

INDIVIDUELL TERAPI

DIN TILSTEDEVÆRELSE

LES MER OM:

HVA KOMMER DU MED SOM KLIENT?	1
HVORDAN JOBBER TERAPEUTEN?	1
HVA ER TRANSPERSONLIG TERAPI?	1
HVILKE METODER BENYTTES?	2

HVA KOMMER DU MED SOM KLIENT?

Du trenger **ingen forkunnskaper**. Du søker kanskje hjelp til å komme gjennom en krise eller indre kaos. Motivasjonen kan være å forløse, men også forebygge stress, kraftløshet, og meningsløshet i livet. Du vil gjerne finne mer selvtillit eller blir mer kreativ. Andre ønsker å finne sine dypere ressurser og forankre sin indre kontakt. Ofte trenger vi inspirasjon til alle disse for å føle oss friere, mer avslappet og på plass i oss selv.

Alt arbeidet foregår i klientens tempo og strekker seg så lenge klienten selv ønsker det.

Vi arbeider alltid utefra det aktuelle i livet ditt og underveis berører vi din personlige historie for å kartlegge og forløse det som skaper stagnasjonen i dag. Det vekker gjerne emosjoner som bølger gjennom terapiprosessen. Da hjelper det godt å være nysgjerrig på hvem du er. Ærlighet vil være avgjørende for å kunne bevege deg ut av ufrihet og ubevissthet til et ekte, mer autentisk liv. Gradvis vil du oppøve tålmodighet i arbeidet, villighet til å kjenne på det som skjer i deg og vilje til ta viktige skritt videre i livet ditt.

HVORDAN JOBBER TERAPEUTEN?

Terapeutens **tilstedeværelse** er grunnlaget for forholdet til klienten. Holdningen er et åpent hjerte hvor følsomhet og **direkthet** er like viktige. Ærlig dialog er nødvendig for samarbeidet. Dette er en skritt for skritt prosess som hele tiden er forankret i hvordan du som klient opplever deg og din historie her og nå. Du møtes med stor **romslighet** og **varme** for å utforske dynamikken og mønstrene i din personlighet.

Terapeutens første oppgave er å lytte og følge deg i der du beveger deg i ditt indre terreng. Med spørsmål og forskjellige øvelser og bidrar arbeidet til å avdekke usannheter i livet ditt, men også speile dine kvaliteter.

HVA ER TRANSPERSONLIG TERAPI?

Sunnhet og balanse psykisk og fysisk blomstrer når vi utvikler *hele vårt menneskelige potensial*.

Teoretisk kan vi skille psykologien fra kroppen og fra det spirituelle, men som levende erfaring er de fasetter av den samme menneskelige bevissthet.

Transpersonlig Terapi skiller seg fra andre tilnærminger til psyken på noen vesentlige punkter. Essensen er en holdning av å se mennesker som underveis i utvikling av vårt potensial – **vekstorientert**. Vi arbeider med personlige vanskeligheter, men henter ikke modellene for dette

arbeidet fra sykdomsdefinisjoner. Ingenting er sykt eller galt som skal fikses eller repareres.

Modellene er hentet fra mennesker som har våget seg selv 100 % – som "løvetannbarn", kunstnere, mystikere, helgener, og hverdagens heltinner og helter. Arbeidet skjer terapeutisk og pedagogisk med en undersøkende holdning av vår bevissthet, av sammenhenger kropp, sinn og av vår spirituelle søken. Det er et forsøk på å favne hele vår menneskelige erfaring.

Metodene og modellene i transpersonlig psykologi er hentet fra mye av gjeldende **psykologiske teorier**, men de settes i en ny sammenheng med **spirituell visdom**. Dette utvider og forandrer forståelsen av menneskets dypeste og mest meningsfulle opplevelse.

Målet er personlig **selvinnsikt**, tilstedeværelse og forankring i det som er grunnleggende sant for deg personlig, også din kontakt med høyere bevissthet. Fokus er på oppøving av evnen til å leve innenfra og ut i samspill med andre.

Transpersonlig arbeid involverer hele mennesket, dvs at vi ikke forkaster det personlige, men integrerer det som er - på "godt og vondt". Våre skyggesider er del av oss. Vi mister aldri våre særheter eller personlige trekk, det vil alltid være inkludert i den vi er. Og, alt fra våre seksuelle behov til vår lengsel etter det guddommelige anerkjennes. I dette skjer endringer. Vi utvikler bl.a. evnen til å gå gjennom begrensningene våre, gå for det større i oss - **leve helt og fullt**.

I den transpersonlige tilnærmingen anerkjennes de forskjellige tilstandene av bevissthet – våken dags bevissthet, grader av underbevissthet, drømmer, transe, fordypning og utvidelse i meditasjon, m.m. Bevissthetstilstandene kartlegges og forstås på sine egne premisser og vi lærer å bevege oss inn og ut av dem. Det anerkjennes at det finnes forskjellige *stadier* i bevissthetsutvikling. Og, forskjellige bevissthets*dimensjoner*, hvor vi gjennom indre praksis kan oppøve kontakten med de dypere bevissthetsfeltene som en mer stabil del av vår tilværelse.

Bevisstgjøringsprosessen medfører at ubevissthet transformeres til bevissthet og i det ligger mulighetene for å transcendere begrensningen det har lagt på livet ditt.

HVILKE METODER BENYTTES?

Måten vi jobber på er avspent, med **oppmerksomhet** på hva som skjer i kroppen, i pusten, hva du føler underveis, hvilke tanker og bilder som melder seg. Denne indre oppmerksomheten muliggjør integrering av erfaringer helhetlige. Din forståelse og erkjennelse er levende i kropp, følelser og sinn.

Aktiv aksept av det som faktisk er din historie og dine opplevelser er gjennomgående i prosessen. Historien kan vi ikke forandre, men forholdet til den kan bli mer avslappet og frigjort. En varm holdning er det eneste som vil smelte frosne minner i kropp og sinn. Prosessen vil gå bølger og daler gjennom gode og vonde minner, gamle tankemønstre og låste følelser, problemer og gleder, til større og større innsikt i hvem du egentlig er. Etter hvert vil det ekte i deg vil tre frem fra den tillærte ego tilpasningen du har gjort livet ditt til. Samarbeidet underbygger dine selvhealende ressurser.

I **prosessen** arbeider vi grunnleggende med at du **uttrykker** opplevelsen av livet ditt. Når du uttrykker din versjon av historien, som ofte har vært fortrent eller fornektet, virker det forløsende og som konsekvens øker din selvforståelse. Når historien kommer opp i dagen, legges den naturlig mer tilside. Din autenticitet trer letter frem når den ikke lenger hindres av stivnete forsvarsmekanismer og repetitive tankemønstre.

Vi jobber med **kroppen** og finner de stedene hvor det strammer, der du føler trykk, stivhet, kulde, smerte o.l.. Psykiske minner setter seg i kroppen. Det er der livet ikke får plass i deg og pusten knapt klarer å komme gjennom. Med intensivering av kontakten med disse stedene får du gradvis tilgang til hva som har vært låst inne og smerten kan, paradoksalt nok, slippe taket når du møter den med aktiv aksept.

I **pustearbeidet** bringes du inn til delene av ditt liv som holdes avstengt, ved at du puster liv i dem. Slikt arbeid er intenst og gjøres med varsomhet. Med bevissthet knyttet til pustingten forbinder vi kropp, sinn og dypere lag av psyken, som kan forløse låsninger og frisette sirkulasjon som har vært hemmet. Dette kan avgi dypere innsikter om psykiske sammenhenger du ikke tidligere har vært klar over.

I personlig arbeid er **indre bilder** en av de naturlige måtene psyken uttrykker seg, i helhetlig informasjons "pakker". Vi forholder oss til dem og ser på hva de, og eventuelle drømmer, kan inneholde av informasjon. I arbeidet følger vi bildenes utfoldelse på en indre energireise.

Når du er **nærværende i nuet** kan alle dimensjonene i deg sammen forløses - arbeidet er dypest sett synergetisk. Genuin forløsning involverer alltid helheten av kropp, følelser, tanker og det dypere i oss. Da gjenvinner man sansefønnemelsen i syntese med sinnets forståelse.

Hos noen vekkes ønsket og lengsel etter å gå dypere inn i det spirituelle, som en organisk og naturlig utvidelse av det personlige arbeidet. En naturlig konsekvens av oppryddings- og avviklingsarbeidet i egoets trosstrukturer er at psyken finner mer ro og indre trygghet. Å leve et sant liv vil si å leve avslappet og uanstrengt, fleksibel og fornyende i nuet. Vi går fra å reagere til å respondere på det vi møter. Vi våkner – og kan velge og vite hvorfor vi vil i en retning og ikke en annen. Din egen **basisbevissthet** blir merkbar og øker din opplevelse frihet til å leve som den du er.

Frigjort fra indre støy av usannheter er det psykens naturlige puls å veksle mellom **stillhet** og kreativitet - mellom ro og aktivitet. Denne rytmen kan forsterkes og fordypes med meditativ praksis. Meditasjon styrker din evne til å integrere dine nyvunne innsikter i hverdagen slik at det kan bli en stabil del av ditt liv. Det gir deg egne indre røtter og rammer så du kan velge å leve med en dypere forankring i deg – innenfra og ut.

Mer informasjon:

www.christineschjetlein.no

christine@schjetlein.no

Tlf.: 922 60 216

Christine Schjetlein

