



Det terapeutiske rum og den integrale ID-praksis

Om trivsel, transformation og terapeut-klient-forholdet

ID ACADEMY · 2. ÅR, 4. SEMESTER

RELATIONSKOMPETENCER OG PSYKOTERAPI

Formålet med Modul B6

Modul B6 handler om at udvikle en moden og fleksibel terapeutisk praksis – én der tager udgangspunkt i klientens aktuelle behov frem for terapeutens foretrukne metode. Det kræver både faglig bredde, menneskelig dybde og personlig forankring.

Fleksibilitet

Ingen enkelt metode kan hjælpe alle.
Modulet træner evnen til at skifte terapeutisk tilgang i takt med klientens behov, modenhed og udviklingsstadiet.

Helhedssyn

At møde klienten i øjenhøjde – ud fra deres aktuelle livssituation – kræver et integralt perspektiv, der rummer krop, sind, ånd, relation og handling.

Terapeutens egentilstand

Terapeutens transpersonlige egentilstand er ikke blot et personligt anliggende – det er et centralt redskab i selve det terapeutiske arbejde.

ID Praksispentagonen

Pentagonen er ID's integrerende model for både menneskelig udvikling og terapeutisk praksis. Den favner fem dimensioner af menneskets eksistens og tilbyder terapeuten et komplet kort over mulige indgangsvinkler i arbejdet med klienten.



Krop

Følelser og behov – grounding og motivation



Sind

Tanker og indsigt – hypotesedannelse og refleksion



Ånd

Væren og nærvær – tilstedeværelse og intuition



Kultur

Relationer og kontakt – medfølelse og kommunikation



Natur

Handling og adfærd – bevægelse og intervention

Dimension 1

Krop, Følelse og Behov

Grounding og motivation som fundament for terapeutisk kontakt

Jordforbindelsens betydning

Når klienten overvældes af stærke følelser, mister de evnen til at tænke klart og handle frit. Grounding-teknikker bruger sanserne til at bringe ro på det mentale – og genopretter kontakten til kroppen som et sikkert udgangspunkt.

Psykisk førstehjælp i praksis

Udadvending sker gennem konkrete visuelle og kinæstetiske instrukser, der retter opmærksomheden mod det ydre rum. Et klassisk eksempel: *"Hvor mange stole er der i lokalet?"* – enkelt, men effektivt til at bryde en indre spiral og skabe tilstedeværelse her og nu.

Dimension 2 – Sind, Tanke og Indsigt

Sindet arbejder med mening. I den terapeutiske dimension handler det om at danne kvalificerede hypoteser om klientens udfordringer – og om at omsætte dem til anvendelig indsigt, der understøtter forandring.



Kognitiv hypotese

Skyldes klientens vanskeligheder uhensigtsmæssige tankemønstre eller negative automatiske tanker?

Kognitiv tilgang undersøger relationen mellem tanke, følelse og adfærd.



Psykodynamisk hypotese

Er der uforløste traumer, uopfyldte behov fra barndommen, eller ubevidste mønstre der gentager sig i nutidige relationer? Den psykodynamiske tilgang søger efter rødder i det tidlige liv.

 Målet er ikke at have ret – men at skabe meningsfulde forklaringer, der åbner nye muligheder for klienten.



Dimension 3 – Ånd, Væren og Nærvær

Tilstedeværelse som kerneværktøj

Nærvær er ikke blot en behagelig kvalitet – det er et af de mest virkningsfulde redskaber i terapien. Terapeuten hjælper klienten med at komme "hjem" i sin essentielle værenskerne ved selv at hvile i sin egen. Nærværet virker som en *transmission* – en stille, vedvarende invitation til ro og vågenhed.

Bevidsthedstræning som fundament

Jo mere terapeuten er forankret i sin egen indre stilhed, jo mere fungerer blot det at *være* i rummet som en intervention. Regelmæssig meditation og bevidsthedstræning styrker denne evne og gør terapeuten til en resonansskabende tilstedeværelse – ikke kun en teknisk udøver.

Dimension 4 – Kultur, Relation og Kontakt

Mennesker vokser, heles og forandres i mødet med andre. Den relationelle dimension er derfor ikke blot en ramme for terapien – den *er* terapien. At skabe en tryk, autentisk kontakt er selve forudsætningen for forandring.



Relationel heling

Healing sker i relationen. Det betyder, at kvaliteten af forbindelsen mellem terapeut og klient er den vigtigste enkeltfaktor i terapeutisk forandring.



ID Stabil Kommunikation

Inspireret af Virginia Satir og Marshall Rosenberg skabes konstruktiv dialog ved at identificere behov, formulere observationer uden vurdering og etablere ægte kontakt.



Circling

Italesættelse af det, der sker *her og nu* i relationen. Terapeuten spejler og navngiver den levende kontakt – og åbner derved for dybere nærvær og selvforståelse.

Dimension 5 – Natur, Handling og Intervention

Indsigt er nødvendig – men ikke tilstrækkelig. Varig forandring kræver, at forståelsen integreres i konkret adfærd og nye erfaringer. Den naturlige dimension af terapien handler om at *omsætte* erkendelse til bevægelse i livet.

📌 Fra indsigt til handling: Udvikling må leves, ikke blot forstås.

Interventioner i praksis

1 Hjemmeopgaver

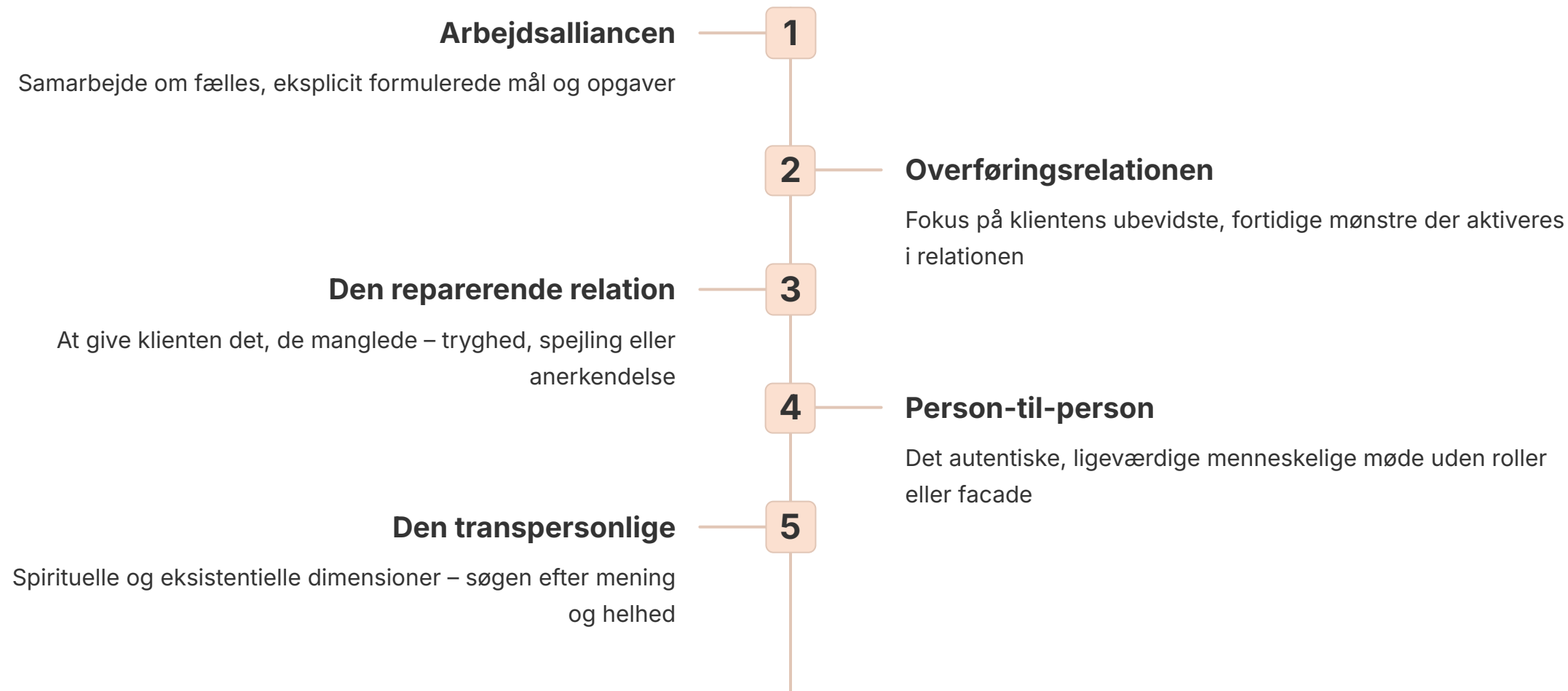
Strukturerede udfordringer, der inviterer klienten til at afprøve nye adfærdsmønstre og konfrontere frygten i hverdagslivet.

2 Eksponering

At bevidst og gradvist møde det ubehag, man normalt undgår – og derved opdage, at man kan bære det og vokse igennem det.

Den Terapeutiske Relation

Petruska Clarkson beskriver fem kvalitativt forskellige relationstyper, som en dygtig terapeut kan navigere fleksibelt imellem – afhængigt af klientens aktuelle behov og terapiens fase.



Tredelingen af psyken og ID's rødder

ID-modellen er ikke opfundet fra bunden. Den er en integration af indsigter fra fem af psykologiens mest indflydelsesrige traditioner – syntetiseret til et samlet billede af menneskets psyke.

Inspirationskilder

01

Jung

Komplekser og det kollektive ubevidste

02

Assagioli

Subpersonligheder og psykosyntese

03

Stone

Voice Dialogue og selver

04

Perls

Gestalter og uafsluttede situationer

05

Andreas

Dele og NLP-perspektivet

ID's tredeling

Det Reaktive Selv

Vores ubevidste mønstre, forsvar og automatiske "former" – der aktiveres uden at vi vælger det

Det Kreative Selv

Den observerende og regulerende bevidsthed – metakognition og evnen til at vælge anderledes

Det Essentielle Selv

Vores dybeste væren – præget af helhed, fred, nærvær og mening

Avanceret Syntese – Terapeutisk nærvær som intervention

Ontologisk skift

På det avancerede niveau forstås terapi ikke som en teknisk metode, men som et fælles udviklingsfelt – et rum, der opstår *mellem* terapeut og klient, og som bærer sin egen transformative kraft.

Terapeuten som instrument

Terapeutens bevidsthedstilstand *er* interventionen. På dette niveau handler det ikke om, hvad terapeuten gør – men om, hvem terapeuten er i øjeblikket. At *være* noget frem for at *gøre* noget.

Moments of Meeting

Daniel Stern viste, at varig forandring opstår i autentiske møder i det nuværende øjeblik – øjeblikke af ægte gensidig anerkendelse, der ikke kan planlægges, men kun modtages.

"Terapeuten 'gør' ikke nødvendigvis noget – men 'er' noget. Og det er nok."



Samlende perspektiv – Hvad vi tager med

Modul B6 er en invitation til at integrere det faglige og det personlige – og til at forstå, at den mest avancerede terapeutiske kompetence ikke er en teknik, men en måde at *være* til stede på.

→ **Pentagonen som kompas**

Brug de fem dimensioner aktivt som et kort – ikke som et skema. De viser, hvor der er bevægelse, og hvor der er brug for opmærksomhed.

→ **Relation som det centrale medium**

Clarkson's fem relationstyper minder os om, at den terapeutiske relation er kompleks, levende og foranderlig – og at vi som terapeuter løbende kalibrerer vores tilgang.

→ **Terapeutens egentilstand som praksis**

Din indre tilstand er ikke adskilt fra dit arbejde. Det er dit vigtigste redskab. Bevidsthedstræning, selvrefleksion og nærværpraksis er professionel udvikling.

→ **Forandring opstår i øjeblikket**

Vær til stede. Planlagte teknikker kan åbne døren – men det autentiske møde er det, der skaber varig forandring.

✅ Næste skridt: Omsæt disse perspektiver i din praksis – i supervision, i øvelser og i mødet med dine klienter.