

- om f.eks **Depression...**

Når vi i terapi udforsker et menneskes problemer sammen med det, så ønsker vi at finde ud af hvilke forsvar og angst, vedkommende bruger. Hvorfor?

Fordi de forsvar og den angst man bruger, skaber de forekommende symptomer og problemer.

Hvis vi kan hjælpe til at se, hvordan forsvar skaber de forekomne symptomer og problemer, vil man være meget mere motiveret for at vende sig imod forsvarerne – og blive opmærksom på følelserne og de positive livsregler i stedet.

I den forstand er forsvarerne, og angsten for forsvarsmønstrenes destruktivitet, og angsten for følelserne og for intimiteten det system, der skaber symptomer og problemer og sygdom.

Det er ikke så meget det, at man f.eks. har en depression, som det, at man hver 10. – 20. sekund bruger et forsvarsmønster, som forårsager depressionen – og / eller andre symptomer !

Og det at hvis man vender vrede og skyld mod sig selv og afviser, kritiserer og tvivler på sig selv 3-4 gange i minuttet i 16 timer i døgnet, så kan det ikke overraske, at man efter mere end 2000 angreb på sig selv, føler sig angst og deprimeret !

Disse former er grusomme for os.

Hver gang vi / terapeuten påpeger en negativ tanke eller facon over for klienten, så er terapeutens meta – kommunikation dette: Jeg vil hjælpe dig til at befri dig selv.