blot var en fysisk biologisk akt til at blive en oplevelse, der kan give dybe sjælelige, fysiske og følelsesmæssige forløsninger og ikke mindst oplevelser både i den ene part og i parternes fælles oplevelse.

Forestil dig, at der går en særlig seksuel energi mellem dit og din partners rodchakra, hvordan er den mon? Hvordan mærker du den seksuelle energi imellem hara/hara chakra? Mellem solar plexus/solar plexus og så videre opefter. Mærk og beskriv hvilke kvaliteter der lever her. Også der hvor der måske tilsyneladende mangler et chakramøde.

På modulet arbejder vi med dette igennem lidt mere konkret forståelse af de forskellige prototypiske kvaliteter og udtryk og igennem procesdans ind i chakramøderne med din partner/eller drømmepartner.

PARRELATIONEN I ET SYSTEMISK LYS

Kærlighed ved første blik
eller
Kærlighed ved andet blik

Parforhold set i det systemiske lys

Indenfor den familiesystemiske (udsprunget fra Bert Hellinger) teori, taler man om kærlighed ved første blik og kærlighed ved 2. Blik.

Kærlighed ved første blik, betyder i denne henseende at man har en forestilling om at den anden er lige netop alt det man har drømt om/mangler, for at alt bliver fuldendt. At den anden vil være i stand til at fylde en op og således gøres til herre over ens lykke.

Denne form for kærlighed/tiltrækning/forelskelse kan med andre ord forstås som en projektion eller som udtryk for en mangeltilstand i den der forelsker sig. For at denne type parforhold skal "lykkes" på den lange bane, kræver det at partneren forbliver en kopi af det billede som man forelskede sig i. Der er med andre ord kun plads til forsiden af medaljen. Dermed bliver der heller ikke plads til udvikling, hverken for en ene eller anden part. Der er altså tale om en fastlåst egodrevet, konditioneret kærlighed.

Hvis man skal bevæge sig her fra og til næste stadie i et parforhold, må man slippe glansbilledet og lære at elske alt det partneren er og kommer med.

Kærlighed ved andet blik, forstås i denne kontekst som kærlighed, der kan stå distancen og rumme bagsiden af medaljen også – eller med pænere ord: En kærlighed der elsker helheden og ikke kun selekterede aspekter af partneren. En kærlighed der inkluderer alt det den anden er og kommer fra – og stadig elsker!

Her gives altså mulighed for vækst og for kærlighed, der ikke bygger på konditionering/eksklusion af dele af sig selv og den anden, men inklusion og ukonditioneret kærlighed. En forståelse af, at hver har sit "gods" at tage vare på.

Dybest set, er det denne totale inklusion, vi alle drømmer om; at kunne elske og acceptere os selv fuldt ud, blive elsket og accepteret fuldt og elske vores partner fuldt og helt også – ingen amputation, bare kærlighed!

3 KANALER FOR KÆRLIGHEDSFLOW

- Det mentale
- Det hjertelige
- Det seksuelle

Parforhold set i det systemiske lys fortsat...

Det mentale – det hjertelige og det seksuelle kan i den systemiske tænkning forstås som parforholdets tre væsentlige kærligheds-strømme. Tre kanaler hvorigennem kærligheden kan og helst skal flyde. Hver part må sørge for at "rense" sin egen kanal:

Det mentale: Inkluderer her at lytte, tale og kommunikere med sin partner. Indstillingen til ens partner må være som i de fleste startfaser af ethvert kæresteforhold: tage udgangspunkt i positive tolkninger, lysten til at forstå den anden og dele ærligt af sig selv. Lysten til igennem kommunikation og ikke mindst nærværende lytning, at lære den anden at kende dybt inde i de forskellige lag af både historie, følelser og emotioner med dertil hørende ego. At give plads til møder uden modstand – møder præget af en åben indstilling og hjerte-til-hjerte kontakt. Men også evnen til at kommunikere ud fra sig selv er væsentlig. At udtrykke sig fra sit inderste, med et vågent øje for egne forsvar og eventuelle lukninger. Vi må være villige til at åbne til vores sårbarhed og primære følelser, og tale her fra – med venlighed og respekt rettet mod vores eget indre samt mod partnerens inderste.

Intet forhold der virkelig rør os og har betydning for os, kan se sig fri for udfordringer – udefra kommende som kommende fra dybet i os selv. Det er indstillingen til dét at være i et parforhold samt evnen til at kommunikere sig til fælles forståelse, forståelse af dig og af mig samt til et "gennembrud" af det som udfordringen måtte være, der bærer relationen videre i en fortsat udvikling af "dig, mig og os".

ØVELSE I KÆRLIGHEDSFLOW

Hvis parret er åbent for det, kan der skabes mange fine indsigter og forbindelser igennem en guidning ind i deres mentale, hjertelige og seksuelle flow.

Parrelationen set i det systemiske lys fortsat...

Det hjertelige: Betyder her at have lyst til at give mere end man tager. At give noget til den anden, som har betydning for den anden. Det kræver at man løbende rydder op i egne hjerterum, således at kærligheden overhovedet kan flyde igennem ens hjerte – både mod partneren og fra partneren til ens eget indre.

Vores evne og muligheder for at være "hjerteligt" til stede i vores kærligheds-relationer tager afsæt i vores relation med os selv. Dette tager igen afsæt i vores oplevelser og erfaringer fra de vigtigste og første nære relationer: Forholdet til vores mor og far. Og dette uanset om de reelt var i vores liv eller ej. Uden her at skulle gå alt for dybt ind i den tidlige tilknytningsteori og udviklingsteorien i øvrigt, kan man sige, at vi igennem disse nære mor/far relationer får en blanding af næring til at være den vi dybest set er, og det modsatte; næring til/behov for at gå ind i en tilpasning og en dannelse af ego og overlevelseshed-strategier, for derigennem så godt som muligt at få en oplevelse af at være elsket i relationen. Så ser man isoleret på den bevægelse, der sker i hjertet, kan man sige at der enten er tale om at hjertet åbner sig så kærligheden til sig selv og andre kan flyde frit, men også at der sker visse lukninger i nogle af hjertets rum. Her kan kærligheden sidenhen ikke flyde frit, og vi må arbejde med at hele sårene, så vi igen tør at åbne og indgå i en nær kærlighedsrelation.

Den systemiske forståelse af kærlighedsflowet og det, der har betydning for den, er i særdeleshed:

- At vi i forhold til vore forældre har "fået lov til" at være de små
- At vi i forhold til vore forældre trygt har kunnet sige ja til at modtage
- At vi i forhold til vore forældre trygt har kunnet sige tak for livet i vished for at det er ALT hvad vi kan forlange af dem, og at vi føler os fri til at gøre noget godt med det – inkl. Med de såringer vi

har fået

SEKSUALITET OG POLARISERING

Seksuel tiltrækning og liv i seksualiteten kræver ofte polarisering og leg med:

- Det maskuline og det feminine
- Det bløde/udflydende og kanterne/grænserne
- Underkastelse/overgivelse og ledelse/forførelse
- Selvtænding og tænding på den anden
- At stå i sig selv og at gå med den anden

Parrelationen set i et systemisk lys fortsat...

- At vi har følt os inkluderet i familien
- At vi bærer vore forældre og søskende i vores hjerter, nøjagtig som de er
- At vi i voksenlivet har bearbejdet og skabt plads til ekskærester et sundt sted i vores hjerter, således at ikke flere og flere rum er lukkede i mødet med ny kærlighed

Dette er naturligvis en kort udgave af fortællingen om hjertet og de systemiske kærlighedsordener, der har betydning for kærlighedens flow i hjertet.

Det seksuelle: Seksualiteten handler om at udtrykke kærligheden på det fysiske plan, lige fra kærtegn til elskov. At give sig hen til partneren kropsligt og være medskaber til en dybere forening på det seksuelle og fysiske plan. For at seksualiteten kan flyde i rummet mellem to mennesker, må hver part have ryddet op i sin egen seksualitet; forholdet til sin krop, forholdet generelt til seksualitet/evt. gamle traumer der må forløses, forholdet til sin maskuline side og sin feminine side. Kvinder må først og fremmest turde være kvindelige på dette område; stå ved deres sensualitet, femininitet, skønhed og den modtagende og hengivne natur. Når dette er integreret kan animus – det maskuline i kvinden, finde sit udtryk også igennem en leg med polariteterne i seksualiteten, således at man som kvinde også kan udleve den mere maskuline kraft i sin seksualitet og som mand kan indtage de mere feminine kvaliteter seksualiteten.

Manden må først og fremmest stå ved sin mandighed, sin fysiske styrke og skønhed som mand, sin rolle som leder og beskytter. Når dette er integreret i ham, kan han begynde at give plads til at integrere sin anima (det feminine i manden) og bringe dette i spil i seksualiteten også, som en leg med polariteterne i kvinden.

KÆRLIGHEDENS ORDEN

- Er du mors dreng og kan du knytte dig til en kvinde?
- Er du fars pige og fri til at finde kærligheden?
- Er du vant til at være "den store" der hvor du skulle have været den lille? Og hvad betyder det i dine kærlighedsrelationer?

Nogle af de klassiske kærlighedsordener og deres indvirkning på parforhold

I de systemiske kærligheds-ordener i parforholdet opererer man med nogle forskellige balancer, der også må være tilstede, for at kærligheden flyder bedst muligt. Her er nogle af de klassiske:

Fars pige –Mors dreng - Der må for den voksne mand/kvinde være sket en sund adskillelse fra ens far og mor. Konsekvensen af en ikke sund adskillelse kan være at man ikke kan finde eller give sig ordentlig hen til en partner. Far eller mor står så at sige i vejen for at kærligheden kan gives til "en tredje part".

Jeg er den lille du er den store – I et parforhold er der ligeværdighed – begge parter er "lige store". Hvis man med i sin bagage har en opvækst, hvor man har skullet agere mor/far for sin far eller mor og så at sige er blevet "den store" alt for tidligt, vil man sandsynligvis have svært ved at overgive sig til partneren. Man vil måske have tendens til kontrol, for meget omsorg/tendens til at skulle redde den anden. Man vil måske et eller andet sted have tendens til at se ned på, nedvurdere, degradere sin partner enten i den direkte kontakt eller, når man omtaler sin partner.

Udelukkelse af mor/far – Vores evne til at elske og lade både kærligheden og livet flyde igennem os afhænger til dels af, om vi har lukket af overfor vores far eller mor. Vi kan ikke lukke af overfor vores "oprindelige kærlighed" og så tro at hjertet står piv-åbent og klar til at elske en partner betingelsesløst. Den lukning der måtte være i forhold til mor eller far, bringes således med ind i kærlighedsrelationen til partneren, som en lukning.

NEDSIVNINGSEFFEKTEN

Alt hvad der ikke er blevet varetaget af tidligere generationer, har tendens til at sive ned i senere generationer.

Indimellem må der arbejdes systemisk for at forløse udfordringer i kærlighedslivet

At give og at modtage - loven om udligning – I forholdet mellem barn og forælder er det forældrene, der giver til barnet – ikke omvendt. Anderledes er det i et parforhold, hvor man er to, der skal give gensidigt til hinanden på alle plan. Hvis der kommer ubalancer her, vil der typisk opstå en lukning i den ene eller den anden eller begge. Man kan både lukke fordi man erkender, at man har givet for meget. Eller man er blevet givet så meget at man lukker, fordi det skaber en ubalance i forholdet. Der kan åbnes igen, når der så at sige er udlignet.

Der kan også være sket såringer i forholdet (svigt, utroskab, aftalebrud osv.), hvor den ene part har gjort noget, der ligesom kommer i partnerens lille sorte bog. Også her må der laves en udligning, der matcher, men som ikke bare sårer tilbage og skaber endnu et modkrav.

Nedsivningseffekten – Alt som ikke er blevet varetaget af tidligere generationer, kan sive ned igennem systemet til senere generationer og udspille sig her i de nære relationer. Det kan være gamle historier eller mønstre, der genudspiller sig, lukninger, energier, svære emotioner som overdrevet angst eller vrede, der så at sige bor i den ene part og forplanter sig i relationen.

PARTERAPI

Kunsten at:

- Jonglere med flere bolde på en gang
- Navigere i et mere dynamisk rum, end det for det meste opleves i individuel terapi.
- Evnen til at se, rumme og møde begge parter i lige balance.



Her er nogle overvejelser du bør gøre dig inden du tager et par i terapi:

- Har du nok træning med par i færdighedstræning til at gå ind i et professionelt samarbejde med et par i krise?
- Har du bedre kendskab til den ene end den anden part, og hvad vil det gøre for balancen imellem jer? Ville det være bedst for parret at få en terapeut, der er helt ny for begge? Hvorfor skal det netop være dig? Og hvis det skal, hvordan vil du skabe et ligeværdigt kendskab til begge og en triade i balance?
- Hvilke umiddelbare problematikker søger parret terapi for? Er det områder, du selv har noget i klemme i forhold til? Eksempelvis: manden har opsøgt prostituerede eller opsøger sex af forskellig art på nettet. Der er eller har været utroskab. Parret vil skilles og de har små børn. Den ene part vil skilles, den anden vil ikke og hun er gravid. Parrets sexliv er gået i stå. Hun er forelsket i en kvinde og føler hun må forfølge det for at finde ud af sin seksuelle orientering. Han er impotent. Hun vil gerne på swingerklub med ham og i det hele taget udfordres seksuelt, han "er slet ikke til sådan noget". Han slår hende jævnligt og mener hun fortjener det, men har modvilligt sagt ja til terapi. Hun har et alkoholproblem, han er workaholic. Han er aggressiv over for børnene og hun mener det er et problem.....

Er der andre overvejelser du vil gøre dig inden du tager et par i terapi? Er der problematikker du ved, at du lige nu ikke ville kunne arbejde med? Få en snak med en medstuderende om netop det.

HVOR TRYKKER SKOEN?

Som i individuel terapi vil et par ofte komme med symptomerne på en dybereliggende problematik.

Hvor dybt kan vi arbejde med et par i terapi?

Hvor overfladisk kan vi arbejde, hvis det skal have en varig effekt?

Hvilken form passer det enkelte par, og hvad passer dig som terapeut?



Som med individuelle klienter, må vi også i parterapi kigge dybere ned i materien, end på det blotte symptom. Vi må lede efter årsager og varige forløsninger og samtidig tilbyde værktøjer, der på adfærdsplan kan støtte processen, kommunikationen samt stoppe en evt. blødning.

Arbejder man udelukkende på adfærdsplan og med kommunikationen, vil der efter min mening være alt for mange rødder, der ikke bliver berørt og bearbejdet, og parret vil ofte ende, hvor de var. Parterapi og parforholdsproblematikker er en invitation til endog meget dybt intrapersonelt og interpersonelt arbejde. Det er vigtigt at forklare rammerne og formen for den parterapi, du laver. Altså at makroregulere ved blandt andet at fortælle, hvordan du arbejder.

Nogle par er i stand til at være tilstede i rummet for hinanden på en støttende og kærlig måde, imens den anden er i proces med terapeuten. Den mere passive part kan ydermere få rigtig meget ud af at have været vidne til den andens dybe proces, ligesom den aktive part kan nyde godt af at have åbnet op med partneren som vidne.

Andre par vil ikke have disse ressourcer, og der vil slet ikke være tryghed nok til at kunne arbejde med meget sårbare og dybe ting – måske hen ad vejen. Alternativet kan så være at arbejde lidt mere kognitivt, med bevidstgørelse og øvelser, opgaver, belyse ubalancer, årsager og effekt i samværet, fælles mål osv., indtil der er et rum, hvori der kan arbejdes endnu dybere.

RAMMER OG DYBDER I PARTERAPI

Som i individuel terapi vil et par ofte komme med symptomerne på en dybereliggende problematik.

Hvor dybt kan vi arbejde med et par i terapi?

Hvor overfladisk kan vi arbejde, hvis det skal have en varig effekt?

Hvilken form passer det enkelte par, og hvad passer dig som terapeut?



....Tekst fortsat....

Indimellem kan det også være en fordel at aftale individuelle sessioner parallelt med parterapien. Men det kræver som regel god erfaring at kunne navigere i disse forskellige rum, uden at skabe usikkerhed i den terapeutiske relation, så der skal overvejes og informeres grundigt. Det kan være nødvendigt at aftale det samme antal individuelle sessioner med den ene som med den anden. Disse konstellationer, muligheder og indimellem umuligheder, taler vi mere om på modulet.

Andre gange er et par slet ikke indstillet på, at parterapi skal række dybere end snak om kommunikation og adfærd. Og som med alle andre klienter må man som terapeut gøre op med sig selv, hvordan man føler det hensigtsmæssigt at bruge sig selv i rollen som terapeut og samtidig have en vis fleksibilitet ift. klienters forskellighed.

En af forskellene på individuel og parterapi er, at man her har to personer; det vil sige dobbelt så mange mønstre, dobbelt så mange familiesystemer der er i spil, der er ofte børn og måske også sammenbragte børn samt deres biologiske mor eller far, bonusfædre/mødre. Nogle parterapeuter kører med dobbelt-sessioner. Det har jeg aldrig gjort. 1,5 time er for mig super fint og jeg oplever det mere fordelagtigt, at lave nogle gode motiverende, støttende og udviklende hjemmeopgaver til parret, og derudover at se dem kontinuerligt – eksempelvis hver 14. dag, så de også har tid til at implementere udbyttet fra sessionerne. Små ophold; parretræter henover en weekend med terapeuten som leder af processen, kan også være meget udbytterigt. Rammer, former og dybder må naturligvis vurderes ud fra det enkelte pars situation, ressourcer, problematikker og muligheder.

INDGANGE TIL TERAPIEN

Spørg til det, du normalt ville spørge om, men
gør det dobbelt og værn om triadens
energibalance igennem kontakt og kropssprog.
Tjek også ud, om det den ene part har sagt, er
blevet forstået af den anden part.



Generelle overvejelser ift. det enkelte par:

Kender du den ene part i forvejen?

Dette er som hovedregel en grund til at du må hjælpe parret videre til en terapeut, der har et ensartet kendskab til begge/eller ingen kendskab. Vælger du alligevel af en velovervejet grund at tage et par i terapi hvoraf du har en terapeutisk relation med den ene i forvejen, bør du have overvejet hvad der kan "gå galt" og have talt med parret om den skævhed, der kan ligge i feltet. Forhøre dig om hvordan det er for den ene og for den anden, og invitere til at tale om det, hvis skævheden prikker til dem undervejs i forløbet. Ligeledes bør du have mindst en session med den part du ikke kender, således at I kan skabe et rum sammen.

Jeg vil dog understrege at denne konstellation kræver erfaring med parterapi – det er ikke simpelt at navigere i, så undlad det og send din klient videre til en kollega.

OVERVEJ BALANCEN I RUMMET

Dit kendskab til fortrinsvis den ene part, kan skabe den skævhed og utryghed i Jeres triade, der lige netop bevirker, at terapien ikke lykkes.

Overvej balancer og ubalancer i relationen forinden, og send videre, hvis ikke du er den rette til parret af den grund.



...Generelle overvejelser ift. det enkelte par fortsat...

Når ovennævnte er afdækket i en dialog mellem dig og hver enkelt part i løbet af en eventuel telefonsamtale og i den første session, er der etableret et fundament og også et mål, ønske og et håb. Det er vigtigt at gøre dig nogle refleksioner om, hvorvidt parterne ønsker det samme af terapien og i et parforhold. Din opgave her er at formidle ligheder og forskelligheder, således at der skabes plads for individualitet/selvstændighed og også et rum for fællesskab.

Dernæst kan du tage fat på at afdække, hvad den ene og den anden part ser som udfordringer i forhold til at have det ønskede parforhold. Hvad er det der ligger imellem dem? Hvad består kampen i? Hvilke sten er med til at bygge muren imellem dem? Brug de termer som parret selv bruger om deres aktuelle problematikker, og giv her plads til forskelligheder samt ligheder i opfattelsen af hvad der er problematisk. Se evt. øvelsen "Muren imellem os" på en af de følgende sider.

TYDELIGHED I ØNSKER OG FORVENTNINGER

- Sørg for tydelighed i ønsker og forventninger til terapiforløbet
- Sørg for tydelighed i ønsket for parrelationen

Vær obs på individuelle og fælles ønsker



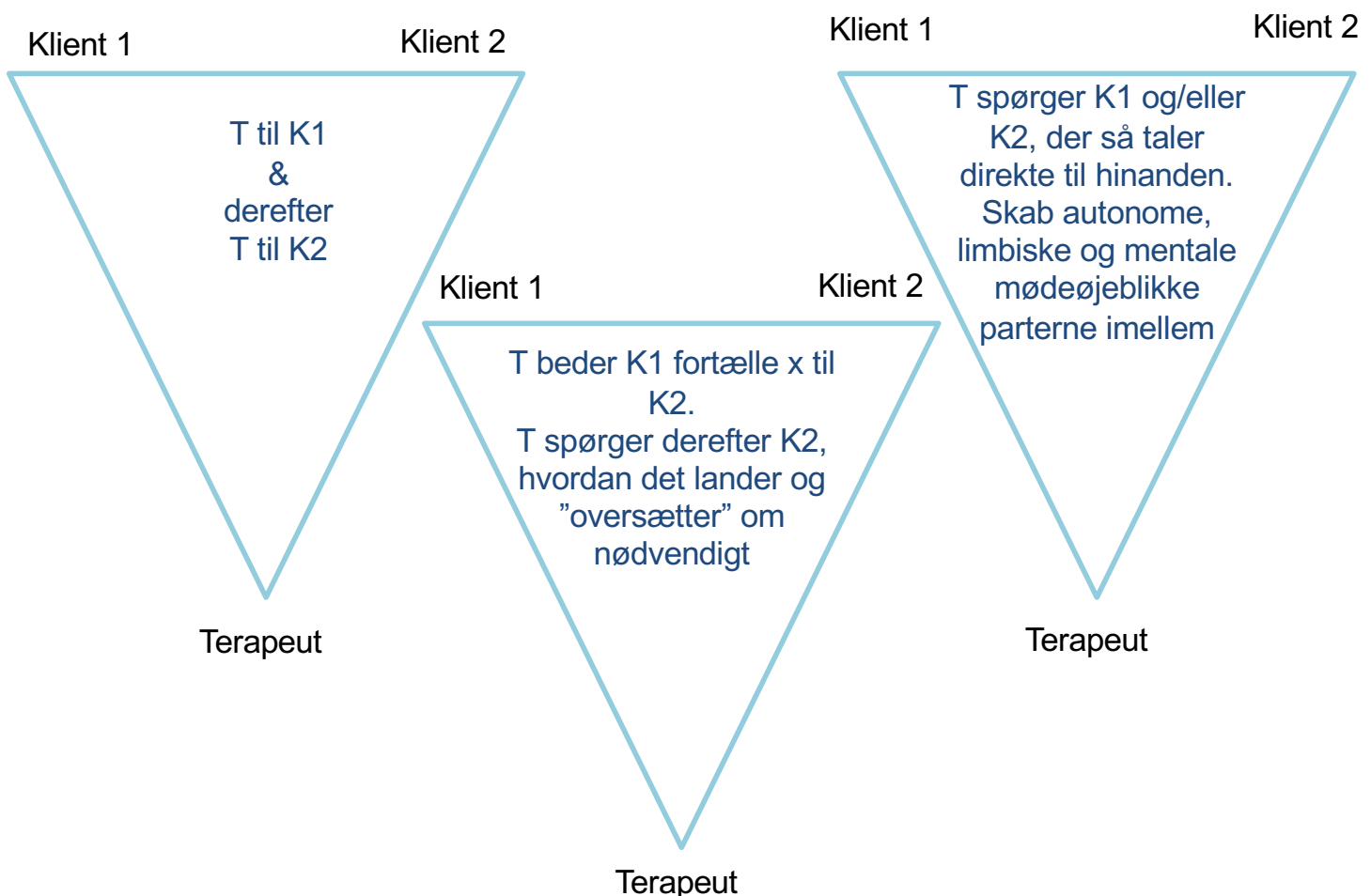
...Generelle overvejelser ift. det enkelte par fortsat...

Dine refleksioner på nuværende tidspunkt:

- Hvordan matcher parternes indstilling til og deres ønsker og mål hinanden og hvordan kan du synliggøre samt arbejde videre med måske forskellige ønsker, mål og indstilling?
- Hvordan er magtbalancen – er der ubalancer du bevidst skal tage højde for i din "styring" af terapien?
- Hvordan er din relation til den ene og den anden?
- Hvordan oplever du energien og kommunikationen imellem parterne?
- Er der ting du fornemmer som ikke bliver sagt direkte, og hvorledes kan du arbejde med det?
- Hvilken vej har du lyst til at gå nu? (dybere afdækning af parrets historie samt aktuelle problematik, afdækning af opr. sår, arbejde med kommunikationen og gensidige forståelse og empati, andre øvelser)

TRIADEN KOMMUNIKERER

Udover dine andre terapeutiske formål, er du også et spejl for god kommunikation. Igennem din styring/strukturering af kommunikationen kan du hjælpe parterne til bedre at kunne forstå hinanden, lytte til hinanden, fornemme hinanden, udtrykke følelser samt kommunikere klart, så den anden kan tage det ind.



ØVELSE FOR PAR - DYAD

Denne øvelse kan udleveres til de par du har i terapi med kildehensvinsing.

Lav en mundtlig instruktion og evt. en lille dyadøvelse i løbet af terapien, så det bliver en positiv oplevelse for parret at udføre det hjemme.



Oplæg til dyad for par

Det spørgsmål I bruger i en dyad kan bringe jer endnu nærmere en forståelse af hinandens konfliktområder, længsler, drømme, følelser, eller hvad I nu ønsker at udforske og skabe rum til. Det primære formål er absolut at skabe et trygt rum for kommunikation og en tydelighed af individualitet der kan føre til et dybere møde imellem Jer.

Hvis I aftaler to dyads om ugen, kunne den ene vælge spørgsmål for den ene dyad og den anden vælge for den næste. Spørgsmålene skal starte med "fortæl mig...."

Forslag kunne være: Fortæl mig om dine ikke udtrykte følelser? Fortæl mig om din vrede? Fortæl mig hvad kærlighed er? Fortæl mig hvad du længes efter? Fortæl mig hvad der er vigtigt i dit kærlighedsforhold/ægteskab? Eller mere åbent: Fortæl mig hvad der fylder? Fortæl mig hvem du er?

En dyad (to-enig-hed) består af en 40 minutters sekvens delt op i perioder af 8x5 minutter. I skiftes til at være hhv. lyttende og kommunikerende part i 5 minutter ad gangen. For at det kan være helt trygt at sidde i øvelsen, er der visse retningslinjer, som skal overholdes:

Den lyttende part:

- Spørgsmålet skal stilles nøjagtig som ovenfor/aftalt.
- Den lyttende part skal til hver en tid holde øjenkontakt
- Den lyttende part skal undlade at nikke, ryste på hovedet, smile anerkendende osv. idet der her enten ligger en bekræftelse eller en "dom". Efterhånden vil der igennem den blotte øjenkontakt og den energetiske kontakt opstå en dybere forbindelse imellem Jer, end i sikkert normalt oplever.
- Den lyttende part siger "Tak" når klokken ringer og de 5 minutter er gået og der byttes

.....ØVELSE – DYAD FOR PAR FORTSAT.....

Den kommunikerende part:

- Skal forsøge at holde øjenkontakt og lade sig selv blive set af den anden uanset følelser og udtryk. Det åbner en mulighed for healing, for empatisk nærhed og for dyb forståelse, når man tillader sig at blive set i sin smerte, grimhed, usikkerhed
- Det er vigtig kun at tale for sin egen skyld, og fordi der er noget der skal udtrykkes – ikke for den andens skyld. Stilhed er således ligeså velkomment som ord.
- Det er også en god ide at stoppe op indimellem og lade spørgsmålet lande dybere i en, således at ordene også kan udspringe et dybere sted fra
- Den kommunikerende part må kun tale ud fra et jeg-perspektiv og dermed ikke bruge ord som du eller dig, og heller ikke direkte referere til noget af det den anden tidligere har udtrykt.
- I tilfælde af at det ikke kan undgås at inddrage den anden, er det nødvendigt at omtale hinanden som "min kæreste", min mand/kone, mit ægteskab osv. Hensigtsmæssigt er det dog, at få bragt tingene helt hjem således at det udelukkende er et jeg-perspektiv der tales ud fra – på den måde undgås også konflikter og trygheden bibeholdes i rummet mellem jer.
- Det er denne tryghed og det voksende hjerterum, der gør det muligt at komme dybere end det ellers normalt lader sig gøre. Samtidig opstår også en tydelighed af "hvem er du og hvem er jeg" – en følelse af at eje sig selv og sine følelser samt en større grad af lytten til den anden som et andet menneske.

Al kropskontakt undervejs er ikke tilladt – heller ikke at række hinanden kleenex☺

ØVELSE FOR PAR - KROPSDYAD

Denne øvelse kan udleveres til de par du har i terapi med kildehensvinsing.

Lav en mundtlig instruktion og evt. en lille massagedyadøvelse i løbet af terapien, så det bliver en positiv oplevelse for parret at udføre det hjemme.



Oplæg til kropsdyad for par - Denne øvelse bruges til at genfinde:

- Kropslig forbindelse med hinanden
- Komme fra sit hoved ned i kroppen
- Evnen til at modtage fra den anden
- Evnen til at give til den anden
- Tillid, forbindelse og kendskab til egen krop
- Tryghed ved at være kropslig med den anden samt lade den anden komme tæt på
- Tryghed og glæde ved kropskontakt og seksualitet ovenpå traumer
- Et rum, hvori der er tid og plads til berøring, nydelse og kontakt med nydelse og seksualiteten i den enkelte og imellem parterne

Forberedelse: Den ene af jer/eller begge to laver en playliste med musik, der vækker minder, romantik, seksualitet og inviterer til afslapning, væren og fordybelse. Playlisten skal vare en time.

Beslutning om, hvilket stadie I udfører øvelsen på:

Dette besluttet bedst i samråd med en terapeut idet, det er vigtigt, at der ikke kommer til at ligge nogen afvisning eller noget pres i øvelsen, for nogen af parterne. Efter noget tid kan man rykke til stadie 2, og igen evt. i samråd med terapeut.

.....ØVELSE – KROPSDYAD FOR PAR FORTSAT.....

- **Stadie 1.** På dette stadie ligger begge parter med tøj på, og der berøres alle andre steder end på de intime zoner. Ingen kys nogen steder.
- **Stadie 2.** På dette stadie ligger begge parter med undertøj på, og der berøres alle andre steder end på de intime zoner. Ingen kys på huden.
- **Stadie 3.** På dette stadie ligger begge parter uden tøj. De erogene zoner må kun strejfes, ikke direkte og vedvarende berøring. Kys på ryg, mave, arme og ben er tilladt.
- **Stadie 4.** På dette stadie ligger begge parter nøgne. I slutningen af øvelsen må de erogene zoner berøres, hvis partneren giver tydelige kropslige signaler om lysten til det.
- **Stadie 5.** På dette stadie ligger begge parter nøgne. Fra ca. 20 minutter henne i øvelsen, må de erogene zoner berøres, hvis partneren giver tydelige kropslige signaler om lysten til det. Øvelsen kan udvikle sig til alle former for seksuelt samvær, hvis din partner/kroppen tydeligt signalerer lysten til det.

Retningslinjer og fremgangsmåde:

Det er godt at lave øvelsen en gang om ugen og på forhånd have aftalt tid til dette. Der skal være ro og ingen mulige forstyrrelser i den time øvelsen varer; ingen telefoner, børn eller andet. Øvelsen skal foregå på en madras på gulvet eller i en seng med god plads. I får brug for en kropsolie (stadie 2 og frem) og musik. Stearinlys og hygge gør heller ikke øvelsen ringere.

Form: På skift giver og modtager I berøring fra partneren, til lyden af dejlig musik. Hver gang et musikstykke er slut, byttes over – uanset hvor man befinder sig i processen. Det er vigtigt at holde sig til aftalen om, hvilket stadie man udfører øvelsen på. Fokuser på at overgive dig og tage imod, når det er dig der berøres. Fokuser på at give nydelse og kærlighed til din partner, når det er dig, der giver.

Det aftales bedst med terapeuten, hvordan øvelsen skal samles op på. Mange par vil helt naturligt kunne have en snak om, hvordan det var for den ene og for den anden, dele indsigter og oplevelser; både de svære og de glædesfyldte. Men for andre par, vil det være for sårbart, og så vil terapirummet, være et rigtig godt sted at lande disse ting.

TERAPEUTISK ØVELSE – MUREN I MELLEM OS

Denne øvelse har til formål at eksternalisere og tydeliggøre, hvad der står i vejen for at parret have det kærlighedsliv, de ønsker.

Dermed danner den et landskab over temaer, der må arbejdes med som en del af terapiforløbet.



Formål:

Formålet med denne øvelse er dels, at give dig som terapeut et overblik over arbejds punkter, der skal tages vare på i løbet af terapien. Og at give dig indblik i dynamikken imellem parterne (interpersonelle) samt et billede af de intrapersonelle dynamikker.

Derudover er det en invitation til og en mulighed for, at parterne kan disidentificere sig fra de aktuelle problematikker og udfordringer, ved at "lægge dem i en fælles pulje på gulvet" foran sig.

Det giver dig som terapeut mulighed for at sætte fokus på den mere rene relation – altså hvad der lever i krop, følelser og tanker imellem parterne, når nu problematikkerne befinder sig i den fælles pulje på gulvet. Samtidig får parterne igennem denne eksternaliserende/disidentificerende øvelse også struktur på og overblik over det univers, der jo ofte er altomsluttende og fyldt af følelser, kaos, afmagt mv.

Introduktion af øvelsen: Forklar at du gerne vil kigge nærmere på, hvad der lever af udfordringer, eller hvad der står i vejen for at de kan få det parforhold, som de netop har sat ord på hver især, at de gerne vil have. Undgå at bruge ordet øvelse, men fortæl, hvad det er der nu ville være gavnligt at gøre; netop at skabe et tydeligt fokus/mål med terapien og et tydeligt fælles arbejdsfelt, bestående af de mursten, der står imellem dem og deres længsler og ønsker.

.....ØVELSE – ”MUREN IMELLEM OS”.....

Start med at skrive deres individuelle samt fælles ønsker for parrelationen på et stort stykke papir. Læg de på gulvet foran dig, så parret kan læse det. Dette er Jeres fælles mål med terapien.

Dernæst begynder udforskningen af, hvad der står i vejen for, at parret kan udfolde den relation. Nogle af murstenene vil begge parter se som en udfordring. Andre vil kun den ene part føle er en barriere. Skriv det/eller de navne på, der ”ejer” murstenen.

Brug gerne et eksempel: ”Jeg hørte dig sige Morten, at du føler dig overvåget og kontrolleret af Berit, og at det står i vejen for at du kan åbne dit hjerte helt for hende igen, er det rigtigt?” Efter en bekræftelse af dette, kan du skrive det i kort form på en seddel inkl. navn/navne som du dernæst lægger på gulvet foran parret, imellem dem og ønsket for relationen.

Det giver mest mening, synes jeg, hvis du kan bruge en metafor for arbejdet. Eks. tale om de sten, der bygger muren imellem dem, eller de kiler der står i vejen for det de ønsker.

Arbejdet er færdigt når begge parter har fået sat ord på det, der forhindrer eller udfordrer deres ”lykke”.

I har nu en fælles referenceramme ift. arbejds punkter, der skal tages op og bearbejdes undervejs i forløbet.

Lad parret tage billede af sedlerne. Det kunne være fint at tale om, hvordan murstenen er indbyrdes forbundne, men også at give parret en procesøvelse med hjem, der kan fokusere ind på en af de vigtigste mursten. Denne procesøvelse kunne evt. være en ugentlig dyad, der fokuserer ind på netop den mursten. Derudover er det jo blot at lade impulserne vise vej ift. procesopgaver, der kan støtte parret indtil næste session.

FÆRDIGHEDSTRÆNING EFTER MODULET

Når teori lander i erfaringens lys, næres det og
kan forvandle sig til unik visdom, som kun den
enkelte kunne have født!



Øv så mange parsessioner med medstuderende som muligt og lav grundige refleksioner efter hver session. Reflektér over problematikken set i forhold til teorien. Forsøg at forstå parrets problematikker samt ressourcer ud fra modulets modeller og teorier. Reflektér gerne over balancen i triaden og andre spændende ting ift det videre arbejde med det enkelte par.

Husk, at når I øver parterapi på denne måde, hvor en medstuderende agerer partneren, så er det hverken opstilling eller skuespil. Den der stiller sit parforhold til rådighed skal ikke forvente at partneren agerer som ens egen partner ville, selvom det rent faktisk ofte sker. Træningen er til for terapeuten og ikke for parret 😊

Efter noget tid er du parat til din første session med et rigtigt par 😊

Rigtig god træning.

Kærligst Lene & Tobias-Skolen