

# Grundantagelser og teoretiske nøglebegreber

## i Imago Relationsterapi.

Jette Simon 2006

I din praksis ser du par, der bebrejder hinanden, føler sig skuffede, bedragede, vrede, sårede – som kæmper med hinanden om hvem der har ret og hvis behov der mindst bliver mødt. Mennesker forelsker sig og gifter sig ikke for at blive sårede, bange eller for at skuffe hinanden. Mennesker finder sammen, fordi de mærker noget mystisk velkendt, sexet, ophidsende eller behageligt, når de er sammen. Mellem dette spæde løfte i starten og den nuværende smerte, dukker der noget meget komplekst op, som vi må forstå, arbejde med og ændre.

1. *Den første grundantagelse er at den primære ubevidste dagsorden i et forpligtende parforhold er at afslutte barndommen og blive voksen. IR foreslår at dette er muligt, når helende og vækstfremmende processer bliver sat i gang og permanent integreres af begge parter.*

I IR mener vi; at par er i vores praksis fordi de er mislykkedes i at samarbejde med de impulser i deres eget ubevidste, som gik på at hjælpe hinanden med at tilendebringe barndommen. Par erkender simpelthen ikke, at den smerte de oplever, er baseret på barndommens oplevelser. De er ikke bevidste om, at de relaterer til hinanden, i varierende grad, på basis af forventninger formet af tidligere oplevelser med deres første kærlighedsobjekter; deres forældre, eller hvem andre, der tjente som primære omsorgspersoner. På det tidspunkt, hvor de har nået Magtkampen (det andet stadie i et intimt parforhold), er de blevet modstandere, der genudspiller gamle scener med hinanden, uden opmærksomhed på at der forekommer et mønster – genskabt i nutiden – som styrer deres liv mere end de tror. De er ikke bevidste om hvad de ubevidst forsøger at gøre, - at genskabe fortiden i forsøg på at få et tilfredsstillende resultat. Livet er blevet så smertefuldt. Og de har bestemt ingen viden om hvordan de kan forholde sig til dødvandet på en konstruktiv måde.

2. *Den anden grundantagelse er at mennesker har et indbygget forskrift – en indbygget retning – imod selv-fuldendelse. Dette tvingende behov for at udnytte vores potentiale, drager os imod en (vi kalder det at forelske os), som indeholder en kombination af vores omsorgspersoners karakter egenskaber.*

Selvom følelsen af forelskelse efterhånden mindskes og begge parter efterhånden begynder at opleve, at de bliver såret af den anden på de mest smertefulde måder, så er der et tilstedeværende potentiale for at lære hvordan man kan møde hinandens behov og blive helet og hel. At hjælpe parret med at lære hvordan de kan gøre dette er Imago Relationsterapi terapeutens arbejde.

3. *Den tredje grundantagelse er at terapeuten ikke er healeren. Snarere faciliterer terapeuten parrets helingsproces med hinanden i den dyadiske proces. Den grundlæggende proces for heling og vækst er intentionel intimitet (Par Dialog).*

Imago terapeuten lærer ikke par at løse problemer, vi lærer dem hvordan de kan fungere i relationen med hinanden, på sådanne måder at problemer forløser sig. En Imago terapeut har fokus på processen – og arbejder med konteksten, uanset hvad indholdet er. Vi arbejder fænomenologisk. (Fænomenologi bliver formelt defineret som det uforstyrrede studie af den menneskelige oplevelsesverden, til stadighed under udvikling og i forandring.) Det betyder at vi bliver i selve oplevelsen med sansningerne og de rå data, som koncepter, konstruktioner, ideer og tanker er baseret på.

# Introduktion til Klinisk Træning i Imago Relationsterapi.

## Formål

Parterapi som disciplin er endelig blevet voksen. Det ser ud som om vi opdager, som profession, at kvaliteten af ens forpligtende relationer (fx graden af ens følelse af intim forbundethed) er central for potentielt oplevet følelsesmæssig og fysisk velvære her i verden.

Til i dag er Imago relationsterapi den mest brugbare psykologiske teori jeg er stødt på. Den tilbyder en robust, sund, praktisk tilgang til parterapi. Og det er denne integration af teori og praksis, som gør Imago til sådan et bemærkelsesværdigt landkort og værktøj. Jeg kan lide symbolet med et landkort, for som et landkort kan du stole på det, når du er faret vild eller forvirret. Eller hvis du ved hvor du er og hvor du gerne vil hen, kan det vise dig en god vej at komme derhen på. Jeg forestiller mig at det er den primære grund til at du er her, for at lære disse teknikker og færdigheder i Imago Relationsterapi.

For mange klinikere er terapi en kunst, en kreativ proces. I Imago Relationsterapi er der en struktur og en organisation, som sikrer at terapeutens kreativitet er virkningsfuld, selvom der er meget plads til fornyelse og improvisation. Når du sidder i din praksis med par, konfronteret med komplekse og til tider tilsyneladende modsatrettede data, så kan ideerne og principperne hjælpe – ikke blot dig som terapeut – til at blive klarere på parrets oplevelser, men tillader dig også at hjælpe parret med at opnå indbyrdes meningsfuldhed. De får håndgribelige redskaber, som de øver i din praksis, indtil de kan følge klare instruktioner om hvordan og hvornår de kan bruge dem hjemme.

En anden grund til at mange af jer er her, og et andet formål med denne træning, er at udstyre jer med en mulighed for at gøre jer erfaringer og opnå personlig læring. Denne træning er såvel for jer som for de par, I ser i jeres praksis. Vi er interesserede i at arbejde med terapeutens "selv" fordi det er forbindelsen, hvor igennem mellem teori og teknik bliver levende. Vores kapacitet i relationer såvel som vores vibration, energi, modenhed og kreativitet giver udbytte til det terapeutiske møde, såvel som terapeutens livskvalitet. Selvom træningen ikke er terapi, kan træningen lærer, guide, opmuntre og udfordre terapeuten i en kontekst af respekt, anerkendelse og støtte.

Den træning hjælper dig også til at blive mere klar på hvem du er og hvor du står som professionel og som parterapeut. Vi tror ikke at den slags terapi vi udøver er uden værdi. Når klienterne kommer og præsenterer de dilemmaer og den knibe de står i, er det nødvendigt at vi er klar over hvem vi er og hvad vi står for. Så, vi er forpligtigede til at skabe tryghed nok til at den enkelte kan udvikle sig, eller tænke over områder hvor din udvikling kan fortsætte, som du måske ikke har tænkt over før. En af de ting jeg har erkendt gennem årene, er at terapi er mere end den klinisk betingede viden og ekspertise. Terapeuten bruger hans eller hendes kundskaber, ekspertise, livserfaringer og værdigrundlag når han/hun relaterer til klienten, på måder der tillader muligheden for at klientens livskvalitet forbedres.

Endelig er denne træning mere end blot en foræring af endnu et klinisk perspektiv. Vi præsenterer et sandt paradigme skift som måske resulterer i en dybtgående forandring af den måde du ser på verden. Imago er et Relationelt Paradigme – ikke et Individuelt Paradigme – hvilket betyder at vi tror at det at relatere er en elementær essens i den menneskelige natur. Vi ser på det at være forbundet og stå i forhold til hinanden som centrale organiserende konstruktioner. De fleste psykologiske teorier gennem de sidste 100 år har fokuseret på individuelle aspekter af funktion og bearbejdelse, og på separation og individuation som den primære opgave i det psykologiske liv. I denne teori er fokus på at blive en tydelig person og at blive bevidst relateret med den Anden. Selvet bliver til i Relationen og heling sker i en relationel kontekst.

## Mål med træningen.

1. *Det første mål med træningen er at I hver især udvikler kompetence i Imago processen.*

I begyndelsen føles det ofte mekanisk at bruge disse processer, fordi det vil foregå mekanisk og "kunstigt". Målet er at hjælpe jer til at bevæge jer fra det mekaniske niveau til at kunne håndværket. I sidste instans vil I forhåbentlig blive håndværkere og mestre. Igennem dette sammenhængende hele vil I ikke blot lære processerne, men også lære hvornår, hvorfor og hvordan I kan bruge dem mest effektivt. Dette vil tage tid. At lære er, som I ved, en udviklings og integrationsproces, og det at blive en praktiker med færdigheder tager tid og effektiv øvelse. Forhåbentlig vil I, i slutningen af denne træning, have en fornemmelse af flowet i Imago Relationsterapi (IR).

2. *Det andet mål med træningen er at kreere et "rum" der er trygt nok for jer i gruppen, til at I tør risikere og udfordre jer selv til at strække jer og vokse.*

Bemærk udtrykket trygt nok. Absolut tryghed er en illusion, og det er sådan, at når du udvikler dig, vil du altid føle en grad af ubehag. At lære at skelne dette ubehag ved vækst fra ubehaget ved ikke at kunne være tilstede med hele sig selv er en vigtig udviklingsmæssig opgave. Forhåbentlig er dette en lærdom I vil blive bekendt med gennem denne træning. Vi tror at tryghed lever, ikke i løftet om at du aldrig vil blive såret, men i forpligtelsen i at være i stand til at reparere, hvis du bliver såret, brister eller forbindelsen bliver brudt. Vi ved at såret er, som John Gottman kalder det: "Blivende sårbarhed". Vi forpligter os til at gøre vores bedste, for at kreere et miljø, i hvilket du føler dig modtaget, accepteret og stimuleret. Måske skubber vi og pirker til dig, udfordrer dig og glæder dig. Vi vil grine med dig og hjælpe dig og give dig friheden til at være ny i disse processer – i "ved-ikke"-land – og vi stræber imod at inspirere dig til at leve i og som færdighed bruge IR's dialogiske og relationelle paradigme.

3. *Det tredje mål er at I opnår en dyb forståelse af hvad vi mener, når vi siger at "En kærlighedsrelation er måske den mest terapeutiske struktur der findes på jorden".*

Dette betyder at forpligtet partnerskab kan blive "den bedste terapi" – som et trygt-nok sted hvor et menneske kan få adgang til det uformede og forsvarsløse Selv, bringe det i tilstedeværelse og minimere behovet for at leve livet udfra vores overlevelsesstrategier. Vi vil tale om "kærlighed". Kærlighed er ikke en gave fra guderne. Kærligheden er et bevidst valg, en bevidst beslutning. Vi ser livet som et resultat af de beslutninger vi træffer og de handlinger vi gør. Vi ser kærlighed som en empatisk, ikke-dømmende og et vedvarende følelsesmæssigt bånd, som vælges, kreeres og næres; ikke noget der sker ved at vi bliver forelskede, og ej heller en handel vi kan forhandle eller gen-forhandle.