

Fra Stress til Stilhed: Værktøjer for Indre Fred

Dette materiale er udarbejdet som forberedelse til undervisningen på Psykoterapeut-studiet med udgangspunkt i Modul B2: "Orkanens øje". Det integrerer perspektiver fra central faglitteratur om stresshåndtering, integral sundhed, bevidsthedspraksis og traumeforståelse.

Vi udforsker, hvordan stress kan forstås og behandles gennem en holistisk tilgang, der omfatter sind, krop, kultur, ånd og natur – den pentagrale forståelsesramme, der er central i ID-terapi.



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 tilstrækkeligt. I en psykoterapeutisk kontekst betragtes stress som en respons, hvor kroppens kontrolbalance trues fundamentalt.

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



Sind

Stress som en sindstilstand, der opstår fra bevidste og ubevidste tolkninger af situationer som ubehagelige eller farlige. Gina Lake fremhæver, at stress i høj grad skabes af tanker, domme og identifikation med egoet.



Krop

Stress som en neurologisk reaktion, hvor reptilhjernen aktiverer produktion af stresshormoner. Dette opleves som intenst følelsesmæssigt og fysisk ubehag, der kræver kropslig udladning.



Kultur/Relationer

Ydre påvirkninger fra omgivelserne som primær anledning til stress. Nadja Prætorius fremhæver, at alvorlig stress kan være et "moderne traume" fra samfundsmæssige og organisatoriske betingelser.



Ånd

Åbninger i bevidstheden kan sænke stresstærsklen, især uden grounding. Centret (selvværen) giver et roligt centrum – orkanens øje – som er essentielt for indre stabilitet.



Natur

Stressreaktionen er en naturlig, evolutionær beskyttelsesmekanisme (kamp/flugt). Dette perspektiv understøtter behovet for handling og bevægelse for at imødegå trusler effektivt.

ID Stresshåndteringsmodel: CPU-G-H

CPU-G-H-modellen er en tilgang, der er særligt virkningsfuld ved begyndende eller lettere stress, men som kan integreres i dybere terapeutiske forløb. Modellen forbinder konkrete handlinger med de 5 dimensioner og tilbyder praktiske redskaber til både terapeut og klient.

01	02	03
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 er essentiel for at navigere i kaos. Terapeutisk anvendelse: Guidet centreringsmeditation for at opnå sindsro. Øvelser i disidentifikation fra tanker. Dette svarer til Gina Lakes praksis med at disidentificere sig fra ego-sindet og finde ro gennem nærvær.	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 i vores liv. Terapeutisk anvendelse: Værdiafklaring gennem liste over vigtigste ting i livet for at kunne sortere i gøremål. Klienten holder beslutninger op imod sine livsværdier. Kognitiv omstrukturering af perfektionisme og overdrevne tankemønstre supplerer prioriteringen.	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 disse sfærer ikke matcher.
04	05	
Grounding (Krop) Grounding hjælper klienten med at genfinde jordforbindelsen, så kroppen bliver et stabilt omdrejningspunkt i kaos. Dette er direkte forbundet med Toftegårds fokus på kropslig regulering. Terapeutisk anvendelse: Guidet stående eller siddende grounding-øvelse, der forankrer klienten i nuet og i kroppen.	Handling (Natur/Adfærd) Løse ender og ufærdige projekter er store stressfaktorer. Handling handler om at finde 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 først.	

Stress og de 5 Domæner

De fem domæner tilbyder en struktureret og omfattende tilgang til arbejdet med stress, der sikrer, at alle aspekter af klientens situation adresseres systematisk. Hver domæne har sit særlige fokus og sine specifikke terapeutiske interventioner.

0. Domæne: Udredning – Nutid

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

- **Symptomvurdering:** Grøn, Gul og Rød stress
- **Rød stress:** Hukommelsesbesvær, isolation, hjerte-karsygdomme – kræver lægekontakt
- **Stressregistreringsskema** til kortlægning af symptomer og udløsere
- **Differentiering:** Alvorlig stress kan ligne traumatisering

1. Domæne: Planlægning – Fremtid

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

- **Baglæns planlægning:** Dekonstruere store mål til små, overkommelige delmål
- **POSITIVT-tjeklisten:** Positivt, Overkommeligt, Specifikt, Involverende, Tids- og stedsbestemt, Indefra kommende, Vigtigt, Troværdigt

2. Domæne: Opbakning – Samtid/Bagland

Afsøge muligheder for aflastning og støtte i klientens nærmiljø.

- **STABIL kommunikation:** Udtrykke følelser og behov selvansvarligt
- **Tilknytning og fællesskab:** Afgørende for heling
- **Navigation:** Dialog med ledelse og kolleger

3. Domæne: Afslutning – Fortid/Baggrund

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

- **Ufærdige cirkler:** Stress skabes af ufærdige gøremål og projekter
- **Selvfølelse:** Forbindelsen mellem selvfølelse og et stabilt omdrejningspunkt
- **Emotionel bearbejdning:** Rumme og transformere følelser

4. Domæne: Tilbagetrækning – Cyklisk Tid/Rammer

Afdække rammerne for at kunne trække sig tilbage fra stressfremkaldende interaktioner.

- **Sacred Space:** Hjælpe klienten med at finde et helligt rum
- **Sygemelding:** Vurdere nødvendigheden af pause
- **Grænser:** Etablere beskyttende rammer
- **Restitution:** Skabe rum til helingsprocessen



Stress og de 5 Udviklingsveje

Det terapeutiske arbejde med stress vinkles gennem de fem udviklingsveje for at sikre en dybdegående og varig forandring. Hver udviklingsvej repræsenterer en fundamental proces i den terapeutiske transformation, og sammen skaber de en omfattende ramme for healing og vækst.



At vokse op

Fokus: Modenhed og udvikling gennem ansvarliggørelse

Denne vej handler om at udvikle en moden relation til stress, hvor klienten lærer at tage ansvar for egne reaktioner og valg. Det indebærer at skelne mellem, hvad man kan påvirke, og hvad man ikke kan, samt at udvikle evnen til at træffe bevidste valg fremfor automatiske reaktioner.



At åbne op

Fokus: Hjerte og bevidsthed gennem udvidelse, reorientering og inklusion

Principper: Udvidelse (blive større end de overvældende følelser), Reorientering (finde nye vinkler), Inklusion (rumme smertefulde følelser, som derved transformeres). Åbning af bevidstheden er essentiel for at kunne rumme kaos og genvinde indre ro.



At rydde op

Fokus: Rense ud i uhensigtsmæssige mønstre

Principper: Mønsterafbrydelse (bryde destruktive tanke- og adfærdsmønstre), Energibalancering (genetablere fysiologisk balance), Integration (integrere fornægtede sekundære sider for at blive mere hel). Dette skaber robusthed over for fremtidig stress.



At vågne op

Fokus: Bryde identifikationen med de stressfremkaldende former

Principper: Bevidstgørelse (erkende symptomer og ubevidste former), Disidentifikation (betragte jeget fra en empatisk metaposition), Transformation (gøre subjekt til objekt for dybere bevidsthed). Frihed og ro opstår ved at se tanker som fænomener, ikke som identitet.



At lyse op

Fokus: 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). Dette sikrer vedligeholdelse og varig ændring efter endt forløb.

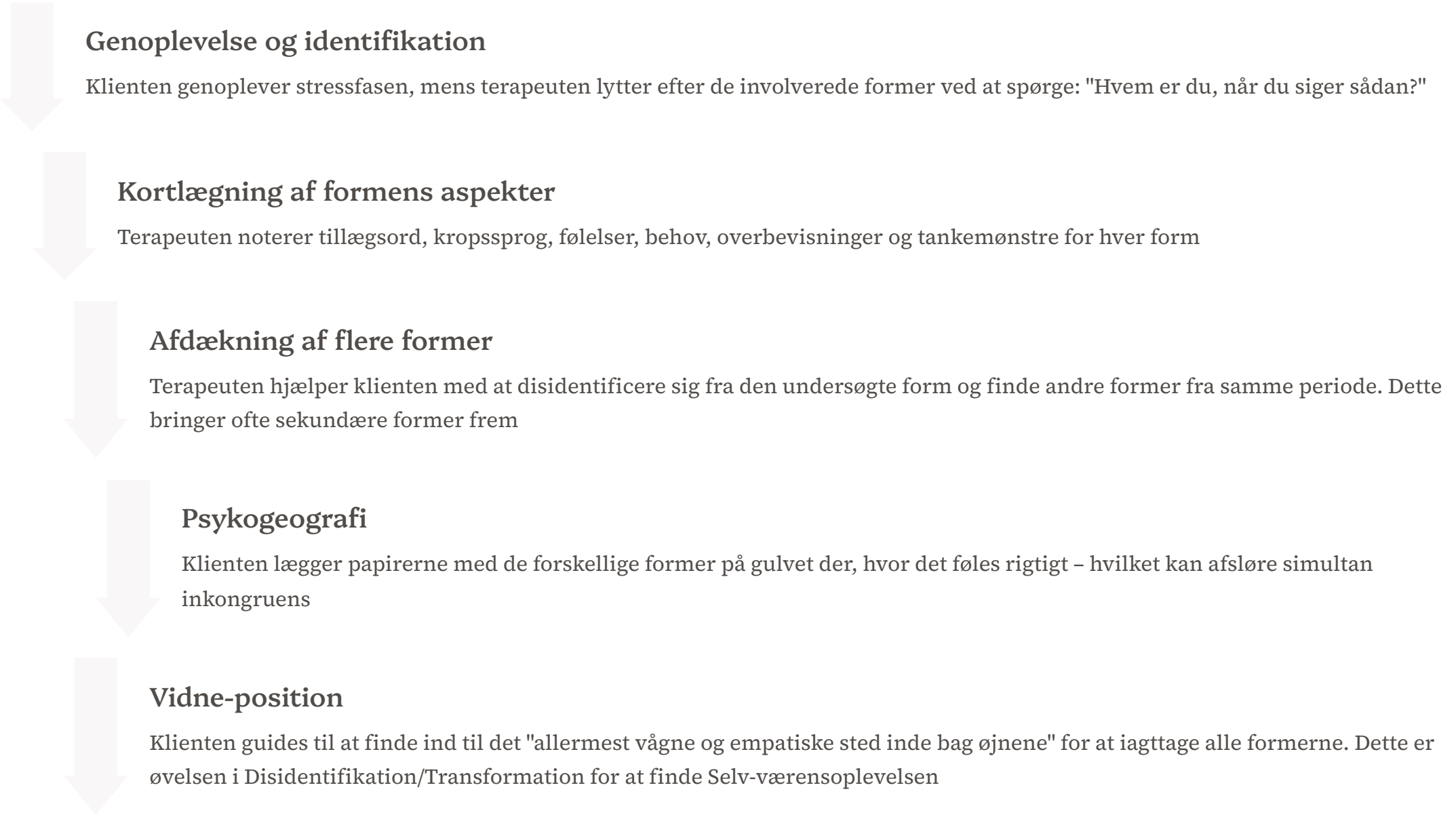
Stress og Formarbejde

Stress involverer næsten altid flere arketyriske primære former, og det er afgørende i stress-terapi at hjælpe klienten med at bevidstgøre de involverede former. Uden denne bevidstgørelse og integration risikerer klienten at forblive fanget i destruktive mønstre, der opretholder og forstærker stresset.

Primære Former	Sekundære Former
De former, der dominerer klientens stressreaktion: • Den overansvarlige: Tager for meget på sig • Pleaseren: Kan ikke sige nej • Perfektionisten: Intet er godt nok • Den utilstrækkelige: Føler sig ikke god nok • Over-jeg'et/Den indre kritiker: Dømmer konstant	De komplementære, fortrængte sider, som er afgørende at integrere: Hvis de sekundære former ikke bearbejdes og integreres, projiceres de ud som 'skyggen', og klienten mister adgang til vigtige ressourcer og potentialer. Integration af disse former frigør energi og skaber helhed. Vigtigt: 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 og involverer følgende trin:



Refleksioner for Psykoterapeutisk Praksis

Den integrerede tilgang til stresshåndtering kræver, at terapeuten mestrer flere forskellige perspektiver og metoder samtidigt. Ved at kombinere holistisk assessment, traume-informeret forståelse, konkrete reguleringsteknikker og fokus på resiliens, skabes et solidt fundament for effektiv behandling.



Holistisk Assessment

Brug Dachers model til at kortlægge klientens ressourcer og udfordringer på de fire dimensioner: Psykospirituel, Interpersonel, Biologisk og Sociokulturel. Dette sikrer en helhedsforståelse, hvor ingen dimension negligeres, og hvor sammenhænge mellem dimensionerne bliver tydelige.



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 og åbne for dybere healing, da klienten forstår, at reaktionen er normal i forhold til belastningen.



Regulering og Nærvær

Integrer Toftegårds og Lakes praktiske teknikker: progressiv afspænding, åndedrætsøvelser og disidentifikation fra egoets stressfortællinger som konkrete hjemmeopgaver. Dette understøtter den kropslige og mentale regulering og giver klienten konkrete redskaber til selvhjælp mellem sessionerne.



Styrkelse af Resiliens

Arbejd aktivt med at styrke robusthed gennem alle fem udviklingsveje, især ved rød stress. Resiliens handler ikke kun om at komme sig over krisen, men om at udvikle kapacitet til at møde fremtidige udfordringer med større indre stabilitet, fleksibilitet og ressourcer.

- 📌 **Afsluttende bemærkning:** Den terapeutiske tilgang til stress i ID-terapi er fundamentalt holistisk og integrativ. Ved at kombinere de fem dimensioner, de fem domæner og de fem udviklingsveje, samt ved at arbejde med både primære og sekundære former, skabes en dybtgående og varig transformation. Målet er ikke blot symptomreduktion, men udvikling af selvværen – orkanens øje – som et stabilt centrum, hvorfra klienten kan navigere i livets udfordringer med større nærvær, ro og visdom.