

Dette opsamlende materiale er udarbejdet med udgangspunkt i Modul B2: "Orkanens øje", og det er beriget med perspektiver og dybdegående faglige begreber fra kilderne om stresshåndtering, integral sundhed, bevidsthedspraksis og traumeforståelse. Materialet fokuserer på stress, trivsel og psykoterapi i ID-terapi-konteksten.

Opsamling: Modul B2 – Stress, Helhed og Psykoterapi

A. Den Holistiske Forståelsesramme for Stress

Stress kan overordnet defineres som en situation, hvor ydre belastninger overstiger individets evne til at tilpasse sig, og hvor den pågældende påvirkning, udfordring eller trussel ikke er blevet fjernet eller håndteret. I en psykoterapeutisk kontekst kan stress betragtes som en respons, hvor kroppens kontrolbalance trues.

Modul B2 placerer stress i den **pentagrale forståelsesramme** (de 5 dimensioner), hvilket sikrer en bred tilgang til forebyggelse, håndtering og behandling.

ID Dimension	Centralt fokus	Yderligere perspektiv (Inspireret af kilder)
Sind	Stress som en sindstilstand, der opstår fra bevidste og ubevidste tolkninger af situationer som ubehagelige eller farlige.	Toftegård refererer til mulige seks niveauer for stressoprindelse (fx kognitivt). Gina Lake fremhæver, at stress i høj grad skabes af tanker, domme og identifikation med egoet ("stress channel").
Krop	Stress som en neurologisk reaktion, hvor reptilhjernen sætter gang i produktionen af stresshormoner, der opleves som intenst følelsesmæssigt og fysisk ubehag.	Toftegård fokuserer på kropslig udladning og teknikker til at få "stress ud af kroppen" . Elliott Dacher inkluderer det biologiske aspekt (fysisk krop, søvn, ernæring) som en fundamental dimension af integral sundhed.
Kultur/Relationer	Ydre påvirkninger fra omgivelserne (arbejds miljø, konflikter, uhensigtsmæssig ansvarsfordeling) som primær anledning til stress.	Nadja Prætorius fremhæver, at alvorlig stress kan være et "moderne traume" , som stammer fra samfundsmæssige, organisatoriske og kulturelle betingelser (fremmedgørelse, dehumanisering, management som

		mobning). Social støtte og fællesskaber fungerer som vigtige beskyttelsesfaktorer (Tilknytning).
Ånd	Åbninger i bevidstheden kan gøre os ekstraordinært følsomme og sænke stresstærsklen, især uden grounding-øvelser . Centret (selvværen) giver derimod et roligt centrum.	Dacher inkluderer det psykospirituelle aspekt (bevidsthedsudvikling, mening) som et af de fire aspekter af eksistens, hvilket understreger betydningen af indre væren. Lake fokuserer på at finde indre fred (stillness) gennem spirituelle og mindfulness-traditioner.
Natur	Stressreaktionen er oprindeligt en naturlig, evolutionær beskyttelsesmekanisme (kamp/flugt).	Dette perspektiv understøtter behovet for handling og bevægelse for at imødegå trusler. Toftegård fremhæver fokus på robusthed/resilience over for fremtidig stress.

B. ID Stresshåndteringsmodel – CPU-G-H (1.1)

CPU-modellen er en tilgang, der er særligt god ved begyndende eller lettere stress, men som kan integreres i dybere terapeutiske forløb. Modellen forbinder handlinger med de 5 dimensioner:

C: Centrering (Ånd)

Formålet er at finde ind til oplevelsen af **‘bare at være’ (selvværen)**, som fungerer som **orkanens øje** — det stille og stabile centrum i livets stormvejr. Dette stabile jeg (attraktor) er essentiel for at navigere i kaos.

• **Terapeutisk anvendelse:** Guidet centreringsmeditation for at opnå sindsro. Øvelser i **disidentifikation** fra tanker.

• **Inspireret af kilder:** Dette svarer til Gina Lakes praksis med at **disidentificere sig fra ego-sindet** og finde ro gennem **nærvær/stillness**. Dacher nævner også, at helingspraksisser som **meditation** øger forbindelsen mellem sind og krop.

P: Prioritering (Sind)

En hyppig årsag til stress er, at vi siger ja til for meget og nej til for lidt, fordi vi mangler afklaring af, hvad der er virkelig væsentligt.

- **Terapeutisk anvendelse: Værdiafklaring** (liste over vigtigste ting i livet) for at kunne sortere i gøremål. Klienten holder beslutninger op imod sine livsværdier for at reducere stress.

Kognitiv omstrukturering af uhensigtsmæssige tankemønstre (perfektionisme, overdrevne tanker) kan supplere prioriteringen.

U: Uddelegering (Relationer/Kultur)

Uddelegering er centralt, når vi har for mange bolde i luften. ID Sfære-modellen hjælper med at afklare, hvad vi selv kan påtage os, og hvad vi kan uddelegere til andre.

- **ID Sfære-modellen:** Skelner mellem **Interesse-sfæren** (hvad der drager vores opmærksomhed), **Indflydelses-sfæren** (hvad vi reelt kan påvirke) og **Ansvars-sfæren** (hvad vi er ansvarlige for).

- **Stress opstår:** Når vi fokuserer på Interesse-sfæren frem for Indflydelses-sfæren, eller når vi tager ansvar for noget, vi ingen indflydelse har på. Et for stort ansvarsområde kan også skabe stress, selv for kompetente personer.

- **Inspireret af kilder:** Prætorius' fokus på at **navigere i organisatoriske krav** og **grænsesætning** understøtter denne proces, da det hjælper klienten med at definere, hvad der ligger inden for deres Indflydelses-sfære.

G: Grounding (Krop)

Grounding hjælper klienten med at genfinde jordforbindelsen, så kroppen bliver et **stabilt omdrejningspunkt i kaos**.

- **Terapeutisk anvendelse:** Guidet stående eller siddende grounding-øvelse.

- **Inspireret af kilder:** Dette er direkte forbundet med Toftegårds fokus på kropslig regulering og **afspændingsteknikker**.

H: Handling (Natur/Adfærd)

Løse ender og ufærdige projekter er store stressfaktorer, der skaber uoverskuelighed.

Handling handler om at finde den/de mest uoverkommelige opgaver – "**sovsegryden og den fedtede stegepande**" – og få dem klaret.

- **Terapeutisk anvendelse:** Identifikation af de mest uoverskuelige opgaver. Hvis klienten udskyder handling på grund af følelser (afmagt, hjælpeløshed), skal terapeuten arbejde med at klienten **rummer følelserne**. Toftegårds metode er også **trin-for-trin** baseret, hvilket understøtter konkret handling.

C. Stress og de 5 Domæner (2.0)

De fem domæner tilbyder en struktureret tilgang til arbejdet med stress:

0. Domæne (Udredning – Nutid)

Fokus på at være realistisk omkring klientens aktuelle udgangspunkt og tilstand.

- **Symptomer:** Vurdering af stressniveau via **Grøn, Gul og Rød stress**. **Rød stress** (f.eks. hukommelsesbesvær, isolation, hjerte-karsygdomme) kan være livsfarlig og kræver lægekontakt.
- **Inspireret af kilder:** Toftegård foreslår et **stressregistreringsskema** til at kortlægge symptomer og udløsere. Prætorius advarer om, at **alvorlig stress kan ligne traumatisering** (Belastningsreaktioner), og terapeuten må vurdere symptomprofilen og differentiere fra almindelig stress.

1. Domæne (Planlægning – Fremtid)

Motivere klienten til at skabe en overkommelig og overskuelig køreplan mod et positivt mål.

- **Baglæns planlægning:** Reducerer stress ved at dekonstruere store mål til små, overkommelige delmål.
- **POSITIVT-tjeklisten:** Sikrer at målet er **Positivt, Overkommeligt, Specifikt, Involverende, Tids- og stedsbestemt, Indefra kommende, Vigtigt, og Troværdigt**.

2. Domæne (Opbakning – Samtid/Bagland)

Afsøge muligheder for aflastning og støtte i klientens nærmiljø (familie, venner, kolleger).

- **Kommunikation:** Træning i **STABIL kommunikation** for at udtrykke følelser og behov på en **selvansvarlig måde**, da stress ofte fører til pirrelighed og isolation.
- **Inspireret af kilder:** Prætorius betoner stærkt, at **tilknytning og fællesskab** er afgørende for heling. Klienten kan have brug for hjælp til at **navigere i dialogen** med ledelse og kolleger.

3. Domæne (Afslutning – Fortid/Baggrund)

Arbejde med baggrunden for stresstilstanden, emotioner og at få afsluttet hængepartier.

- **Ufærdige cirkler:** Stress skabes af ufærdige gøremål og projekter (arbejds-mæssigese:**) Forbindelsen mellem selvfølelse og et stabilt omdrejningspunkt i kaos (3. domæne).

4. Domæne (Tilbageatrækning – Cyklisk Tid/Rammer)

Afdække rammerne for at kunne **trække sig tilbage** fra stressfremkaldende interaktioner, eventuelt sygdomsmedling.

- **Sacred Space:** Hjælpe klienten med at finde et **'sacred space'** (helligdslivet efter en krise).

D. Stress og de 5 Udviklingsveje (3.0)

Det terapeutiske arbejde med stress vinkles gennem de fem udviklingsveje for at sikre en dybdegående og varig forandring.

Udviklingsvej	Fokusområde	Relation til Stresshåndtering
At vokse op	Modenhed og udvikling. Principper: **Ansvarlig9].	
At åbne op	Hjerte og bevidsthed. Principper: Udvidelse (blive større end de overvældende følelser/kropsfornemmelser), Reorientering (finde nye vinkler), Inklusion (rumme smertefulde følelser, som derved transformerer sig).	Åbning af bevidstheden er essentiel for at kunne rumme kaos og genvinde ro.
At rydde op	Rense ud i uhensigtsmæssige mønstre. Principper: Mønsterafbrydelse (bryde destruktive tanke- og adfærdsmønstre), Energibalancering (genetablere fysiologisk balance via afspænding/restitution), Integration (integrere fornægtede sekundære sider for at blive mere hel).	Toftegårds mål om at skabe robusthed over for fremtidig stress kræver mønsterafbrydelse og balancering.
At vågne op	Bryde identifikationen med de stressfremkaldende former. Principper: Bevidstgørelse (erkende symptomer og ubevidste former), Disidentifikation (betragte jeget fra en empatisk metaposition <i>udenfor</i> jeget), Transformation (gøre subjekt til objekt for dybere bevidsthed).	Disidentifikation er et centralt koncept hos Gina Lake, hvor frihed og ro opstår ved at se tanker som fænomener, ikke som identitet. Transformation leder til oplevelsen af selvværen (orkanens øje).
At lyse op	Anvende de nye indsigter og kompetencer i verden. Principper: Videregivelse (dele overskuddet med omgivelserne), Implementering (implementere nye vaner i hverdagen), Transmission (udstråle positive forandringer nonverbalt).	Toftegård understreger fokus på vedligeholdelsesplaner og varig ændring efter endt forløb.

E. Stress og Formarbejde (4.0)

Stress involverer næsten altid flere **arketypiske primære former** (Den overansvarlige, Pleaseren, Perfektionisten, Den utilstrækkelige, Over-jeg'et/Den indre kritiker).

Det er afgørende i stress-terapi at hjælpe klienten med at bevidstgøre de involverede primære former og de **sekundære former** (de komplementære, fortrængte sider).

- **Sekundære former:** Hvis de sekundære former ikke bearbejdes og integreres, projiceres de ud som **'skyggen'**, og klienten mister adgang til vigtige ressourcer og potentialer.

- **Ansvarliggørelse:** Terapeuten skal sikre, at klienten tager ansvaret for formen og ikke eksternaliserer den som et selvstændigt væsen (disintegration).

Stress Psykogeografi-processen

Denne proces er en metode til at arbejde med de indre stressfaktorer. Den involverer:

1. **Genoplevelse og identifikation af former:** Klienten genoplever stressfasen, mens terapeuten lytter efter de involverede former ved at spørge: "**Hvem er du, når du siger sådan?**".

2. **Kortlægning af formens aspekter:** Terapeuten noterer tillægsord, kropssprog, følelser, behov, overbevisninger og tankemønstre for hver form.

3. **Afdækning af flere former:** Terapeuten hjælper klienten med at **disidentificere** sig fra den undersøgte form og finde andre former fra samme periode. Dette kan ofte bringe sekundære former frem.

4. **Psykogeografi:** Klienten lægger papirerne med de forskellige former på gulvet der, hvor det føles rigtigt (hvilket kan afsløre simultan inkongruens).

5. **Vidne-position:** Klienten guides til at finde ind til det "**allermest vågne og empatiske sted inde bag øjnene**" for at iagttage alle formerne. Dette er øvelsen i **Disidentifikation/Transformation** for at finde Selv-værensoplevelsen.

F. Refleksioner for Psykoterapeutisk Praksis

Anvendelsesområde Fokus i terapi (Kildeinspireret)

Holistisk Assessment

Brug Dachers model til at kortlægge klientens ressourcer og udfordringer på de fire dimensioner (Psykospirituel, Interpersonel, Biologisk, Sociokulturel) for at sikre en helhedsforståelse.

Traume-Informeret Tilgang	Anvend Prætorius' perspektiv ved alvorlig stress: overvej om der er tale om traumatisk belastning. Adressér krænkelser, tab af autonomi og værdighed , ikke kun symptomer. Dette kan lette klientens skam.
Regulering og Nærvær	Integrer Toftegårds og Lakes praktiske teknikker: progressiv afspænding, åndedrætsøvelser og disidentifikation fra egoets stressfortællinger som konkrete hjemmeopgaver. Dette understøtter den kropslige/mentale regulering.
Styrkelse af Resiliens	Arbejd aktivt med at styrke robusthed gennem, især ved rød stress.