

Resume af Modul B6 – Det terapeutiske rum

ID Trivsels- og Psykoterapeutuddannelsen, 2. år

Materialets hovedformål

Modulet handler om, hvad der skaber et virksomt terapeutisk rum, og hvordan terapeuten kan bevæge sig fleksibelt mellem forskellige terapeutiske tilgange alt efter klientens behov. En grundidé er, at ingen enkelt terapiform kan forklare eller hjælpe alle mennesker, og at terapeuten derfor må kunne skifte perspektiv og metode.

ID-terapi beskrives som en **integral/pentagral tilgang**, hvor klienten mødes ud fra sin aktuelle livssituation, modenhed og udviklingsfase frem for at blive presset ind i en bestemt metode.

1. De fem psykologiske dimensioner

Materialet organiserer terapeutisk praksis i fem dimensioner:

Dimension Fokus		Terapeutisk funktion
Krop	Følelser og behov	Grounding og motivation
Sind	Tanker og forståelse	Hypotesedannelse og refleksion
Ånd	Væren og bevidsthed	Tilstedeværelse og intuition
Kultur	Relationer og fællesskab	Medfølelse og kommunikation
Natur	Handling og adfærd	Bevægelse og intervention

Disse fem dimensioner udgør det, som kaldes **ID Praksispentagonen**, hvor terapeuten skal kunne arbejde på alle fem niveauer.

2. De fem terapeutiske rum

Terapeutisk rum 1: Krop – Følelse – Behov

Her handler arbejdet om:

- jordforbindelse
- følelsesmæssig regulering
- kropsbevidsthed
- motivation

Materialet beskriver konkrete grounding-teknikker, hvor klienten hjælpes tilbage til kontakt med omgivelserne gennem syn, bevægelse og sansning.

Terapeuten skal kunne:

- regulere tempo
- anvende kropssprog aktivt
- skabe tryghed
- tage lederskab

Særligt understreges betydningen af terapeutens evne til at kunne rumme klientens kaos uden selv at miste jordforbindelsen.

Terapeutisk rum 2: Sind – Tanke – Indsigt

Her er fokus:

- hypotesedannelse
- refleksion
- forståelse af klientens mønstre

Terapeuten skal kunne tænke fleksibelt og skabe meningsfulde forklaringer på klientens problemstillinger.

Målet er ikke blot analyse, men indsigt som understøtter udvikling.

Terapeutisk rum 3: Ånd – Væren – Nærvær

Dette er et af materialets mest særegne områder.

Her beskrives:

- meditation
- nærvær
- flow
- intuition
- essens

Jo mere terapeuten hviler i sin egen værenskerne, desto mere kan terapeuten fungere som et regulerende og resonansskabende nærvær for klienten.

Intuition ses ikke som modsætning til faglighed, men som en kompetence, der kan udvikles gennem meditation og bevidsthedstræning.

Terapeutisk rum 4: Kultur – Relation – Kontakt

Her flyttes fokus til relationen.

Centrale kompetencer er:

- empati
- perspektivskifte
- indlevelse
- kommunikation

Der introduceres øvelser, hvor terapeuten træner evnen til at leve sig ind i den andens oplevelse.

Kommunikationen bygger især på inspiration fra:

- Virginia Satir
- Marshall Rosenberg

Der lægges vægt på:

- skelnen mellem sansning og tolkning
- identifikation af behov
- forståelse af positive intentioner
- konstruktiv dialog

Terapeutisk rum 5: Natur – Handling – Intervention

Her er fokus på handling.

Terapi skal ikke kun skabe indsigt.

Den skal også skabe forandring.

Terapeuten skal derfor kunne:

- intervenere
- aktivere
- udfordre
- skabe nye erfaringer

Der beskrives blandt andet:

- eksponering
 - hjemmeopgaver
 - adfældsændring
 - kropslige interventioner
-

3. Den terapeutiske relation

Materialet understreger, at terapeuten ikke blot er observatør.

Terapeuten er en aktiv del af processen.

Der stilles krav om:

- nærvær
- rummelighed
- tydelighed
- ansvarlighed

Terapeuten skal kunne tage autoritet, når situationen kræver det, og være villig til at guide klienten igennem vanskelige processer.

Samtidig skal relationen være præget af respekt, kontakt og medfølelse.

4. Integration af forskellige terapiretninger

En central del af materialet er gennemgangen af forskellige psykoterapeutiske traditioner.

Der arbejdes blandt andet med:

- Kognitiv terapi
- Humanistisk terapi
- Psykodynamisk terapi
- Kropspsykoterapi
- Familieterapi
- Behaviorisme
- Eksistentiel terapi
- Transpersonlig psykologi

Pointen er ikke at vælge én skole.

Pointen er at forstå, hvornår hver skole er relevant.

5. Tredelingen af psyken

Et af materialets vigtigste teoretiske bidrag er sammenligningen mellem:

- Jung
- Psykosyntese

- Voice Dialogue
- Gestaltterapi
- Core Transformation

Alle beskriver de ifølge materialet tre niveauer:

Niveau	ID-begreb
Ubevidste mønstre og dele	Det reaktive selv
Observerende og regulerende bevidsthed	Det kreative selv
Dybere helhed og essens	Det essentielle selv

Målet med terapi bliver derfor:

At bevæge sig fra reaktivitet over bevidst regulering til integration og essens.

Materialets overordnede budskab

Hvis hele modulet skal sammenfattes i én sætning:

En dygtig terapeut skal kunne skabe et terapeutisk rum, hvor krop, sind, relation, handling og bevidsthed integreres, så klienten kan bevæge sig fra reaktive mønstre til større frihed, nærvær og helhed.

Sammenholdt med de 6 pensumbøger

1. Daniel Stern – Det nuværende øjeblik

Fælles tema

- Nærvær
- Mikroøjeblikke
- Relationel resonans

Stern ville især genkende:

- terapeutisk tilstedeværelse
- kontakt
- resonans
- nuets betydning

Forskel

Stern er mere udviklingspsykologisk og empirisk.

ID-materialet inkluderer også spiritualitet, intuition og essens.

2. Yalom – Terapiens Essens

Fælles tema

- Terapeutens person er redskabet
- Her-og-nu
- Ægthed

Når materialet beskriver:

- terapeutisk nærvær
- mod
- ansvar
- autenticitet

er der klare paralleller til Yalom.

Forskel

Yalom er mere eksistentiel og mindre systematisk integrativ.

3. Petruska Clarkson – Den terapeutiske relation

Fælles tema

Clarksons fem relationelle dimensioner passer næsten direkte ind i:

- kontakt
- kommunikation
- empati
- terapeutisk alliance

Materialets fokus på relationel fleksibilitet minder meget om Clarksons relationelle tænkning.

4. Sverker Belin – Relationen før metoden

Fælles tema

Belins hovedbudskab:

Metoden virker gennem relationen.

Dette genfindes næsten overalt i materialet.

Selv når interventioner beskrives, understreges terapeutens nærvær og kontakt som afgørende.

5. Mark Forman – Integral psykoterapi

Den stærkeste forbindelse

Dette modul er sandsynligvis det materiale på uddannelsen, der ligger tættest på Forman.

Fælles elementer:

- Integral tænkning
- Flere perspektiver samtidigt
- Fleksibel metodeanvendelse
- Udviklingsniveauer
- Spirituel dimension

Man kan næsten læse B6 som en praktisk udgave af Formans teori.

6. Yalom – Kærlighedens Bøddel

Fælles tema

I Yaloms klienthistorier ser vi præcis det terapeutiske rum udfolde sig i praksis:

- relation
- nærvær
- mod
- konfrontation
- menneskelighed

Materialets beskrivelse af terapeutens ansvar for at motivere klienten til at møde svære følelser minder meget om Yaloms arbejde med eksistentielle vilkår.

Samlet syntese

Bog	Bidrag til forståelsen af B6
Stern	Forklarer hvorfor nærvær og mødeøjeblikke virker
Yalom (Essens)	Forklarer terapeutens personlige betydning
Clarkson	Forklarer relationens forskellige lag

Bog**Bidrag til forståelsen af B6**

Belin

Forklarer hvorfor relation går forud for teknik

Forman

Forklarer den integrale ramme bag modulet

Yalom (Kærlighedens Bøddel) Viser hvordan det terapeutiske rum ser ud i praksis

Eksamenssætning

Hvis du skal koble hele B6 til pensum i én formulering:

Modul B6 er den praktiske ID-terapeutiske syntese af Sterns mødeøjeblikke, Clarksons relationelle dimensioner, Belins relationsforståelse, Yaloms eksistentielle nærvær og Formans integrale teori – samlet i én model for det terapeutiske rum.