

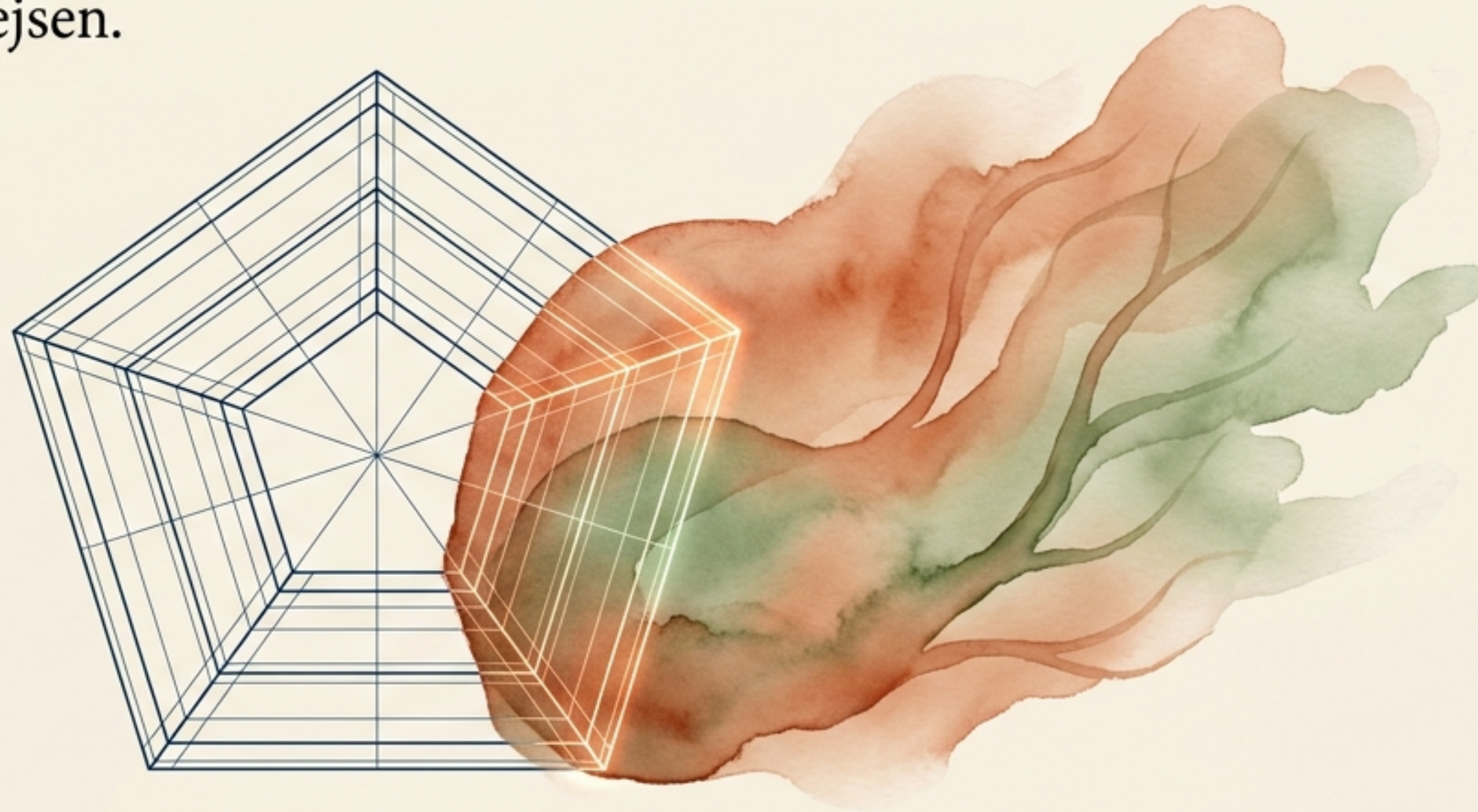
Arkitekturen i Det Terapeutiske Rum

En integral mesterklasse i psykologiske rammer og eksistentielt nærvær.



Klienten møder ikke en metode. Klienten møder et menneske.

Psykoterapi virker dybest, når to mennesker mødes autentisk, og sammen undersøger livets grundlæggende eksistentielle vilkår i en levende relation. Teorier er landkortet; relationen er selve rejsen.



Metode / Teori

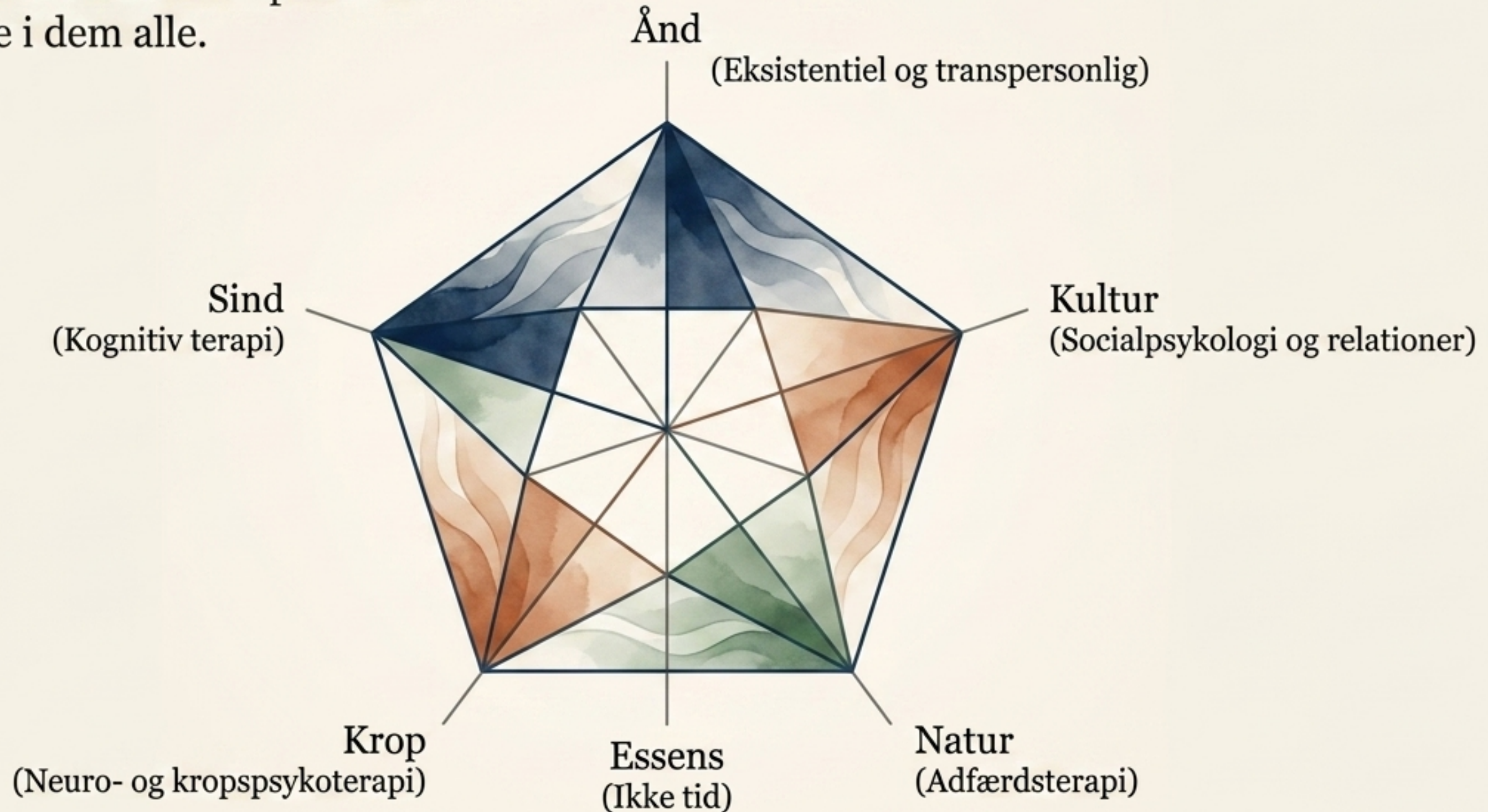
Det levende menneske

Det Psykologiske Landkort: Fem Dimensioner og Domæner

Dimension	Tidsdomæne	Kernefilosofi	Primær Terapeutisk Metode
Sind	Nutid (0. domæne)	Kognitiv: Tanker påvirker følelser og adfærd	Omstrukturering af negative tankemønstre.
Krop	Kollektiv Fortid (4. domæne)	Neuro/Kropslig: Kroppen husker traumer	Åndedræt, bevægelse, frigørelse af spændinger.
Kultur	Samtid (2. domæne)	Socialpsykologisk: Problemer opstår i relationer	Forbedring af dynamikker, STABIL kommunikation.
Natur	Fortid (3. domæne)	Behavioristisk: Adfærd formes via læring	Desensibilisering, betingning.
Ånd	Fremtid (1. domæne)	Eksistentiel/Transpersonlig: Manglende helhed/mening	Vågn op til essensen, meditation, dobbeltrettet vidnebevidsthed.

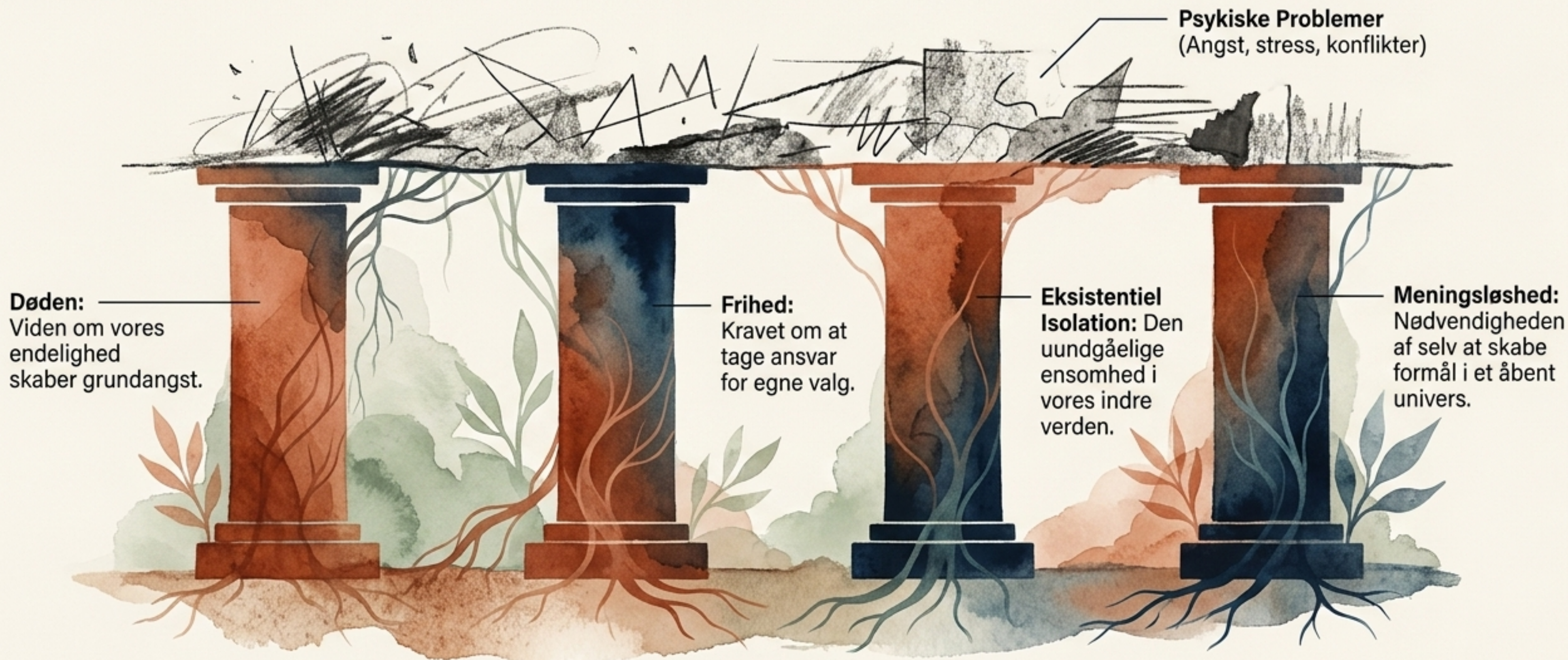
ID Grundpentagonen: Det Therapeutiske Kompas

Vores udfordringer og ressourcer fordeler sig over fem distinkte psykologiske landskaber. Terapeuten må kunne navigere i dem alle.



De Fire Eksistentielle Grundvilkår

Under alle psykologiske symptomer hviler fire fundamentale, universelle tyngdekræfter. Terapi handler ikke om at fjerne disse vilkår, men om at leve fuldt ud på trods af dem.

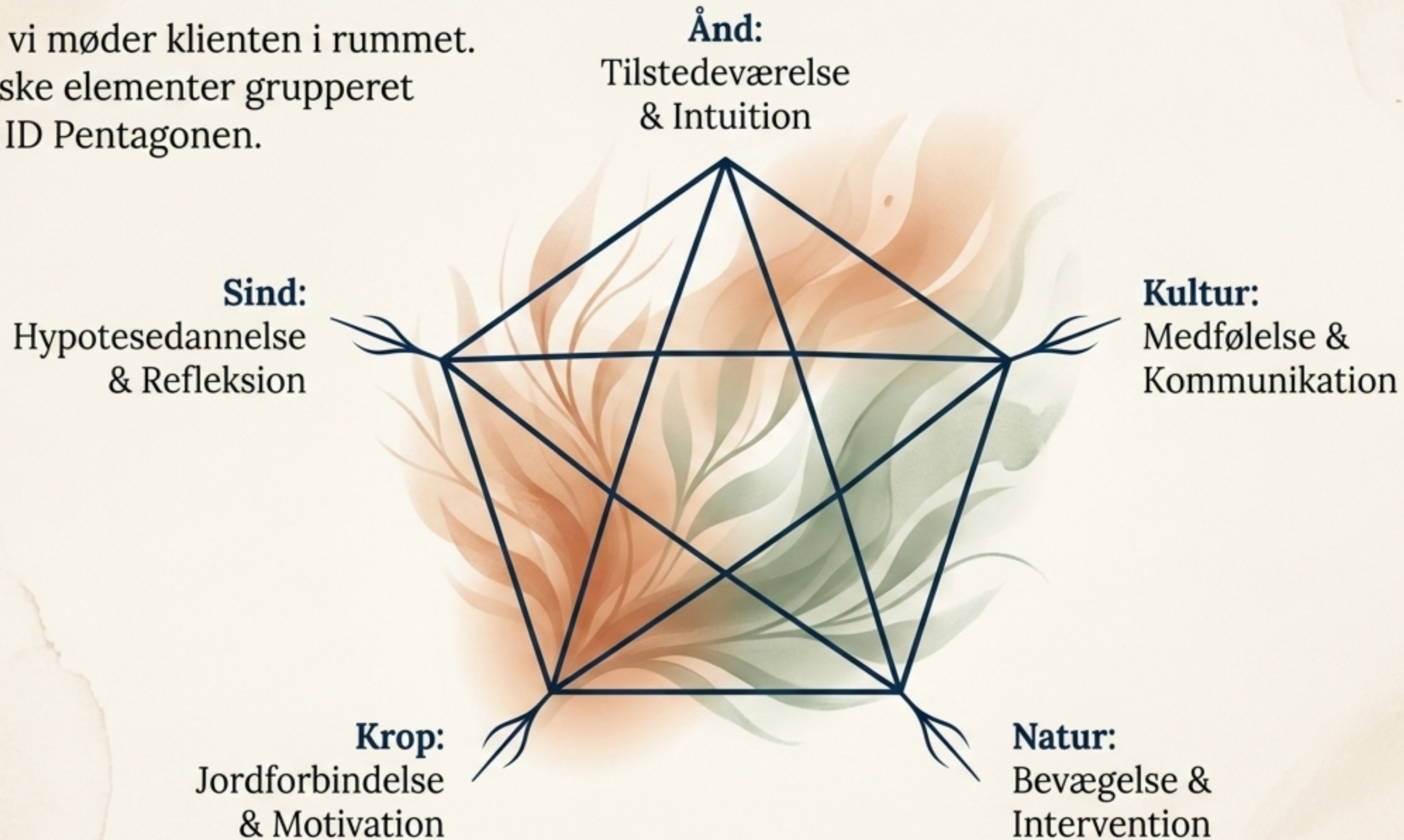


Paradigmeskiftet: Fra Behandler til Medmenneske

Traditionel		Yalom / Eksistentiel
Neutral ekspert, observatør	Syn på Terapeuten	Deltagende, levende, autentisk medmenneske
Reduktionistisk, fokus på patologi	Syn på Diagnoser	Mennesker er mere end deres diagnose; fokus på den unikke historie
En fejl hos klienten	Syn på Modstand	En dynamik i vores relation: "Hvad sker der mellem os?"
Metoder og interventioner	Primære Værktøj	Den helende relation

Terapeutisk Praksis i Fem Dimensioner

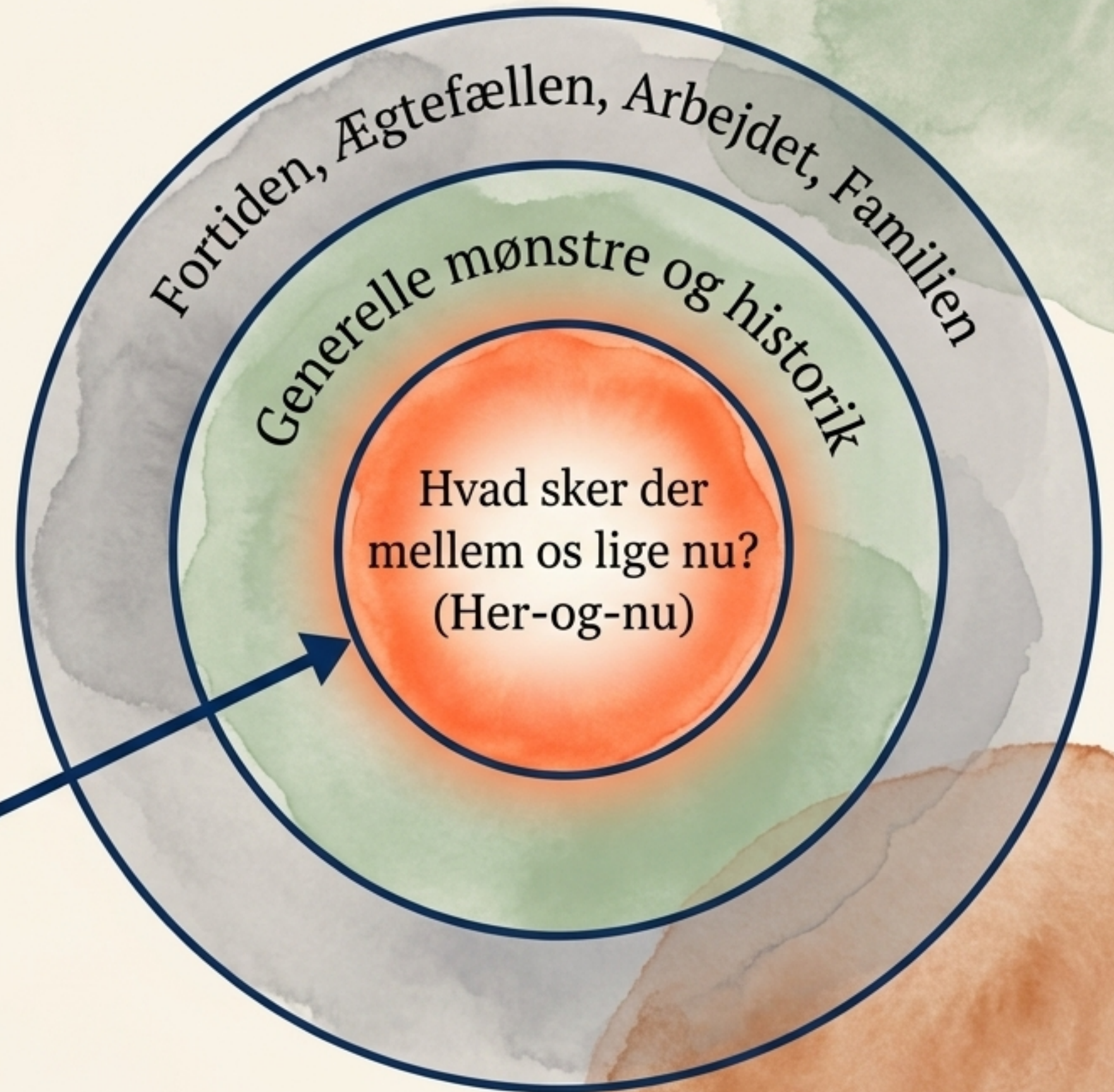
Hvordan vi møder klienten i rummet.
10 praktiske elementer grupperet
omkring ID Pentagonen.



Det Relationelle Laboratorium: Her-og-nu

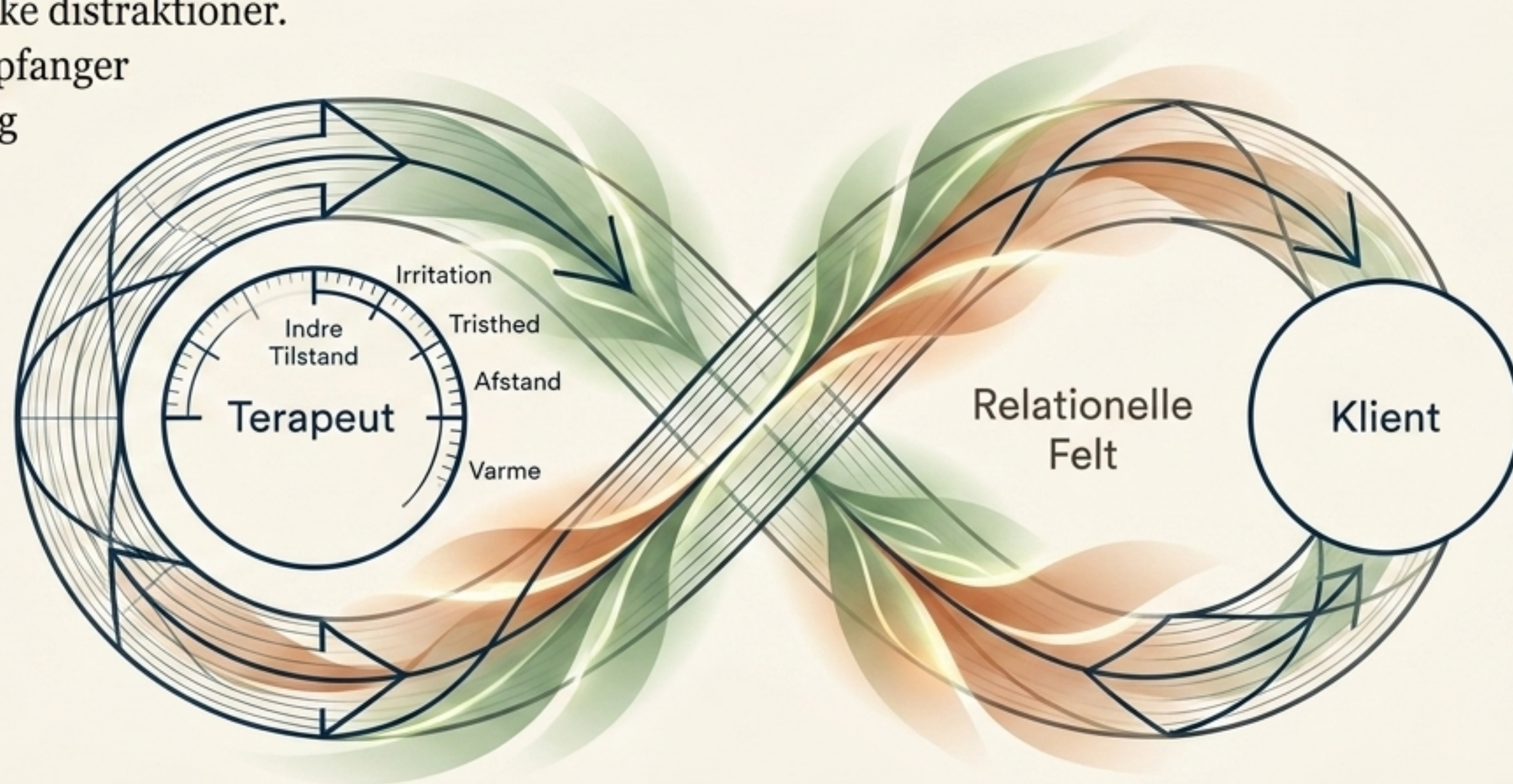
Klienter søger ofte tilflugt i fortiden eller ydre fortællinger. Terapiens mest potente omdrejningspunkt findes i det direkte møde.

Eksempel: Når klienten siger "Ingen lytter til mig", spørger terapeuten: "Hvordan oplever du mig lige nu?"



Terapeuten som Resonansrum (Modoverføring)

Dine indre reaktioner er ikke distraktioner.
De er radar-signaler, der opfanger
det usynlige felt mellem dig
og klienten.



Følelserne fortæller ofte noget om det fælles felt, ikke
kun om klientens eller terapeutens private historie.

Selvafsløringens Balancegang

Autenticitet er afgørende for kontakt, men det er ikke en invitation til grænseløshed. Selvafsløring må udelukkende tjene klientens proces.



Den Kliniske Maske

(Distant, neutral, uautentisk)

Autentisk Nærvær

(Ægte, menneskelig, professionelt overvejet personlig respons - f.eks. "Jeg mærker, at jeg bliver berørt af det, du fortæller.")

Grænseløs Udlevering

(Impulsivitet, dækker terapeutens egne behov)

Det Universelle Sprog for Kontakt

Uanset om vi benytter Daniel Sterns udviklingspsykologi eller Yaloms eksistentielle tilgang, er kernen den samme: relationen er forandringsfaktoren.

Daniel Stern

Nuværende øjeblik

Moments of Meeting

Intersubjektivitet

Implicit viden

Samregulering

Irvin D. Yalom

Her-og-nu

Autentiske møder

Relation

Relationel erfaring

Kontakt

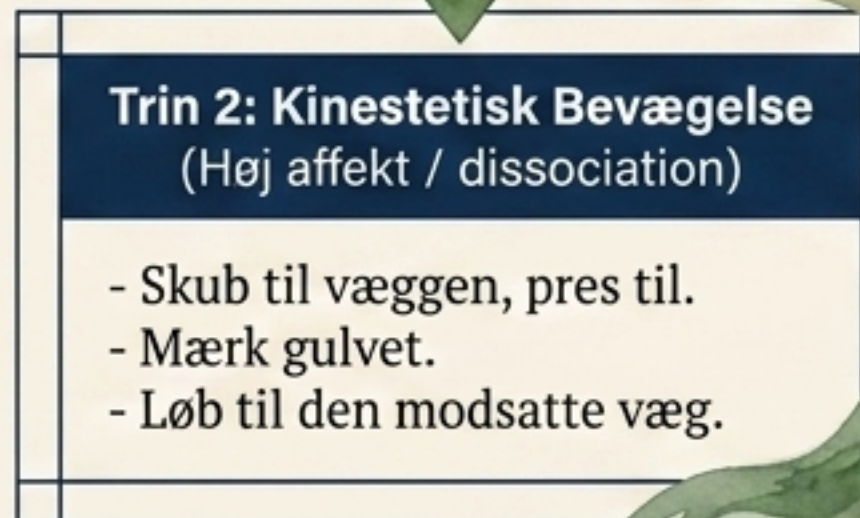


Den Fysiske Forankring: Psykisk Førstehjælp

Når følelserne overvælder det terapeutiske rum, må terapeuten aktivt trække klienten tilbage til sanserne og kroppen.

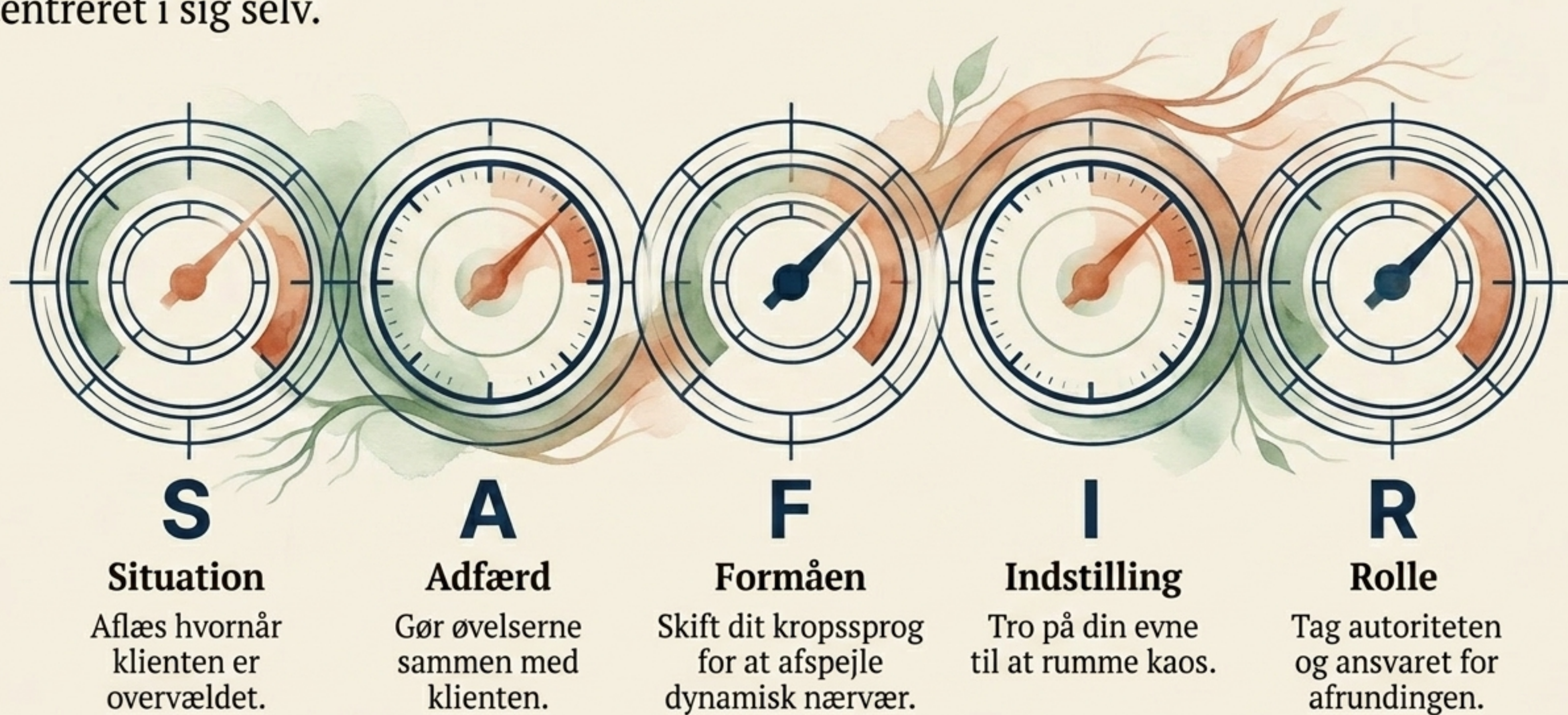


Sæt gradvist tempoet op for at kræve højere koncentration og skabe fuld **jordforbindelse**.



Terapeutens Indre Kalibrering: S.A.F.I.R.

For at kunne ankre en klient, må terapeuten først være urokkeligt centreret i sig selv.



Skab en ny terapi for hver klient.

Ingen model kan rumme hele mennesket. Mestring opstår, når du besidder alle dimensioner af ID-kompasset, men har modet til at lægge det til side i det øjeblik, du møder det levende menneske foran dig.

