

Terapi

Skrevet af Administrator

Mandag, 15. juni 2009 12:04 - Senest opdateret Tirsdag, 15. november 2011 14:02

Det er en del af livet at vi møder modstand, oplever svære ting, eller kommer i vanskeligheder der påvirker os, så vi bliver i tvivl om vores evne til at stå det igennem og komme videre. Måske man pludselig ikke kan genkende sig selv, sine tanker og følelser. Måske man oplever at tingene gentager sig, at de samme problemer i relation til andre mennesker bliver ved at dukke op, at man sidder fast og ikke kommer videre. Man kan blive i tvivl om eget værd, få stærke følelser som man ikke ser sig i stand til at rumme, eller overvældes af tidligere oplevelser, eller angst.

Der er altid en grund til at man handler som man gør, eller har de tanker og følelser man nu engang har. Nogle gange handler det om at få hjælp til, via samtalen, at forstå hvad der ligger til grund, eller få en ny forståelse af sig selv og sin situation. For at blive bedre til at finde ro i sig selv, og acceptere det som ikke kan ændres, eller som ikke kan være anderledes lige nu og her. Andre gange handler det om at finde nye veje, eller anvende de kvaliteter og ressourcer der er hos hver enkelt, så livet atter kan udfolde sig mere menings skabende.

I forbindelse med tab, sorg og krise, kan der være behov for at blive hjulpet igennem den svære proces, der kan være forbundet med ret overvældende følelser og tanker. Følelserne kan opleves så voldsomme, at man tror man er ved at blive skør, at det aldrig stopper igen, at man ikke kan holde til det osv.. Tabet kan også være forbundet med fravær af følelser, og eventuel skyldfølelse over dette. Alt sammen er det en del af det at være menneske og de menneskelige reaktioner der er forbundet med tab, sorg og krise.