

BROEN TIL FORTIDEN

Rammesætning

Vi to skal den næste tid tale lidt sammen om noget af det, der kan trigge dig fx i dit parforhold eller i forholdet til et af dine børn, for sammen at prøve at udfolde, hvad det mon er, der rammer dig i de situationer, og hvor det har rødder.

Inden vi rigtig starter, kunne jeg godt tænke mig at vide, hvordan det er for dig at skulle tale med mig om det her emne?

Terapeutisk arbejde med nutid

- Nu stiller jeg måske et lidt direkte spørgsmål, men hvilken person, som står dig nær, kan trigge dig allermest?
- Hvad er det, han/hun gør, som rammer dig?
- Jeg prøver lige at udfolde det lidt, så jeg er sikker på, at jeg forstår det. Hvis jeg var en flue på væggen hjemme hos jer, hvad ville jeg så se ske, når han/hun gør det?
- Hvad lægger du i det, når han/hun [opsummer hvad han/hun gør]
- Hvad vækker det hos dig?
- Lige nu og her hvor vi to sidder og taler om den situation, kan du så mærke noget?
- Tag mig lidt med ind på din inderside - hvad mærker du lige nu og her?
- Hvad mon der kommer der på spil for dig i den situation, som gør at det føles så vigtigt?
- Hvad sker der med den følelse? Varer den længe selvom du forsøger at få den til at gå væk?
- Sidder det også et sted i kroppen? Kan du mærke det lige nu?
- Og når det her sker [opsummer alt det du har hørt], hvad får du så lyst til at gøre? Hvad bliver din impuls?
- Kan du forstå, at du reagerer sådan?
- Kan andre forstå, at du reagerer sådan?
- Hvordan har du det med, at du ender med at reagere på den måde?
- Hvordan påvirker det jeres relation?

Landing/check-in

- Hvordan er det for dig at tale med mig om det her lige nu?

STOP OP: Refleksion med observatører

Rammesætning

Jeg kan høre dig fortælle, at du [indsæt opsummering af impuls], når [indsæt det personen gør, når klienten bliver trigget], og det tænker jeg faktisk, at du har dine gode grunde til. Kunne du have lyst til at vi var nysgerrige på dem sammen?

[Hvis klienten specifikt har henvist til nogle erfaringer fra tidligere i livet, så start der]:
jeg lagde mærke til, at du nævnte, at kan du fortælle mig lidt mere om det?]

Terapeutisk arbejde med mønsteret

- Hvad er dine erfaringer med [den følelse som er svær for klienten]?
- Hvordan er det for dig at have den følelse?
- Er følelser generelt noget du taler om? Hvis ja, med hvem? Er du komfortabel med at tale om dem?
- Hvordan har du det med konflikter? Er du god til at løse dem?
- Hvad forstår du ved ordet "sårbar"? Er det noget, du forbinder med dig selv?

Stemningen i hjemmet

- Hvis du skulle beskrive dit barndomshjem med tre ord, hvad ville det så være?
- Kan du huske en episode fra din barndom, der gav dig samme følelse som den vi lige har talt om? Vil du fortælle mig om den? Hvordan var det for dig?
- Hvordan var stemningen rundt om middagsbordet?

Forældrenes relation

- Hvordan havde dine forældre det med hinanden? Kan du huske, hvordan de viste kærlighed til hinanden?
- Hvordan løste dine forældre konflikter?
- Hvilken forælder følte du dig tættest på og hvorfor? Hvorfor havde du det ikke på samme måde med den anden?

Relationen til forældrene

- Hvordan var dit forhold til dine forældre som barn?
- Hvad gjorde du, når du var ked af det som barn? Og hvad gjorde dine forældre?
- Følte du dig nogensinde afvist af dine forældre som barn? HVIS JA: Hvor gammel var du og hvad gjorde du så? Hvorfor tror du, at din far/mor gjorde sådan? Tror du de var klar over, at du følte dig afvist?
- Overordnet set, hvordan tror du så, at dine oplevelser med dine forældre har påvirket din personlighed som voksen? Er der noget ved dine tidlige oplevelser, som du tror har holdt dig tilbage?

TIL OBSERVATØREN

Det er din rolle at:

- Styre tiden, inkl timing af breaket ca halvvejs
- Anerkende terapeutens indsats (kort)
- Checke ind med terapeuten - hvordan har han/hun det?

Undervejs i terapien skal du lægge mærke til:

- Hvordan taler klienten om følelser?
- Lægger du mærke til undvigelser/forsvarsmekanismer?
- Hvor sammenhængende fortæller klienten?
- Er der referencer til erfaringer fra tidligere i livet?
- Kan du danne dig nogle indledende hypoteser om underliggende mønstre?

Efter udfoldelse af trigger stopper I op og laver fælles refleksion (ca halvvejs i sessionen)

- Hvilke grundlæggende temaer er i spil i klientens fortælling?
- Kan vi danne os nogle hypoteser om mønstre?
- Hvad mangler vi at vide?
- Hvordan kan terapeuten gå til den sidste del af sessionen?

NOTER: