

Hvorfor kantet når vi kan være mere runde og helhjertede? –

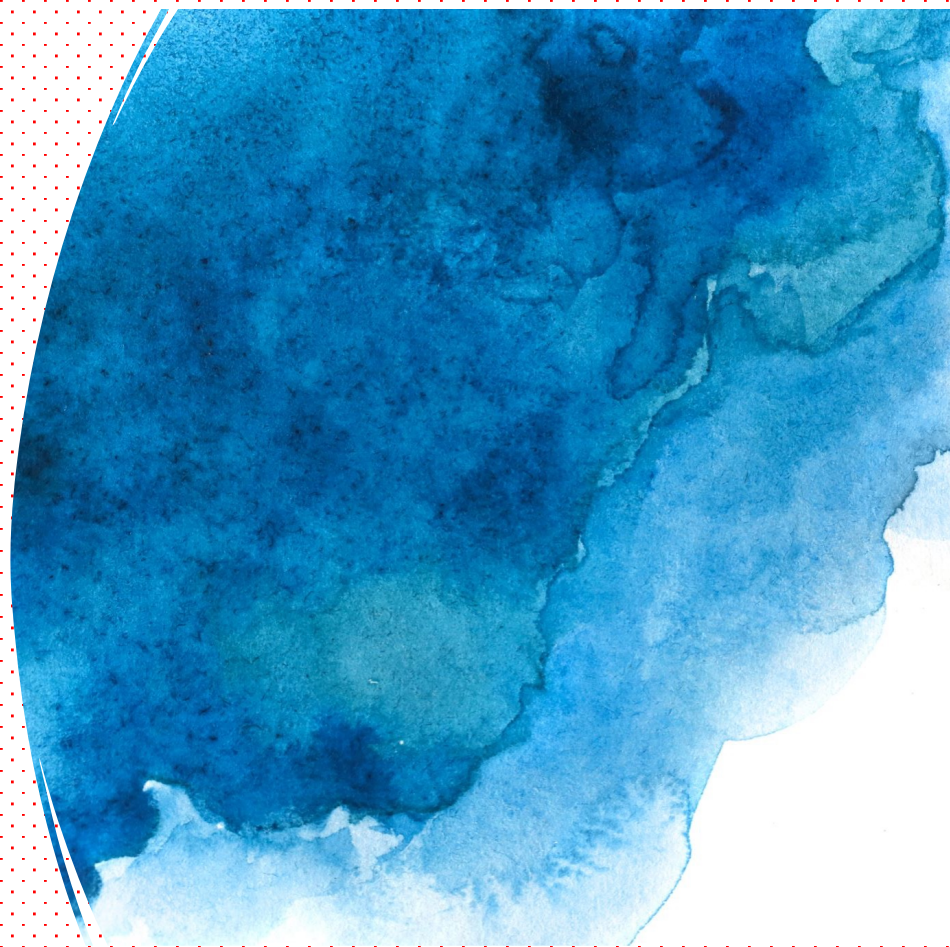
Mennesket har brug for
relationer – selv om det kan være
svært

**Præsenteret af psykoterapeuterne Gertie
Amby, MPF og Birgitte Grønbech MPF**

*Foredrag den 28/2 2024, Kl. 18:30-20.00
Korskirken, Herlev Hovedgade 42-44, Herlev*



**RØDOVRE TERAPI
CENTER**



Gertie Amby
Psyko- og parterapeut, MPF

Arbejder i Rødovre Terapicenter med
Individuelle og par.



Birgitte Grønbech
Psyko- og parterapeut, MPF

Arbejder i Rødovre Terapicenter med
Individuelle og par.



RØDOVRE TERAPI
CENTER

Se evt. mere på www.rodovre-terapicenter.dk

Præsentationens indhold

1. Relationer er vigtige og sunde for mennesker – men vi kan snuble i dem!
2. Integritet og samarbejde - og strategier, når vi bliver utrygge
3. Rund adfærd, kantet adfærd – hvorfor for kantede når vi gerne vil være runde?
4. Hvordan kan vi fremme bedre relation til os selv og andre?

Byd gerne ind med kommentarer eller spørgsmål undervejs
– send evt SMS til
2178 8442
Vi sætter jer også til at reflektere en gang imellem

1. Intet menneske er en ø

Intet menneske er en ø

*Ethvert menneske er et stykke af fastlandet,
en del af det hele;*

*om en lerklump skylles bort fra havet, eller et
forbjerg, eller din vens hus, eller dit eget, Europa
bliver mindre derved;*

*ethvert menneskes død river noget fra mig, thi jeg
er ét med den ganske menneskehed,*

*så derfor skal du ikke spørge: Hvem ringer
klokkerne for? - De ringer for dig*





Refleksion

Vi "kan" ikke isolere os fra fællesskabet – uden en pris! Hvad er den største konsekvens af at isolere sig?

Hvordan mærkes det, at familie- og venner giver dig tryghed og samhørighed?



Vi "kan" ikke isolere os fra
fællesskabet –uden en pris!
Hvad er den største
konsekvens af at isolere sig?

"ENSOMHED"

"AT VÆRE UDLUKKET FRA
MULIGHEDERNE FOR AT KNYTTE
BÅND TIL ANDRE"

**FORSKNING FRA CHICAGO
UNIVERSITET OG MICHIGAN
UNIVERSITET:**

**ENSOMHED ØGER BLODTRYKKET
TIL DET PUNKT HVOR RISIKOEN
FOR HJERTESLAG OG
HJERNEBLØDNING ER
FORDOBLT**

**FØLELSERMÆSSIG ISOLATION ER
MERE RISIKOFYLDT FOR
HELBREDET END RYGNING OG
FOR HØJT BLODTRYK**

*Se mere i "Hold mig - en vejviser til
varig kærlighed" af Sue Johnson
(2014)*



**RØDOVRE TERAPI
CENTER**

Hvordan mærkes det at familie- og venner giver dig tryghed og samhørighed?

MON IKKE I MÆRKER OG OPLEVER NOGET I RETNING AF:

KÆRLIGHED, GLÆDE, KRAM, SAMTALER, OMSORG, TRØST, OPMUNTRING, MOTIVATION, INSPIRATION, LÆRING, OPBAKNING, HJÆLP, STØTTE, SPEJLING, UDVIKLING, VÆKST



**RØDOVRE TERAPI
CENTER**

en snak med
sin bedste ven
løser det meste



*"Lov mig, du altid vil huske,
at du er modigere end du synes, stærkere end
du ser ud til og klogere end du tror"*

- Peter Plys



Dét, der tæller, når
døende mennesker gør
status...



RØDOVRE TERAPI
CENTER

»Det, der ligger os på sinde at
fortælle om, når vi ligger for
døden, er kærligheden og
omsorgen knyttet til de
mennesker, som har betydet
noget – bedsteforældre,
forældre, ægtefæller, børn,
venner. Ja, selv perifere
mennesker, der har sat spor
gennem livet.«

Oddgeir Synnes, seniorlektor ved Betanien diakonale
høgskole i Bergen, Norge.

Relationer er
vigtige og
skaber, mening
sundhed og
trivsel.... Men..

ALLIGEVEL OPLEVER MANGE AF OS:

- **Skilsmisse** (for ca 44% af danske ægteskaber, Danmarks statistik, 2012)
- **Uønsket ensomhed** (9,1% af danskerne var i 2021 ofte uønsket alene, jf Sundhedsprofilen, 2022)
- **At dø alene uden nogen familie eller ven ved deres side** (3500 ældre danskere døde i ensomhed, Kristeligt Dagblad, 2002)



RØDOVRE TERAPI
CENTER

https://www.dst.dk/pukora/epub/Nyt/2012/NR158_2.pdf

<https://www.sst.dk/-/media/Udgivelser/2022/Sundhedsprofil/Sundhedsprofilen.ashx>

<https://www.kristeligt-dagblad.dk/liv-sj%C3%A6l/ingen-savnede-orkla?fbclid=IwARoUJcciZDFILFwR7k3E8kiNXQ5tL5DFR-bNorBiB2o5ahih3eDOvWi7sKY>

OPSAMLING I FORHOLD TIL DE FIRE EKSISTENTIELLE GRUNDEVILKÅR SOM LET KAN GØRE OS BANGE OG ALENE

1. At livet i sig selv er meningsløst

2. At mennesket er et frit væsen

3. At mennesket skal dø

4. At mennesket er alene på
afgørende tidspunkter i sit liv

Yalom, 2005



**RØDOVRE TERAPI
CENTER**



Vi må alle have en
grisling eller Peter Plys
vores liv. For

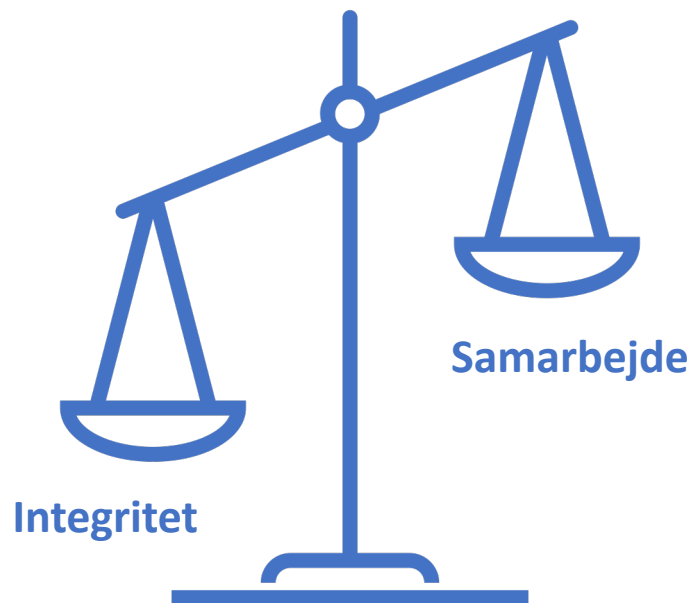
*”Nogle gange må man
gøre ting, også selv
om det er farligt. Ellers
er man ikke et
menneske, men bare
en lille lort!”*

Johnatan Løvehjerte

Konflikten mellem integritet og samarbejde

Helt fra den pure barndom er der en eksistentiel konflikt

Ser betydning af at:



Udviser/har:

- Egenomsorg
- Selvværd
- At holde på mit
- Passer på mig selv
- Mærker mine behov
- Sætter grænser
- Bliver på egen banehalvdel
- Empati og lydhør

- Række ud
- Lytte
- Hjælpe
- Drage omsorg for andre eller "den anden"
- At vælge at se bort fra egeninteressen
- At vælge at give slip på mit



RØDOVRE TERAPI
CENTER

STRATEGIER TIL AT DEALE MED USIKKERHED I RELATIONER



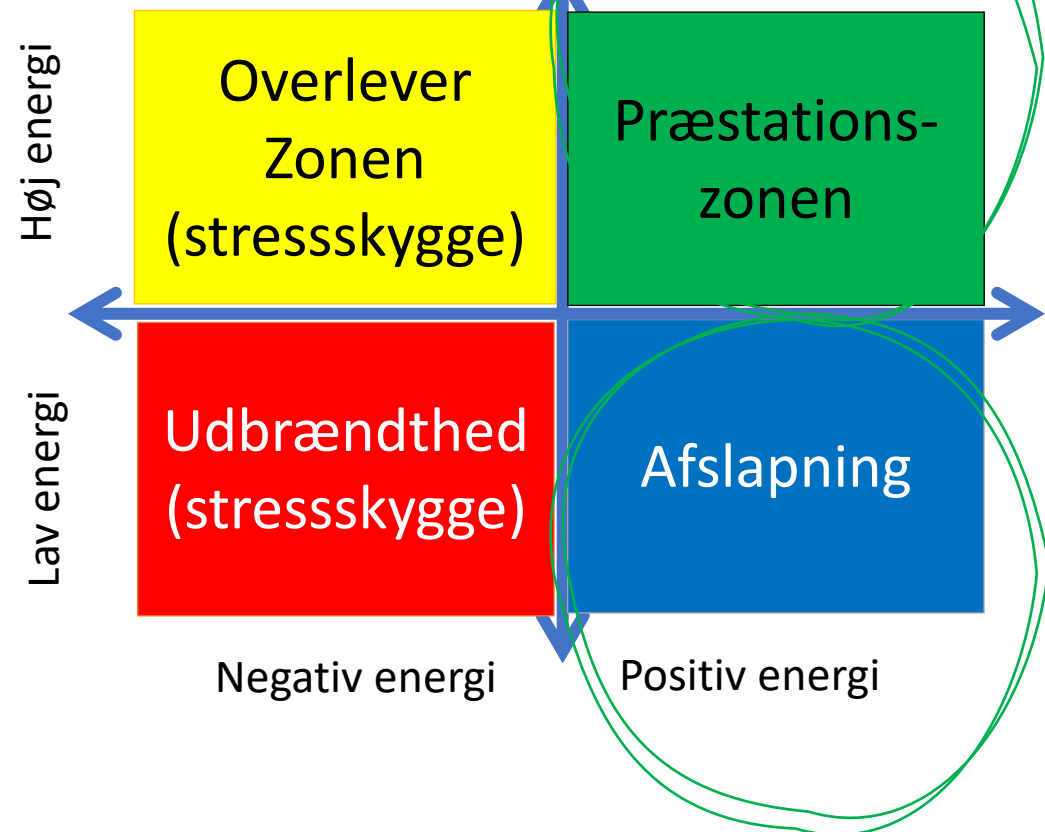
RØDOVRE TERAPI
CENTER

Det autonome
nervesystem
får os i
lynhurtigt over
i vores tillærte
"go to"

Sympaticus

Para-
sympaticus

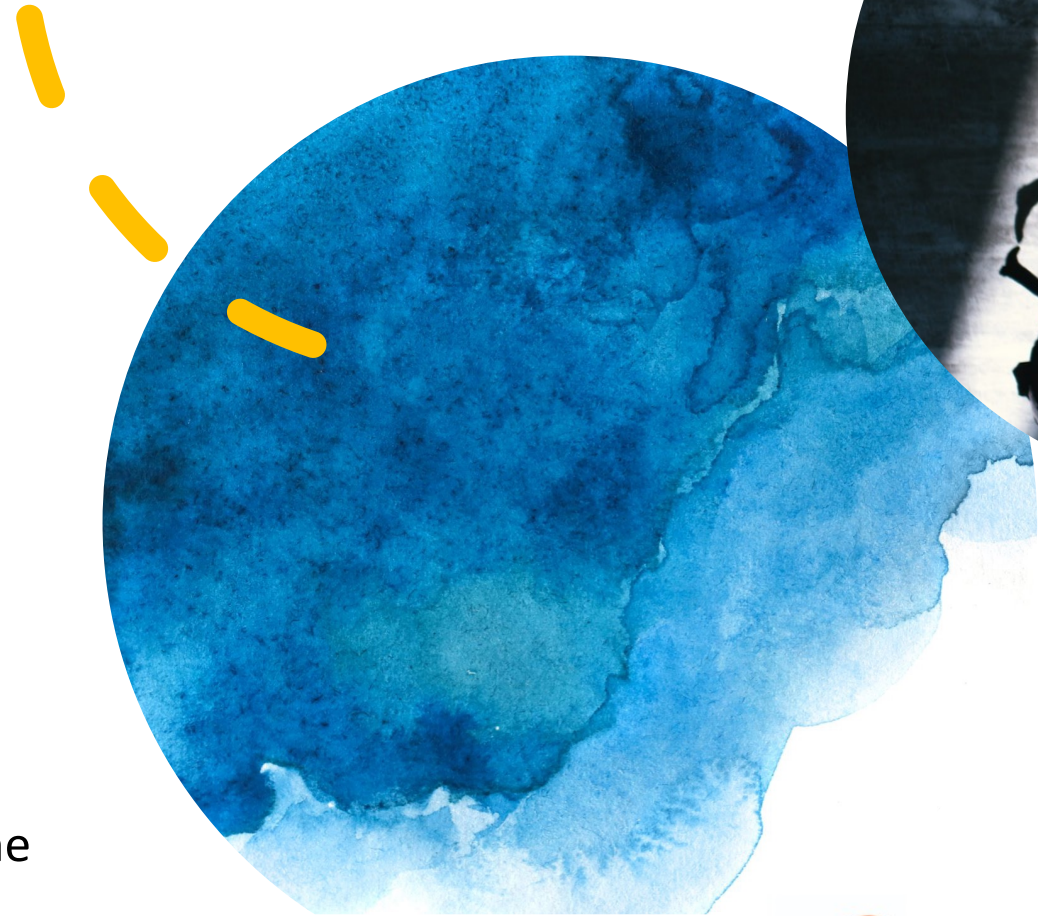
*Energibalancen skal primært være i dynamikken
mellem præstation og afslapning for at vi kan
bevare trivselsbalancen*



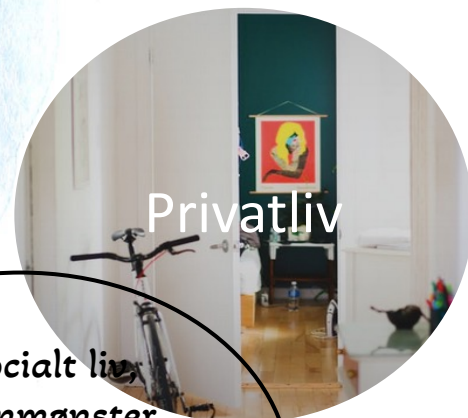
RØDOVRE TERAPI
CENTER

Stress-skyggen

- Mere automatisk adfærd
- Mindre empati og nærvær
- Mindre kreativitet
- Manglende selverkendelse
- Mindre social
- Mere selvudslettende/selvcensur
- Mindre udhvilet /ringe søvnkvalitet
- Flere fysiske smerter
- Trang til stimulanser
- Mindre taknemmelighed
- Mindre kontakt til grundfølelser
- Mere fremmedgjorthed og mindre menneskelig
- Dårligere lederskab
- Kan lettere falde i en “dyrisk” grådighed og egoisme
- Tættere på risiko for depression og angst



Fokus på balancen ifht de ting der kan stresse mig



- Socialt liv
- Søvn mønster,
 - Kost,
 - Motion,
- Skærmadfærd!

Mig og
min
balance



Refleksion

Hvordan reagerer du på noget der gør dig usikker? - når du er i trygt selskab og i utrygt selskab?

Hvad sker der i kroppen, du når du er bliver utryg. HVAD ER DIT "GO' TO" FOR AT FÅ RO PÅ SYSTEMET



RØDOVRE TERAPI
CENTER

Kort intro til de fire tilknytningsstile



RØDOVRE TERAPI
CENTER

Når du er sammen med disse tilknytningsmønstre, føler du dig nemmere...

Tryk tilknytning
...afslappet, dig selv, tryk



Ambivalent tilknytning
...drænet, presset, skyldig



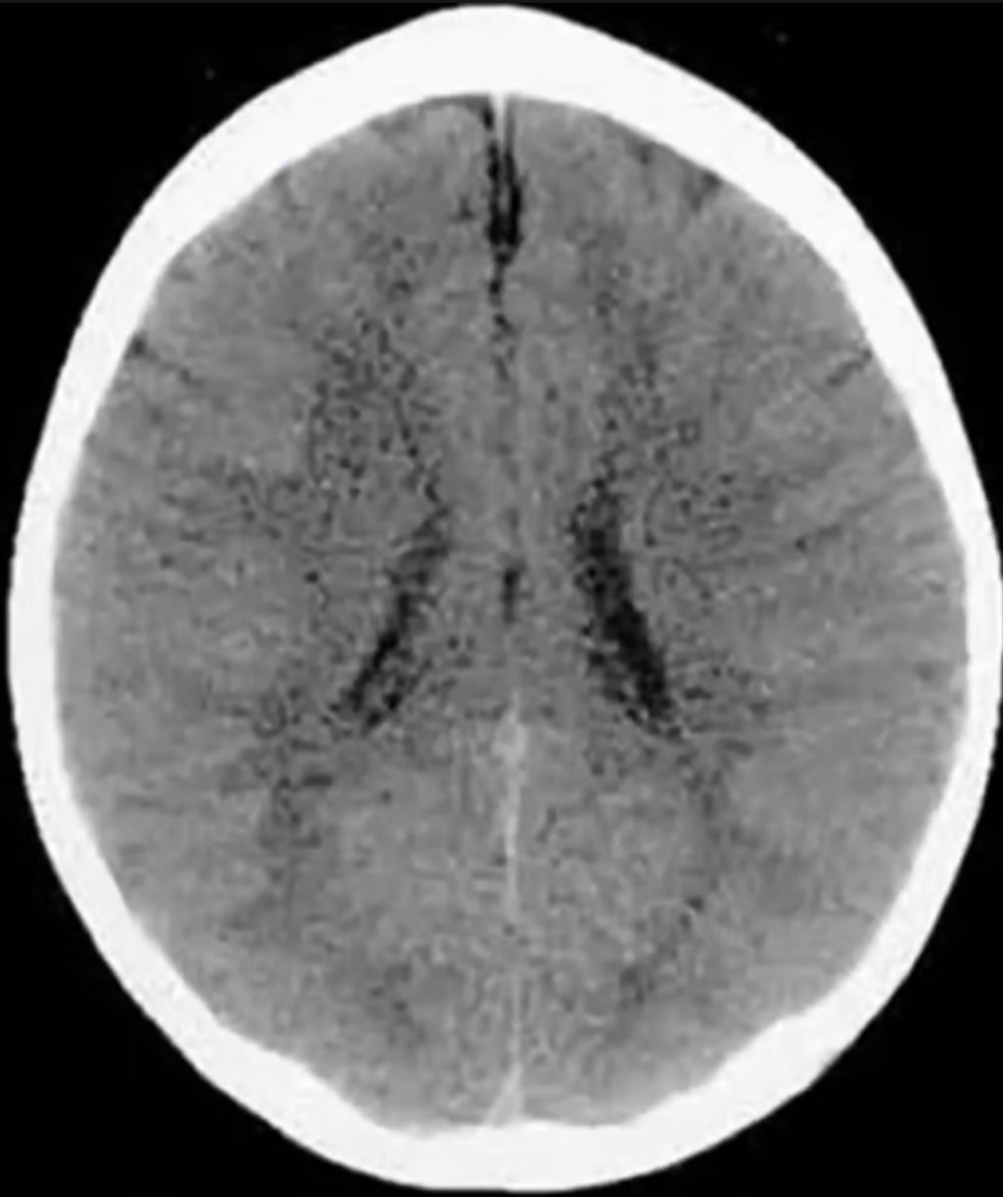
Desorganiseret tilknytning
...forvirret, anspændt, forkert



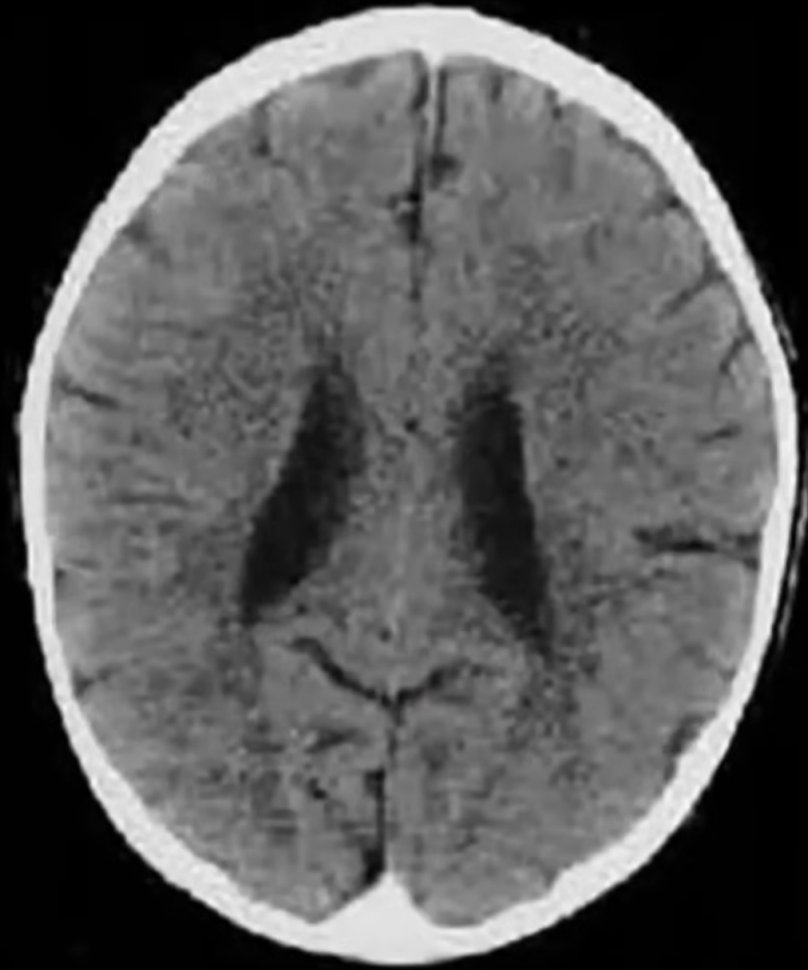
Undvigende tilknytning
...afvist, alene, ikke-mødt



3 Year Old Children



Normal



Extreme Neglect

Emotions- teori og responser for den trygge og ubalancen for utrygt tilknyttede

Beskyttelseslag giver
hæmning og
ubalance i
emotionelle signaler

Ambivalent tilknytning
...drænet, presset, skyldig



Undvigende tilknytning
...afvist, alene, ikke-mødt



Desorganiseret tilknytning
...afvist, alene, ikke-mødt



**Eksempler på
grundfølelser i
tryg tilknytning**
- glæde, fryd,
sexuel lyst, omsorg
eller her&nu
vrede, sorg, frygt

**Hurtige reaktioner på
trigger (samspil med flok)**
Nysgerrighed,
overraskelse, forventning
Vrede
Frygt
Angst
Skam

Tryg tilknytning
...afslappet, dig selv, tryg



**Eksempler på
tankefølelser i en
tryg tilstand**
- opløftet, legesyg,
feststemt, varm på,
give og modtage
omsorg

**Hurtige reaktioner på
trigger (socialt tilpasset)**
Interesse, trang, vågen
Irriteret, frustreret,
provokeret
Forskrækket
Afstandtagende, pikeret,
distance, foragtende
Skyld/skam, sky, generet



RØDOVRE TERAPI
CENTER

**HUSK at vi
kommer hurtigt
til at se
forskelligt selv
om vi oplever
det samme**



**RØDOVRE TERAPI
CENTER**

Birgitte Sally, *"Kommunikation på arbejdspladsen"*, (2012, 7. oplag, 2021) og George Faller, Kursus om "how to get into the fire with escalated couples", København 2023

**Kantet
overlevelses
reaktion
ifht
relationer**

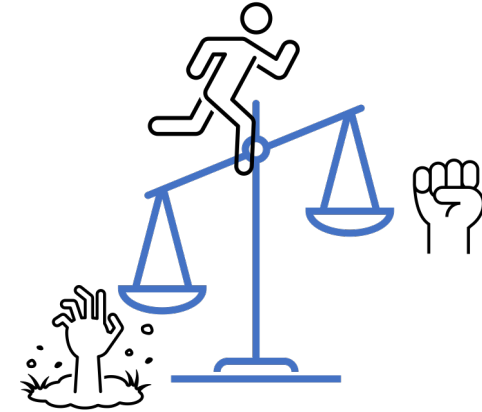
**"Amygdala-
Highjacked"**

Kamp, flugt eller stivne? (basalt limbisk overlevelsesystem)

Overleverimpuls: Kamp

Grundemotioner: Vrede, raseri, afsky, seperationskrig)

Overlever rolle: "Krænkeren", overhunden, den dominante



Overleverimpuls: Flugt

Grundemotioner: frygt, skam, væmmelse, afsky, usikkerhed, ambivalens

Overlever rolle: Offer, flygter fra ansvar, peger andre ud



Overleverimpuls: Stivne

Emotioner: frygt, skam, underkastelse, kollaps

Overlever rolle: "Frelseren", hjælperen, pleaseren, oversamarbejderen



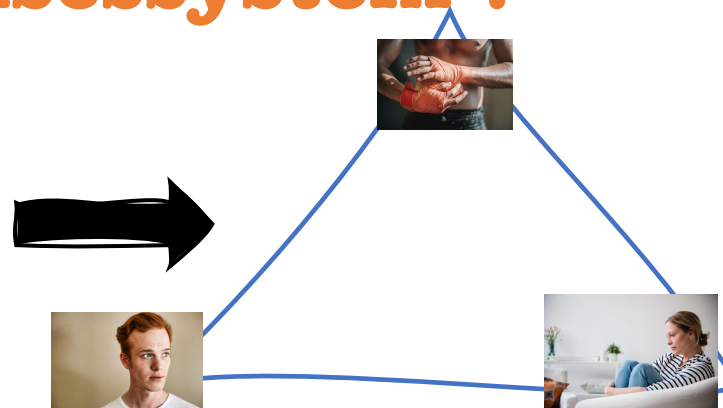
**RØDOVRE TERAPI
CENTER**

Kantet overlevelses -reaktion i fht relationer

Er der særlige ting, der trigger dit overlevelsessystem ?

TRIGGER

Ansigtstudtryk
Ord
Tone
Tema/ømt punkt
Tempo
Pause
Kropssprog
Gestik
Vejrtrækning
Øjenkontakt
Nærhed
Berøring



1. Tilknytningsstil?
2. Hvordan bryder jeg mit mønster



**Autentisk
grundfølelse/
tankefølelser
vises i ansigtet
på 1/20 af et
sekund
Vores kognition
kommer efter
1-1,5 sekunder**

Kløften/
antagelsen
der
modsiges
det sagte og
det følte



Fra venstre viser Pernille hhv. sit aflappede og milde jeg, overraskelse og skepsis.



Pernille Slot er ekspert i at tyde ansigtsudtryk. Et træk ved mundvigen siger mere end ord, og dine øjemusklers udvikling fortæller om, hvordan du har levet dit liv. Pernille har taget en uddannelse i FACS i San Francisco. FACS betyder Facial Action Coding System og er opfundet af Paul Ekman. Metoden bruges af blandt andet FBI til at se mikroudtryk i ansigtet hos mennesker. Fra venstre viser Pernille i overdreven grad hhv. afsky, frygt og vrede.



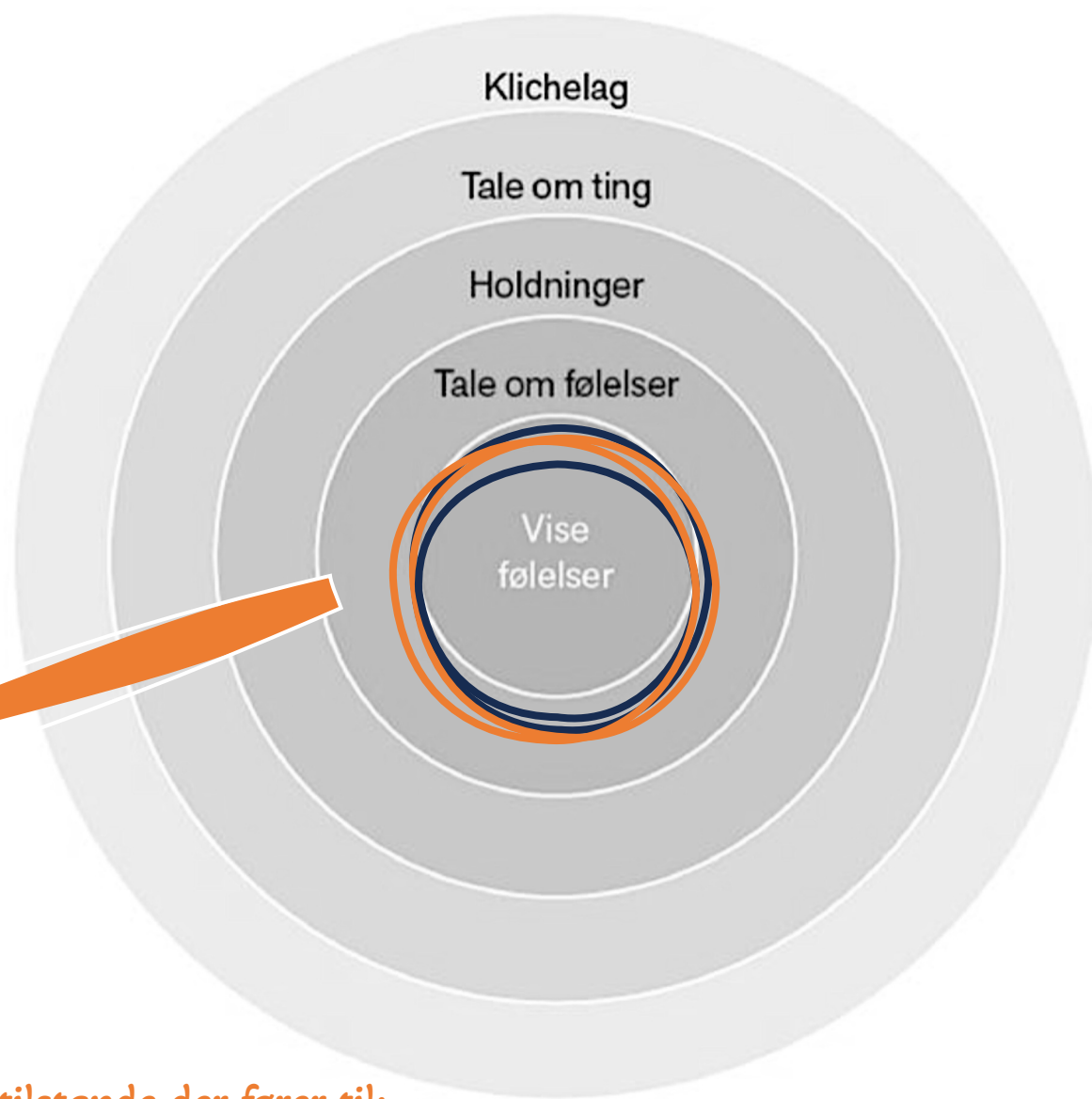
**RØDOVRE TERAPI
CENTER**

Artikel i Jyllandsposten, maj 2013, interview med ekspert i ansigtsudtryk, Pernille Slot [trhttps://jyllandsposten.dk/livsstil/ECE5519745/dit-ansigt-er-en-aaben-bog/](https://jyllandsposten.dk/livsstil/ECE5519745/dit-ansigt-er-en-aaben-bog/)

**Rund
adfærd**

**I rette
doser!**

**Til rette
menne-
sker**



*Fastlåste tilstande der fører til:
Perfektionisme, kontroladfærd, ensomhed, konstant offerrolle og behov for at bagtale eller se negativt på andre, depression, angst, mistrivsel/stress, misbrugsadfærd*



**RØDOVRE TERAPI
CENTER**

PITCH-STOP



SPØRGSMÅL,
UNDRINGER,
REFLEKSIONER?
??/&""
""!!!===!-!



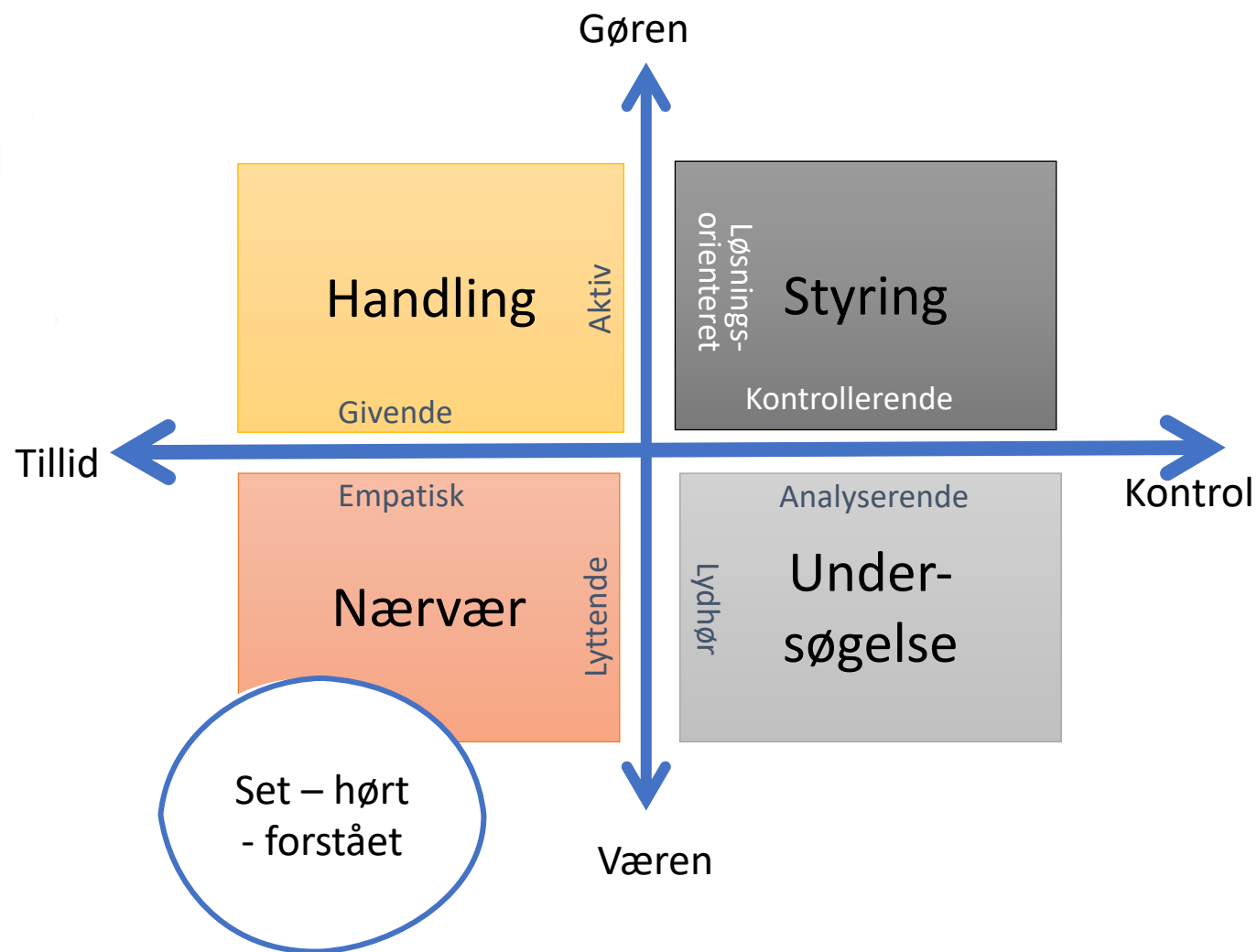
Hvordan finder man balance?

Afslappet kontakt!

1. Affektiv og kognitivt på niveau
2. Matchende energiniveau
3. Fælles fokus
4. Overensstemmende hensigter



Hurtig affekt/impuls kan få os væk fra nærværet med os selv og den anden



Sænk farten, og reflekter over hvad der sker, når du bliver triggeret?

Hvordan
handler jeg ?
Hvad gør
kroppen?
Hvordan
fremstår jeg så?

Reaktiv handling
(kamp/flugt/stivne)

Hvad er min
tanke/forestilling
lige når jeg triggeres
- Er det virkelig
sandt?

Styrings-narrativ

Tillid

Empatisk

Nærvær

Lyttende

Kontrol

Undersøgelse

Hvad har jeg brug
for? Og hvordan
skal jeg genskabe
ro og tillid? Skal jeg
sige fra?

Væren

Hvad fortæller min
krop mig at jeg er
bange for/usikker
på? Hvordan finder
jeg ud af om min
frygt er rigtig?



Girafsprøg

På rette tid og sted!!!

Men Husk!!!!

1. Affektiv og kognitivt på niveau
2. Matchende energiniveau
3. Fælles fokus
4. Overensstemmende hensigter

1. Situation

Hvad lægger jeg mærke til ?

2. Følelse

Hvad gør det ved mig?

3. Behov

Hvad har jeg brug for?

4. Bede om

Hvad vil jeg derfor gerne bede om?



RØDOVRE TERAPI
CENTER

Invitation to Brave
Space Written by
Micky ScottBey
Jones

Together we will create brave space.
Because there is no such thing as a “safe space” —
We exist in the real world.
We all carry scars and we have all caused wounds.
In this space
We seek to turn down the volume of the outside world,
We amplify voices that fight to be heard elsewhere,
We call each other to more truth and love.
We have the right to start somewhere and continue to
grow.
We have the responsibility to examine what we think we
know.
We will not be perfect.
This space will not be perfect.
It will not always be what we wish it to be.
But
It will be our brave space together,
and
We will work on it side by side.



RØDOVRE TERAPI
CENTER

Invitation til et
modigt rum **Micky
ScottBey Jones**

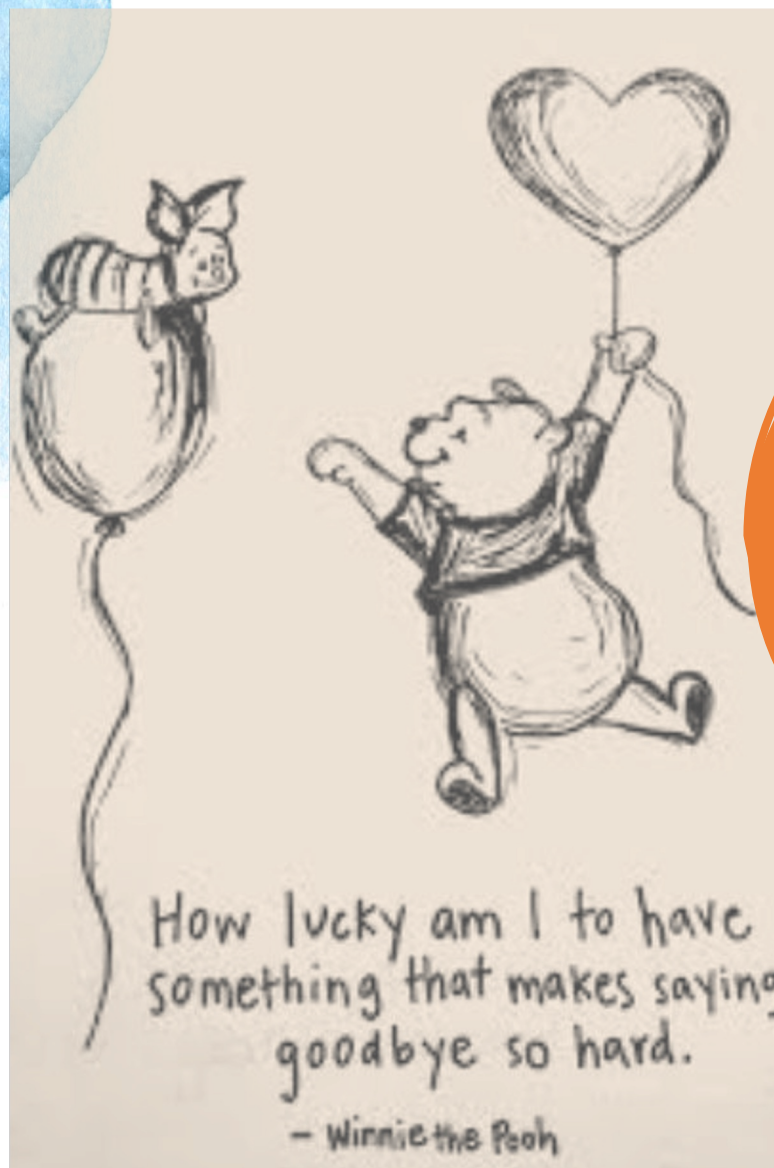
Sammen vil vi skabe modigt rum.
Fordi der ikke er noget der hedder et "sikkert rum" -
Vi eksisterer i den virkelige verden.
Vi bærer alle ar, og vi har alle forårsaget sår.
I dette rum:
Søger vi at skrue ned for omverdenens lydstyrke,
Vi forstærker stemmer, der kæmper for at blive hørt
andre steder,
Vi kalder hinanden til mere sandhed og kærlighed.
Vi har ret til at starte et sted og fortsætte med at vokse.
Vi har ansvaret for at undersøge, hvad vi tror, vi ved.
Vi vil ikke være perfekte.
Denne plads vil ikke være perfekt.
Det vil ikke altid være, som vi ønsker det.
Men
Det vil være vores modige rum sammen,
og
Vi vil arbejde på det side om side.



RØDOVRE TERAPI
CENTER

TAK for jeres deltagelse og engagement

Et godt farvel til jer vi ikke møder igen og
På gensyn måske til vores næste foredrag i korskirken



Onsdag den 13. marts
2024 kl. 18.30
Ægthed er grundlag
for ægteskab/parhold,
men ægte kontakter
forsvinder ofte i
negative mønstre



RØDOVRE TERAPI
CENTER

Litteratur og inspiration

Bøger

Irvin D. Yalom, "Eksistentiel psykoterapi" (1. udg, 5. oplag 2004)
Sue Johnson, "Hold mig - en vejviser til varig kærlighed" (2014)
Birgitte Sally, "Kommunikation på arbejdspladsen", (2012, 7. oplag, 2021)
Jesper Juul, *Dit kompetente barn*, (1995)
Astrid Lindgren, "Brødrene Løvehjerte", 1973

Artikler/statistikker

Jyllandsposten, 2013, <https://jyllands-posten.dk/livsstil/ECE5519745/dit-ansigt-er-en-aaben-bog/>

Kristeligt Dagblad, 2022, <https://www.kristeligt-dagblad.dk/liv-sj%C3%A6l/ingen-savnede-orla>

Social og Sundhedsstyrelsen, 2022, <https://www.sst.dk/-/media/Udgivelser/2022/Sundhedsprofil/Sundhedsprofilen.ashx>

Damarks Statistik 2012 https://www.dst.dk/pukora/epub/Nyt/2012/NR158_2.pdf?fbclid=IwARoUJtciZDFILFwR7k3E8kiNXQ5tL5DFR-bNorBiB2o5ahiH3eDOvWi7sKY

Internettet/inspiration

Citater fra Peter Plys, Micky Skot Jones, Oddgeir Synnes, *John Donne*
<https://www.timfletcher.ca/>, <https://www.youtube.com/watch?v=QNKnQqs3Mo4>

Kursus materiale fra

George Faller, Kursus om "how to get into the fire with escalated couples", København 2023

Merete Holm Brandtbjerg, Relational Traumeterapi, København 2023

