

Ja. Hvis materialet skal kunne bruges både til personer med begrænset forhåndsviden og samtidig skabe faglig værdi for 2. års ID-studerende, vil jeg anbefale en struktur med **to lag**:

- **Lag 1:** Let forståelig formidling (hvad handler det om?)
- **Lag 2:** Faglig fordybelse (hvordan forstås det i ID-terapi?)

På den måde kan alle være med, mens de mere erfarne studerende stadig får faglig dybde.

Modul B6 – Det terapeutiske rum

Kort introduktion

Når mennesker søger terapi, kommer de sjældent kun med tanker eller følelser.

De kommer med:

- en krop
- en historie
- relationer
- vaner
- håb
- frygt
- eksistentielle spørgsmål

Derfor må terapeuten kunne møde hele mennesket.

Det er netop formålet med *Det terapeutiske rum*.

Modulet handler om, hvordan terapeuten kan skabe et rum, hvor klienten føler sig:

- tryk
 - mødt
 - forstået
 - udfordret
 - støttet i sin udvikling
-

Den grundlæggende idé

ID-terapi bygger på en integreret forståelse af mennesket.

Vi er ikke kun:

- tanker

- følelser
- adfærd
- relationer
- spiritualitet

Vi er alt dette på samme tid.

Derfor skal terapeuten kunne arbejde fleksibelt med flere perspektiver.

ID Praksispentagonen

De fem dimensioner kan forstås som fem forskellige døre ind til udvikling.

Dimension Fokus

Krop	Hvad mærker jeg?
Sind	Hvad tænker jeg?
Ånd	Hvem er jeg bag tankerne?
Kultur	Hvordan er jeg sammen med andre?
Natur	Hvad gør jeg i praksis?

De fem terapeutiske rum

1. Krop – Følelse – Behov

Simpelt niveau

Når mennesker bliver overvældede:

- tænker de dårligere
- mister kontakt med kroppen
- bliver mere reaktive

Derfor starter terapi ofte med at skabe jordforbindelse.

ID-fagligt niveau

Terapeuten arbejder med:

- grounding
- regulering af nervesystemet
- følelsesmæssig kontakt

- behovsbevidsthed

Målet er at skabe tilstrækkelig stabilitet til videre proces.

2. Sind – Tanke – Indsigt

Simpelt niveau

Når vi forstår os selv bedre, får vi flere valgmuligheder.

ID-fagligt niveau

Her arbejder terapeuten med:

- hypotesedannelse
- refleksion
- mønstergenkendelse

Målet er ikke blot indsigt, men anvendelig indsigt.

3. Ånd – Væren – Nærvær

Simpelt niveau

Nogle gange løses problemer ikke ved at tænke mere.

Nogle gange skal vi være mere.

ID-fagligt niveau

Her arbejdes med:

- meditation
- essens
- nærvær
- flow
- intuition

Terapeutens egen bevidsthedstilstand bliver en del af interventionen.

4. Kultur – Relation – Kontakt

Simpelt niveau

Mennesker udvikler sig i relationer.

Derfor sker healing ofte også i relationer.

ID-fagligt niveau

Her trænes:

- empati
- mentalisering
- perspektivskifte
- stabil kommunikation

Terapeuten lærer at forstå klientens oplevelse indefra.

5. Natur – Handling – Intervention

Simpelt niveau

Forståelse alene skaber sjældent forandring.

Vi må også handle.

ID-fagligt niveau

Her anvendes:

- hjemmeopgaver
- eksponering
- adfældsændring
- konkrete interventioner

Udvikling bliver først integreret, når den omsættes til handling.

Den terapeutiske relation

Simpelt niveau

Den vigtigste metode i terapi er ofte relationen.

Klienten skal opleve:

- kontakt
 - tillid
 - respekt
 - autenticitet
-

ID-fagligt niveau

Terapeuten skal kunne balancere:

Medfølelse

At være varm og forstående.

Konfrontation

At hjælpe klienten med at møde det, som undgås.

Autoritet

At kunne tage lederskab, når klienten har brug for struktur.

Tredelingen af psyken

Et centralt tema i materialet.

Det reaktive selv

Består af:

- forsvar
- gamle mønstre
- former
- traumer
- automatiske reaktioner

Typiske spørgsmål

- Hvad undgår jeg?
 - Hvad beskytter jeg mig imod?
-

Det kreative selv

Består af:

- bevidsthed
- refleksion
- valg
- ansvar

Typiske spørgsmål

- Hvad ønsker jeg?
- Hvad er muligt herfra?

Det essentielle selv

Består af:

- væren
- fred
- kærlighed
- mening
- helhed

Typiske spørgsmål

- Hvem er jeg bag mine mønstre?
- Hvad er mit dybeste væsen?

B6 i forhold til de seks pensumbøger

Bog	Hvad den bidrager med
Stern	Kontaktøjeblikke og resonans
Clarkson	Relationens forskellige dimensioner
Belin	Relationen før metoden
Yalom (Essens)	Terapeutens autenticitet
Yalom (Kærlighedens Bøddel)	Levende terapi i praksis
Forman	Integral forståelse og udviklingsperspektiv

Centrale læringspointer fra modulet

En dygtig terapeut

- er groundet
 - kan tænke klart
 - kan være nærværende
 - kan relatere empatisk
 - kan intervenere aktivt
-

En dygtig terapeut skal kunne skifte perspektiv

Nogle klienter har brug for:

- forståelse

Andre har brug for:

- kontakt

Andre har brug for:

- handling

Andre har brug for:

- eksistentiel afklaring
-

Terapi handler ikke om metode

Terapi handler om:

- timing
 - relation
 - kontakt
 - modenhed
 - fleksibilitet
-

Forslag til øvegrupper (højere fagligt niveau)

Disse spørgsmål vil sandsynligvis skabe størst læring mellem studerende.

1. Pentagral analyse

Tag en case og spørg:

- Hvilken dimension fylder mest?
 - Hvilken dimension mangler?
 - Hvilken intervention ville være mest relevant?
-

2. Terapeutisk fleksibilitet

Diskutér:

Hvornår bliver min foretrukne terapeutiske tilgang en begrænsning?

Eksempel:

- Den meget relationelle terapeut
 - Den meget kognitive terapeut
 - Den meget spirituelle terapeut
-

3. Grounding kontra fordybelse

Hvordan vurderer vi:

- Hvornår klienten skal groundes?
 - Hvornår klienten skal blive i processen?
-

4. Det terapeutiske nærvær

Diskutér:

- Hvad er forskellen på empati og resonans?
 - Hvad er forskellen på intuition og projektion?
-

5. Formarbejde i B6

Undersøg:

- Hvilke former hos terapeuten gør det svært at:
 - tage autoritet?
 - konfrontere?
 - motivere?
 - være nærværende?
-

6. Sammenligning af de fem skoler

Lav et skema med:

Jung Psykosyntese Voice Dialogue Gestalt Core Transformation

Diskutér derefter:

- Hvad er fælles?
 - Hvad er unikt?
 - Hvad har ID-terapi integreret fra hver?
-

7. Eksaminationsøvelse

Lad én person være censor og spørge:

"Hvordan viser B6 den integrale grundtanke i ID-terapi?"

Målet er at kunne svare frit i 5-10 minutter uden noter.

Ultra-kort opsummering (1 minut)

B6 handler om terapeutens evne til at skabe et rum, hvor klienten kan udvikle sig gennem kontakt med krop, sind, relation, handling og essens.

Terapeuten arbejder gennem:

- Grounding
- Indsigt
- Nærvær
- Relation
- Intervention

Målet er at hjælpe klienten fra:

Det reaktive selv → Det kreative selv → Det essentielle selv.

Det er samtidig et af de moduler, der tydeligst samler hele pensum fra Stern, Clarkson, Belin, Yalom og Forman i én samlet ID-terapeutisk model.