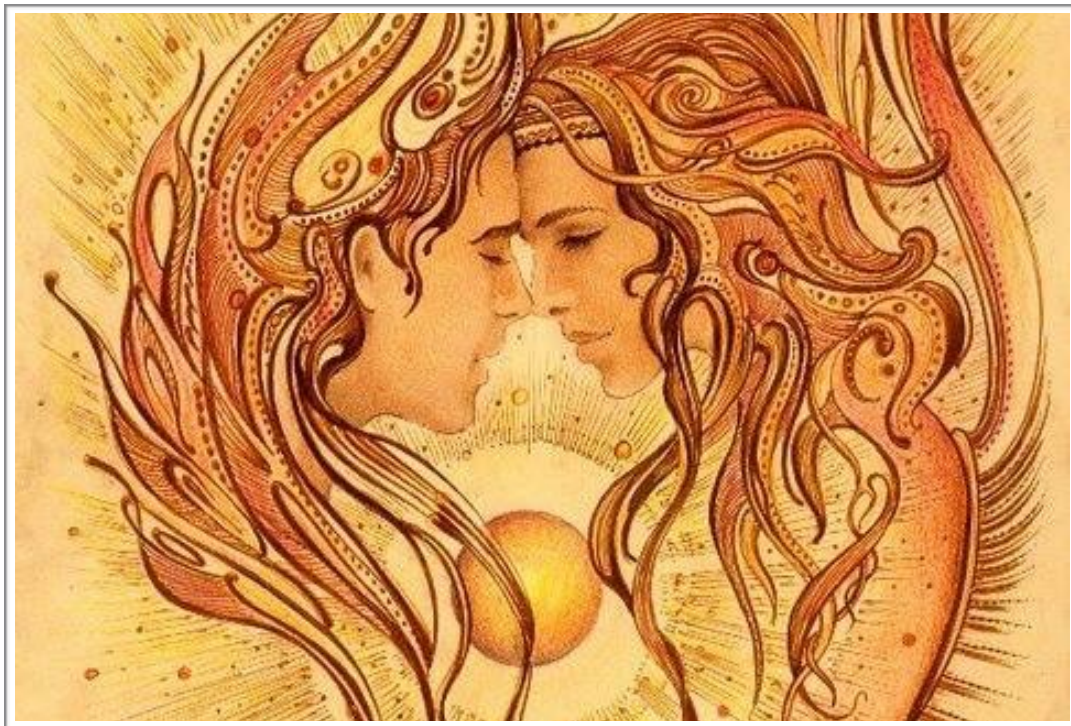


At leve, at lære, at elske - at være



Om kærlighed, udvikling og parterapi

Af

Claus Verner Nielsen

Denne artikel er fra bogen *'Trædesten - En fortælling om ID-Psykoterapi'*, fra 2011, hvor 6 ID-Psykoterapeuter fortæller om 6 forskellige terapeutiske temaer. Mit bidrag, som du sidder med her, handler om parforhold, kærlighed og nærvær. Det er mit håb at artiklen kan hjælpe dig og din partner lidt på vej i en af livets største udfordringer; Hvordan holder vi et kærlighedsforhold levende?

Det er korte, letlæselige tekster der er tænkt som inspiration til dit kærlighedsliv og som en introduktion til mit arbejde.

Artiklen har følgende afsnit:

- *Lyttende nærvær*
- *Hvem går i parterapi*
- *Et par eksempler*
- *Om at være åben og sårbar*
- *Livet er for kort til at skynde sig*
- *Hvad er problemet?*
- *Kærlighed*
- *Mand og kvinde*
- *Et levende billede*
- *Hvem falder du for?*
- *Seksualitet*
- *Ægteskab*
- *Værdiskabende samtaler*
- *Og de levede lykkeligt til deres dages ende*

God fornøjelse

Claus

Lyttende nærvær

Hvad tænker du? Hvad føler du? Hvad mærker du?

”Tag jeres stole og sæt jer overfor hinanden, så tæt på hinanden som I kan komme”. Jeg beder Peter og Gitte om at sidde lige overfor hinanden, tæt, i hver sin stol. ”Peter du begynder med at fortælle Gitte hvad du tænker, føler og mærker lige nu. Det kan være en hjælp at starte hver sætning med jeg mærker, jeg føler eller jeg tænker. Og du Gitte sidder så neutralt som muligt og lytter til Peter. Kig på Peters ansigt med et afslappet og blødt blik. Du skal ikke huske hvad Peter siger, du skal blot være nærværende. Og Peter du giver dig god tid, du må gerne holde pauser. Værsgo Peter, du har fem minutter, jeg holder tiden”.

’Nærværs-øvelsen’, som beskrevet ovenfor, er en enkel anvisning til at fordybe kontakten og nærværet med sin partner, og lige så væsentligt, et redskab til bevidstgørelse af sin egen indre tilstand. Øvelsen er simpel, og med variationer, et udgangspunkt for min måde at arbejde med par. Variationerne inkluderer blandt andet afklaring af ønsker og drømme, temaer om kærlighed, seksualitet og intimitet.

Stærkt inspireret af Imago-Terapi og Essensarbejde, har jeg i mit arbejde som parterapeut fokus på parrets vilje og evne til nærvær, åbenhed og nysgerrighed. Jeg tager det for givet at par kontakter mig fordi de ønsker en støtte til en forandring i deres samliv, og fordi ”noget” i deres forhold fungerer utilfredsstillende og er kørt fast. Forandring af fastlåste vaner kræver mod, nysgerrighed og masser af tålmodighed. For at afdække hvad der er kørt fast og hvad det er, der opleves utilfredsstillende i deres parforhold, må de være sårbare og åbne om deres følelser, tanker og oplevelser, og de må være villige til at lade sig forstyrre på deres indstillinger og overbevisninger.

Et vellykket parterapeutisk forløb er afhængig af parrets mod til at undersøge deres ubevidste og ukendte reaktioner og af, at de er indstillet på at gå på opdagelse i deres historie. Dernæst skal de have vilje til at tage ansvar for deres egen rolle og andel i forholdets udvikling, og endelig skal de være oprigtigt nysgerrige på både deres egne såvel som partnerens oplevelser. Der kan være en tendens til, at vi bliver for optaget af vores egen version af virkeligheden, og at det står i vejen for, at vi kan lære noget nyt. Jeg er derfor opmærksom på, om de forstår, og føler sig forstået af deres partner. Parret kan tillade mig, psykoterapeuten, at lade åbenhed og sårbarhed i processen blive den forstyrrelse

der gør en forskel. Åbenhed og sårbarhed bliver indikatorer på, hvor alvorligt de tager sig selv og hinanden, hvor meget der er på spil, og hvor meget de vil investere i en ønsket forandring.

Sårbarhed og åbenhed er en udfordring for de fleste, mig selv inklusive, og jeg vil også lade det være mit primære fokus i dette kapitel.

Nærværs-øvelsen, som beskrevet i indledningen med Peter og Gitte, får alle par med hjem som en del af den første session. Jeg opfordrer dem til at lave den en til to gange om ugen. Øvelsen tager ikke mere end ti til femten minutter. Det er dog ikke så enkelt at gå i gang med for et par i krise. Ofte går der et par sessioner hos mig før de kommer i gang derhjemme. Jeg foreslår, at de ikke må sige nej til den der inviterer, de må foreslå et andet tidspunkt, men de må ikke afvise ønsket om at lave øvelsen.

Øvelsen har mange gode elementer i sig. Først og fremmest er det en måde at styrke kontakten og nærværet i parforholdet, så er det en individuel bevidstgørelse af, hvad der sker lige nu i krop, følelser og tanker, dernæst er det en træning i at finde de ord der beskriver oplevelserne, og endelig er det en opøvelse af selv-ansvarlig kommunikation og lyttende nærvær. Øvelsen styrker forståelse af sig selv og sin partner. Med denne øvelse synes jeg, at jeg har givet det vigtigste fra min værktøjskasse videre.

Første session er ikke bindende. Her får parret en oplevelse af mig og min måde at arbejde på. Hvis de begge har det godt med sessionen, kan de henvende sig igen, og i så fald forpligter de sig på at komme yderligere fem gange. Det tager tid at få bevidstgjort gamle mønstre, at få afdækket ønsker for forandring og lært nye færdigheder. Fem gange er sjældent nok, men det er til at gabe over i første omgang.

Min primære opgave i parterapien er at skabe dialog, refleksion og nysgerrighed. Og derfra kommer læring, udvikling og forandring.

Jeg inviteres af parret til at være en tilpas forstyrrelse i deres forståelse af dem selv og deres forhold. Forstyrrelsen kan være for stor og skabe modstand, men den kan også være for lille og så sker der ikke noget, men når den er tilpas skaber forstyrrelsen adgang til selvrefleksion og nye indsigter.

Som deres/parrets psykoterapeut får jeg tilladelse til at afbryde, stille spørgsmål og fastholde deres opmærksomhed, så sårbarhed og åbenhed skaber

bevidsthed om de vaner og rutiner som fastlåser dem i uhensigtsmæssige mønstre og utilfredsstillende samvær.

Refleksion: Hvilke holdninger har du til parterapi?

Hvem går i parterapi?

I dag er det blevet mere almindeligt og accepteret at opsøge en psykoterapeut for at få hjælp i sit parforhold. Vi skal ikke langt tilbage i tiden, før det at gå i parterapi var forbundet med skam og socialt mindreværd, så på den måde er der sket meget godt de seneste 10-20 år. Jeg tænker, at det er positivt at vi lever i en tid hvor psykologi, kommunikation og relationer fylder i medierne, og hvor flere og flere er aktive i en eller anden form for selvudvikling. Men når det er sagt, så er det stadig en udfordring for de fleste at henvende sig til en parterapeut. De fleste tænker, at det er noget de burde kunne klare selv. At det er pinligt, når et andet menneske skal høre om de problemer vi har med vores kæreste eller ægtefælle. Flere beskriver det som en falliterklæring for kærlighedsforholdet, at de må opsøge en parterapeut. Og det kan nogle gange betyde, at parret har ventet for længe, med det resultat at opgivelsen og trætheden har fået overtaget. Og så bliver det svært, og måske umuligt, at åbne sig i en forandringsproces.

De par, de mænd og kvinder, unge som ældre, jeg møder i min praksis, er i udgangspunktet modige mennesker. Det er et udtryk for ansvarlighed, at de tager udfordringen op, at de vover sig ind i et lokale med et fremmed menneske for at gå på opdagelse i det der står i vejen for et godt kærlighedsliv og for at sætte ord på det, de hver især drømmer om. Det er par der har modet til at møde sig selv og deres partner og som er parate til at udtrykke det i deres samliv der opleves sandt og virkeligt. Det er par der har en oprigtig vilje til at lytte og blive lyttet til.

Jeg møder unge og ældre, kærester og ægtefolk, højt og lavt uddannede, folk fra forskellige kulturer og kærester af samme køn. Nogle har været sammen meget længe, og andre har lige mødt hinanden. Nogle går i lange terapiforløb, og andre kommer bare et par gange. Som jeg skal komme ind på senere, så er det for de allerfleste af os vigtigt og væsentligt ind i mellem at kigge på vores liv med nye øjne, hvis vi ønsker at bryde med vores gamle vanemønstre.

Et par eksempler

Peter og Gitte som har været gift i mange år og har tre børn, søgte hjælp til at bearbejde et tillidsbrud, forårsaget af at Gitte gennem en periode havde været sammen med en anden mand. De søgte støtte til at afklare om de kunne fortsætte sammen eller om det var for stort et svigt, så de måtte gå fra hinanden. Peter var vred og ked af det. Gitte var undskyldende og bange. Gennem forløbet fik Peter mulighed for at høre Gitte fortælle, at hun var ked af det, høre hende sige undskyld og høre hende beskrive sin kærlighed til ham. Hun fortalte også Peter om den anden mand og deres forhold. Hun indgik på alle måder i et samarbejde om at hele den smerte og det svigt, som Peter havde oplevet.

Peter fik på den anden side en oplevelse af at have et medansvar for Gittes utroskab. Han blev opmærksom på, hvor rutinepræget og vanestyret deres forhold var blevet, hvor lidt nærværende og opmærksom han havde været. Hvordan han havde trukket sig mere og mere til fordel for job, fritidsaktiviteter og børn.

Peter og Gitte gik i et længere forløb på 10 – 15 gange, med større pauser imellem til sidst. De oplevede begge at Gittes utroskab satte gang i lidenskab, romantik og nærhed, og begge fik styrke til at være mere ærlige og sårbare. De udtrykte, at de jo godt vidste at kærlighed skal plejes, men at de nu for alvor forstod, hvad det betød.

Et ungt par, Henrik og Lene, som ikke havde været sammen ret længe, ville være bedre til at tale sammen. Det gør et positivt indtryk, når et ungt par møder op, fordi de gerne vil lære noget om at respektere sig selv og den anden. Det blev til et kort forløb på fem gange med fokus på nærværs-øvelsen. De lavede øvelsen hos mig, og de kom i gang med at lave den derhjemme. De lærte at være nysgerrige på hinandens oplevelser, og de fik øvet sig i at udtrykke egne følelser og behov ærligt og åbent. Og så blev de opmærksomme på værdien af at tage plads til sig selv og give plads til den anden.

Et andet par, Kim og Grethe, søgte hjælp til at genfinde lidenskab og romantik. Deres liv var blevet meget opsplittet. Kim sad i den ene stue foran det ene fjernsyn og så sine programmer, og Grethe i en anden stue med et andet fjernsyn. Grethe var ked af, at Kim prioriterede fisketure og livet i havnen, og Kim var ked af, at Grethe var så optaget af alle de praktiske ting ved huset. Da de talte

om at gå fra hinanden, blev det klart, at det ikke ville forandre noget for deres aktiviteter, og det de foretog sig i deres liv. Men de ville slippe for utilfredsheden med, hvad den anden foretog sig. Et vigtigt emne var undersøgelsen af deres fælles interesser og værdier. De havde det dejligt på deres campingture i ferier og weekender, de nød deres gåture med hunden og samværet med deres børn og børnebørn. Kim og Grethe fandt en ro ved at blive sammen, ved at give hinanden plads til at være sig selv, og ved at fokusere på det de holdt af hos hinanden, og det de nød at gøre sammen.

Mikael og Pia valgte anderledes. De overvejede at gå fra hinanden, og hvis det skulle blive deres valg, så ville de gerne gøre det værdigt. Jeg mødte dem kun et par gange. De havde været gået fra hinanden tidligere og havde i denne omgang været sammen i knap et år. Det var den samme konflikt, de nu var endt i, som sidst de gik fra hinanden. Den ene havde brug for struktur og orden, den anden var løs og ustruktureret. Det blev til det ene sammenstød efter det andet. Selv om der var kærlighed og interesse i forholdet, og selv om de også var åbne og ærlige, så var der ikke villighed eller evner til at ændre på deres personligheder i en grad, så de kunne tro på en fremtid sammen. I forløbet blev det tydeligt for dem, hvilke kompromiser de skulle være villige til at indgå, og hvilke ønsker og behov de ikke ville kunne få dækket hos den anden, og med smerte og klarhed valgte de at gå fra hinanden igen.

Refleksion: Hvis du skulle i parterapi, hvad ville du så gerne undersøge?

Mere om at være åben og sårbar – og sand

Par henvender sig med længsler og smerter forbundet med kærlighed. Smerter forbundet med evnen til at holde af sig selv, og med evnen til at holde af andre. At kunne balancere mellem at give og modtage kærlighed, er et udgangspunkt for sunde relationer og sunde parforhold, og er nogle gennemgående temaer i mange af mine sessioner, hvad enten det er individuel psykoterapi eller parterapi.

Tør du elske, tør du give og modtage kærlighed? Eller afviser du dig selv og andre? Føler dig mindreværdig, ikke set, ikke mødt og ikke hørt? Det er eksistentielle spørgsmål, som vi møder i mange forskellige variationer i avisoverskrifter, bøger, film og sange. Det er livstemaer, som vi alle kender til, og som vi både skræmmes og bevæges af. Det er spørgsmål som tager plads i vores

bevidsthed, når vi drømmer, såvel som når vi er vågne. Kærlighed er en dynamisk og motiverende kraft for udvikling og forandring.

Jeg tror ikke vi kan sikre os et harmonisk kærlighedsforhold. Jeg tror ikke vi kan gardere os mod afvisninger, svigt og daglige konflikter. Jeg tror, at vi gennem mod, sårbarhed og nysgerrighed kan lære at udvikle os i vores parforhold. At vi kan se et parforhold som en proces der enten skaber vækst og gør os stærkere, eller en proces der stopper vækst og hæmmer vores livskvalitet. Det vil gøre et forhold stærkere at begge parter lærer at påskønne modstand som en nødvendig del af livet. At vi indser, at for at noget kan udvide sig, må det også kunne trække sig sammen. Sådan er det med vores vejrtrækning, sådan er det med flod og ebbe og sådan er det med intimitet og aleneværen. Men den indsigt kræver en menneskelig modenhed og smidighed som ikke mange af os, i udgangspunktet, er i besiddelse af. Det kan godt være, at jeg forstår hvad det betyder, men det er langt fra sikkert, at jeg kan og tør leve det i mit parforhold. At værdsætte modstand og sammentrækning som et vilkår for udvikling, læring og forandring, og som en modsætning til flow og udvidelse, kræver i min optik en hel del livserfaring. Erfaring vi begynder at indsamle allerede som helt unge i vores første kærlighedsmøder. Personligt oplever jeg, at den smerte, afvisning og sammentrækning jeg har mødt i mit liv, og fortsat vil møde, øger min livsglæde, min medfølelse og mit mod til nærvær. Ikke mens det står på og når oplevelsen er mest smertefuld, men når oplevelsen er bearbejdet, når tiden har helet, og når livet inviterer på nye udfordringer og eventyr. Når jeg igen oplever, at jeg værdsætter mit liv, så værdsætter jeg mig selv. Når jeg holder af det jeg gør, så holder jeg også af at være den, jeg er.

Refleksion: Hvor ærlig, åben og sårbar er du?

Livet er for kort til at skynde sig

“Less is more – Slow is fast”. Det har jeg for flere år siden skrevet på det whiteboard der hænger i min praksis. Det får ofte klienter til at stoppe op og reflektere. Og jeg oplever ind imellem, at klienten går på opdagelse i den livsindstilling der er udgangspunktet for dette motto. Vi møder det også i et andet ordsprog; “Livet er for kort til at skynde sig”. For mig er det en eksistentiel invitation til at værdsætte livet selv, taknemmeligheden ved at eksistere. At sætte tempoet ned, at nærme sig livets puls, opleve følelsen, sansningen og tanken der

fylder mig lige nu. Og jeg oplever, at dette værdsættende nærvær er en nøgle til selvaccept, til at holde af sig selv og sit liv. Det præsenterer jeg i parterapien som en invitation til ikke at give op for hurtigt, til lige at stoppe op, værdsætte forholdet, det liv de har levet sammen, de drømme de har haft, ligesom jeg inviterer dem til at undersøge den konflikt de nu sidder i, med tid, omsorg og nysgerrighed.

Jeg lader parret forstå, at de skal være tålmodige og ikke give for hurtigt op, at de skal give konflikten tid og opmærksomhed, og hvis parret virkelig søger afklaring, så kan det nogen gange tage lang tid. Utålmodighed bliver så et tema, vi også kommer til at behandle. Men hvis der på den anden side, efter en åben, ærlig og omsorgsfuld afdækning, ikke længere er udsigt til vækst og udvikling i et parforhold, så skal de måske heller ikke blive sammen. Et kærlighedsforhold kræver en indsats overfor sig selv, overfor hinanden og overfor verden omkring os. Livet er en gave, at turde leve det er op til os selv. Det er ikke enkelt, men det er vores eget ansvar.

At elske og blive elsket er afhængig af evnen til at åbne sig, over for sig selv, over for hinanden og over for verden omkring os. Vi har brug for verdenen omkring os, så vi fortsat kan vokse og udvikle os. Og verdenen omkring os har brug for vores engagement og deltagelse.

Hvad er problemet?

Vi har alle en historie med os som er udgangspunktet for vores holdninger og overbevisninger. Noget er vi fælles om, og meget ser vi forskelligt på. Sådan er det i alle livets forhold, og sådan er det også i vores parforhold. Vores udgangspunkt for mødet med vores partner indeholder en forståelse og idealforestilling om, hvad et kærlighedsforhold er, og hvad det skal indeholde. Vores historie er vores opvækst, opdragelse, vores kultur og dens normer for hvad der er rigtigt og forkert. Det er alt det, vi har lært, om drenge og piger, mænd og kvinder, fædre og mødre, kærlighed og seksualitet, følelser og intimitet.

Familieterapeuten Virginia Satir havde som en af sine grundindstillinger, at det ikke er problemet selv der er problemet. Det er måden, vi forholder os til problemet på, der er problemet. Derfor skal den måde vi forholder os på, den måde vi tænker, taler og handler på, vores antagelser og grundlæggende værdier alt sammen frem i lyset. For at antagelserne og værdierne kan komme frem i lyset,

må de anerkendes og hilses velkommen, uanset hvor svært og smertefuldt det er at udtrykke dem. På denne måde kan dét i os der hidtil har været afvist, bange og ensomt, få den betydning og opmærksomhed som det så vedvarende har insisteret på at få, og nu, endelig, forløses igennem anerkendelse af historie og smerte og bidrage til forståelse og bevidsthed.

Parforholdet bliver på denne vis en helt særlig udviklingsmulighed og inviterer til et dybt personligt arbejde med drømme om kærlighed, relationer, liv og død. For at det kan lykkes, må det prioriteres, det må have vores tid og opmærksomhed og vi må væbne os med masser af tålmodighed.

Refleksion: Hvad er et parforhold for dig?

Kærlighed

”Har du elsket? Har du mistet? Kender du kærlighedens sære smerte? Har du prøvet at gå i stykker, så du troede, at du aldrig nogen sinde blev hel igen? Godt. Så er dit hjerte bristet”, eller som John Welwood (2002: 8) udtrykker det: ”bristet åbent, og dermed åbent for at vokse”.

Hvad er kærlighedens væsen? Tanker, viden, erfaringer med, og samtaler om kærlighed er inspirerende og livgivende. Jeg opfordrer ’den elskende’ og den ’elskede’ til at sætte tid af i deres liv til at sætte ord på deres tanker om kærlighedens væsen. Hvornår føler du dig elsket? Hvilke oplevelser har du med kærlighed? Hvilke længsler og drømme. Måske har du og din partner oplevelser af de momentvise klare øjeblikke hvor ’den elskende’ og ’den elskede’ er ét? Det kan være i et seksuelt møde, men det kan også opleves i øjenkontakten, i en samtale eller på en gåtur.

Kærlighed er et vågent og intimt indre forhold til sig selv og sin krop, en essentiel indre og iboende kvalitet i mange nuancer. Det kan være en oplevelse mellem to, der lykkes i det øjeblik hvor den ene ikke er afhængig af den anden, men hvor de begge i kærlighedsmødet værdsætter den andens væren. Kærlighed og sex kan godt være adskilt, sex uden kærlighed er ’som et godt nys’, men sex med kærlighed heler, udvikler og nærer. Det er åbenhed over for det, som er, alene for glæden ved at møde, kende og se.

Kærlighed bliver stærkere, smukkere, og mere lidenskabelig i takt med, at vi udvikler os til selvstændige mennesker. Og modsat bliver kærlighed svagere og ufri, når vi er identificeret med det vi mangler; når vi søger den uden for os selv,

når vi er afhængige af bekræftelse, samhørighed og 'den anden. Når kærlighed er et sandt møde, hvor vi vidner og ærer vores essentielle natur, så skaber vi gensidigt os selv i et kreativt NU, i et intimt nærvær – det kræver ærlighed, sårbarhed og modenhed.

Et smukt men kompliceret aspekt ved kærlighedsmødet er muligheden for at blive dig selv som et mere helt og selvstændigt menneske. Når du elsker at se og møde essensen hos din partner, oplever du også ham som et unikt individ og forskellig fra dig. Ved at mærke hans kærlighed til dig, gennem din egen kærlighed til ham, får du adgang til et essentielt nærvær, hvor du og din partner både er sammen og adskilte. Du har brug for din partners kærlighed for at opdage din egen. I kærlighed anerkender du din partner, som et menneske der er unikt og anderledes end dig. Du oplever, at du ikke er alene i verden. På den måde kan kærlighedsmødet hele den eksistentielle frygt for isolation. Du oplever, at din partner er adskilt fra dig og derfor også eksisterer uden dig. I kærlighedsmødet får du adgang til dit essentielle nærvær, der ultimativt kan løsne dig fra dine afhængighedsmønstre og gøre dig til et frit menneske.

Kærlighed er en oplevelse, et nærvær, en proces båret af sanser, følelser og tanker. Når kærlighed er en oplevelse der vibrerer i hver en celle, i alle organer, muskler og nervetråde, når dine fingre og krop mærker og sanser kærlighed, når hjertet føler og oplever kærlighed, når hjernen med ord beskriver hjertets oplevelse – så elsker du!

Kærlighed er også smerten ved at vokse og udvikle sig. Når vores hjerte udvider sig og vores evne til at elske vokser, så kræver det mere plads end det selvbillede vi lever med og opholder os i. Vores psykiske og fysiske selvbillede ændrer sig, det sprækker og åbner sig, og det må vi tillade. Som Leonard Cohen synger i Anthem: "There is a Crack in everything, that's where the light gets in". For at vokse og udvikle os må vi møde de blokeringer og den historie der knytter sig til vores tilbageholdenhed, til vores mindreværd og vores fastlåste selvbilleder. Det kan gøre ondt. Det er en smerte, vi hver især må vokse og blive modne til at forstå og til at bære. Og den smerte må vi vælge at tage på os, som et vilkår ved at udvikle os. Vi tager smerten på os som en del af livet, for at øge vores bevidsthed og for at styrke vores kapacitet til at rumme al den lidenskab, omsorg og kærlighed som bor i os. Det liv og det nærvær som vi dybest set aldrig har mistet, men som vi har kapslet inde og undertrykt for at passe ind, for at overleve.

Ole Vadum Dahl skriver i *At vokse sammen*:

Set fra mit perspektiv er den ultimative løsning på vores kærlighedslængsler altså, at vi hver især genfinder vores sjæl. Eller sagt på en anden måde – det eneste, der nogensinde vil tilfredsstille os fuldstændigt i kærlighedsmæssig forstand, er, at vi genopdager, hvem vi dybest set er. (Dahl 2001: 24)

Refleksion: Hvilke tanker gør du dig om kærlighed?

Mand og kvinde

”Manden bliver tiltrukket af kvinden, fordi han som mand mangler kvinden. Og kvinden bliver som kvinde tiltrukket af manden, fordi hun som kvinde mangler manden. Fordi det mandlige henviser til det kvindelige, og omvendt” (Hellinger 2009: 68).

Først og fremmest er vi mennesker, dernæst er vi mænd og kvinder. Det er vigtigt for vores oplevelse af os selv og verden, at vi orienterer os som mænd og kvinder. Og dernæst at vi anerkender og påskønner den forskellighed der ligger i vores køn. Vi vil ikke kunne påskønne det modsatte køn, hvis ikke vi kan påskønne vores eget.

Selvfølelse, selvværd og selvtillid bunder dybest set i vores evne til at acceptere og anerkende den vi er. Som menneske og som køn. ”For at holde af den du er, må du holde af det sted du er” siger A.H. Almaas i *The Unfolding Now*. At holde af det sted du er, er i denne forbindelse ikke bare det fysiske sted du opholder dig, men også de følelser du lige nu er i kontakt med. Derfor tænke-, føle-, mærke-øvelsen, som jeg beskriver i indledningen.

Når vi relaterer til vores medmennesker, påvirkes vi bevidst og ubevidst af, om vi er i kontakt med en af samme køn eller en af modsat køn. Der skrives meget om forskellene, og det er dejligt at have noget at spejle sig i, vi suger artiklerne til os: ”Hvad er et sundt parforhold?” ”Hvad er forskellen på mænd og kvinder?” ”Hvordan glæder du din partner?” Det er inspirerende læsning, som vi har brug for og gavn af. Men det skaber også forvirring, som kan være lammende for begge køn, fordi det bliver for generelt til, at den enkelte kan genkende sig selv

og sit kærlighedsliv i beskrivelserne. Når vi taler om kærlighedsrelationer, så bliver vores identitet som menneske og som mand og kvinde i særlig grad defineret i forholdet til det andet køn, og til den helt særlige og unikke partner som vi lever sammen med, eller drømmer om at leve sammen med.

At definere sig som mand, at forholde sig til sin mandighed, kan foregå som en sammenligning med andre mænd, men ikke uden det kvindelige som modsætning, kontrast og pol. Vores kulturelle og religiøse baggrund gør sig gældende som positive og negative påvirkninger og prægninger, som vi hver især og som grupper identificerer os med. Vi skaber i fællesskab nogle generaliserende positive og negative mande- og kvindebilleder, som det kan være smertefuldt at afvige fra. Og som det i et par-terapeutisk forløb kan være befriende at få bevidstgjort. Det er en stor udfordring at modne sig frit og individuelt i en sund dialog med sine omgivelser.

Et levende billede

Jeg bruger begrebet selvbillede, som et udtryk for, at det er et billede af os selv, det er ikke vores 'rigtige' selv. Det er en forestilling om os selv, som vi værner om, som giver os identitet, tryghed, styrke og sikkerhed, men som ikke beskriver os selv helt sandt. Selvbilledet er farvet af vores opvækst, af vores forældre og kultur, af alt det vi har lært om rigtigt og forkert. Vi kan også sige at vores selvbillede er en maske, vi har taget på for at passe ind, for at sikre os accept og dybest set sikre os overlevelse gennem et tilhørsforhold. Selvbilleder er ikke til at komme uden om, hvis vi skal se nærmere på vores essentielle selv. Vores essentielle selv er en oplevelse af at være i en sand og levende kontakt med os selv, hvor vi er befriede for vores selvbilleder og tilpassede ideer om hvem vi er. Et billede for denne terapeutiske proces er 'at skrælle løg', en fordybelsesproces hvor klienten lag for lag bevidstgøres om det der står i vejen for det essentielle, autentiske udtryk.

Et eksempel på et selvbillede, et lag der står i vejen for et autentisk udtryk, er billedet af den følsomme, intuitive, rummende, modtagende og omsorgsfulde kvinde, som vi definerer positivt i vores kultur, som modsætning til de negative billeder af den hysteriske, krænkede, depressive eller offerramte kvinde. Det spændende i arbejdet bliver oplevelsen af, at det ikke er et enten eller, men et både og. At en fri kvinde accepterer alle nuancer af sin kvindelighed og inkluderer

billeder som vores kultur har haft svært ved at håndtere; den stærke kvinde, den magtfulde kvinde og den sjove kvinde.

På samme måde er det positive billede af manden i vores kultur, at han er stærk, dynamisk, initiativrig, handlekraftig og beskyttende og som modsætning, at han ikke er svag, passiv, eftergivende, lille og afhængig. Også her vokser manden ved at inkludere alle facetter af sin mandighed, og meget gerne tilføje kvaliteter som åbenhed, medfølelse og sårbarhed.

Som par er det væsentligt at kende sine positive og negative selvbilleder. De selvbilleder der relaterer til at være mand og kvinde har naturligvis betydning for intimiteten og dynamikken i forholdet. Det er en længere proces, og det kræver tillid, sårbarhed, åbenhed, mod og tålmodighed. At undersøge hvilke selvbilleder der begrænser og styrker relationen er af den allerstørste betydning, og bevidstheden om, hvordan de udspiller sig i samlivet partnerne imellem, bliver til et af de mest værdifulde redskaber som par i et forhold kan tilegne sig. I praksis foregår det ved, at parterne bliver interviewet af parterapeuten, eller bedt om at fortælle sin partner om hvilke positive og negative selvbilleder der bevidst og ubevidst er i spil.

Refleksion: Hvilke tanker har du om det at være mand? Og om at være kvinde?

Hvem falder du for?

Meget tyder på, at de fleste mennesker tvangspræget leder efter en samlever med et ganske bestemt sæt positive og negative karakteregenskaber.

Hendrix 2005: 21

De fleste par har været igennem et forløb der starter med forelskelse. En mere eller mindre euforisk oplevelse, hvor den anden var svaret på alle længsler og drømme. Hvor samværet med den anden skabte lidenskab, skønhed, styrke, glæde og eventyr. Vi ved i dag, at det er projektioner af vores egne fraspaltede sider, vi tildeler den anden, og at det vi forelsker os i dybest set er os selv og den fantastiske oplevelse, vi bliver en del af. De karakteregenskaber hos den anden, som vi til daglig undertrykker hos os selv, bliver i forelskelsen til egenskaber vi oplever hos os selv igen. Vi bliver forelskede i vores eget mod, opdagelseslyst, skønhed og kraft, egenskaber som partnerens forelskelse vækker til live i os.

Forelskelsen bliver afløst af et behov for at være sig selv igen, at løsrive sig fra den anden, fra symbiosen. I den frigørelsesproces, hvor vi indser at det i virkeligheden er vores egne undertrykte sider, vi faldt for hos vores partner, opstår den magtkamp, som får mange par til at give op og gå fra hinanden og får andre par til at henvende sig til en parterapeut. Magtkampen er ikke nødvendigvis bevidst, men udtrykker sig igennem, at den ene part har en oplevelse af at føle sig afvist, tilsidesat og misforstået. Og hvor den anden part oplever sig irriteret, vred og kritiserende. Den ene oplever sig som offer og den anden som krænker, men dybest set er de begge ofre. Magtkampen næres af partnernes selvafvisninger og sår fra barndommen. Det udspiller sig ved, at den ene partner udtrykker og lever det, som den anden partner blev afvist på i sin barndom, og som den anden partner derfor har lært at undertrykke i sig selv.

Når et par kommer i psykoterapi er det bevidstgørende at gå på opdagelse i barndommens landskaber, de indtryk og påvirkninger som hver især kan huske fra den tidligste del af sit liv. Hvordan så der ud i barndomshjemmet? Hvordan var stemningen? Hvor var far og mor henne? Hvordan havde far og mor det sammen, var der knus, kærtegn og positiv opmærksomhed, eller modsat? Hvilken slags kvinde og mand var mor og far? Hvad har parret hver især taget med sig fra sin historie.

Det er altid spændende og engagerende at fortælle sin historie, og det bliver ekstra spændende, når partneren går med på opdagelsen, fordi partneren jo oftest også kender noget til sin partners forældre og barndomshistorier. At blive bevidstgjort om mønstre og roller som vi har med fra vores forældre, giver en særlig mulighed for at iagttage sig selv og sin partner med øget forståelse og omsorg. Det er min grundlæggende indstilling, at det er øget bevidsthed, forståelse og omsorg der skaber blivende og autentisk forandring.

Det sker naturligvis, at den ene eller begge parter kommer i kontakt med smertefuldt historisk materiale, som fremkalder sorg eller vrede. Længsler og drømme. Det er måske noget af det, vi helst vil undgå, men det er frisættende at møde sin historie med forstærket bevidsthed og forståelse.

Det afgørende for parterapiens succes er parrets evne, mod og villighed til at støtte hinanden. Og det er samtidig det sværeste.

Når opdagelserne og erkendelserne omkring barndommens sår, længsler og smerte bliver bevidstgjorte, giver det mulighed for at iagttage destruktive

mønstre, konflikter og hæmmende overbevisninger på en mere vidnende og objektiv vis end tidligere. Det er naturligvis svært selv at være vågen, når vi bliver grebet af en negativ følelse eller tanke, men vores partner kan hjælpe til ved ikke at lade sig fange i dramaet. Det kræver træning, mod og i særdeleshed kærlighed. En bevidst beslutning om at være en hjertekriger på kærlighedens vej. Det er en lang vej, og en vej der aldrig stopper. Det er den ultimative udviklingsvej, hvor vi bevæger os fra at være børn, unge, unge elskende, far og mor, og til sidst vise ældre mænd og kvinder. En vej der skaber dybde, indsigt, mening, medfølelse og livsglæde.

Refleksion: Hvilke slags mennesker tiltrækkes du af?

Seksualitet

”Jeg har ikke haft lyst til min mand de sidste fire-fem år. Vi har haft sex, men jeg har ikke haft lyst, har bare vendt ryggen til og ladet ham tilfredsstille sig, med mindst mulig kontakt imellem os. Nu er han mere som en bror for mig, jeg elsker ham, men har slet ikke lyst til ham længere. Det opleves incestuøst at have sex med sin bror.” Klient V

”Når jeg taler med mine veninder fortæller de fleste det samme. Vi har børn, hus, hjem og et godt fællesskab, men vi har ikke lidenskab, intimitet og god sex med vores mænd” Klient H

Mange klienter henvender sig til mig fordi de savner intimitet og lyst. Det gik så godt og var så lidenskabeligt til at starte med og så er det efterhånden blevet til rutine og vane, det bliver besværligt og noget de skal tage sig sammen til. Den ene er utilfreds, og den anden føler sig presset. Det er en typisk dynamik, jeg ofte præsenteres for.

Der skrives meget om fraværet af intimitet, gnist og lyst. Det har stor opmærksomhed i medierne og der er mange kurser om hvordan vi kan få gnisten tilbage i vores parforhold.

En psykoterapeut kan hjælpe parterne til at få en dialog i gang om ønsker og længsler, om hæmninger, skam og skyld, give nogle anvisninger til hvordan de kan komme videre ved at tale sammen og ved at blive bedre til at lytte og gå på opdagelse i hinandens følelser, tanker og kropslige sansninger.

Sammen med parret går jeg derfor på opdagelse. Vi afdækker hæmmende overbevisninger, fordomme og domme. Vi undersøger hvor der er modstand der skal respekteres, hvor der er modstand der kan overvindes, hvor der er ubevidste reaktionsmønstre der kan bevidstgøres og hvor der er bevidste reaktionsmønstre der kan bearbejdes. Vi undersøger hvilke beslutninger der ubevidst ligger til grund for det som parret oplever der mangler i seksualiteten og hvilket ansvar de hver især har for at situationen ser ud som den gør, og hvilket ansvar de hver især kan påtage sig for at ændre på situationen.

Seksualitet kan beskrives på rigtig mange måder. En af de måder der går igen er de universelle kræfter der tiltrækker og frastøder hinanden. Vi tiltrækkes af vores partner, vi smelter sammen med vores partner i den seksuelle akt og vi støder hinanden fra os og går tilbage til hver sit igen, - sammensmeltning og adskillelse.

Irvin D. Yalom (1999) mener at vi alle må forholde os til det faktum at vi fundamentalt set er alene. Yalom er en af hjørnesteenene i den eksistentielle psykologi og af afgørende betydning for vores arbejde som ID-Psykoterapeuter. Vi må lære at tage ansvaret for vores eget liv, vi må selv skabe meningen med vores liv, vi må indse at vi er alene og vi må acceptere at vi skal dø, skriver Yalom om fire elementer i eksistentiel psykologi.

Vi har alle store vanskeligheder ved fuldt at leve med disse eksistentielle grundvilkår, og vi bruger store mængder af energi på at holde dem ude af vores bevidsthed. Det er derfor en væsentlig del af vores arbejde som psykoterapeuter at bevidstgøre vores klienter om, hvordan de forholder sig til frihed, mening, aleneværen og død.

Yalom mener det er helt afgørende for sunde relationer, og altså også for parforhold, at vi har modet til at indse, og til at leve med, vores eksistentielle isolation. Hvis ikke vi lærer det, vil vores parforhold blive et forsvar mod at mærke vores aleneværen og dermed blive frygtbaseret og afhængighedsstyret. Vi vil derfor ikke kunne se vores partner som den hun i virkeligheden er, men hele tiden være opmærksomme på, at hun ikke lader os ensomme tilbage. Yalom mener altså, at vi må forholde os til vores aleneværen for at kunne indgå i modne forhold. Hvis vi ikke evner det, vil vi blive overdrevent optaget af andres nærvær og anerkendelse. Yalom taler om "et modent, ikke-krævende forhold". Og beskriver otte kendetegn for et sådant forhold, hvor punkt otte lyder sådan her:

Moden kærlighed har sine egne belønninger. Man forandres, man beriges, man fuldbyrder sig selv, og man finder lindring for sin eksistentielle isolation. Gennem vores omsorg for andre bliver der draget omsorg for os selv. Men disse belønninger er produkter af sand kærlighed; det er ikke dem der vækker den. (Yalom 2000: 394)

Med Frankls træffende ordspil: "Belønningerne følger, men lader sig ikke forfølge".

Yalom (2000: 393) skriver ligeledes "Det er vigtigt at klinikerer tænker på kærlighed som en holdning (noget karakteristisk ved den elskendes indstilling til verden) og ikke som den elskendes forhold til sit kærligheds objekt".

Sagt på en anden måde, så er kærlighed og seksualitet mere end en følelse eller en oplevelse. Din kærlighed og seksualitet er dit valg, det er udtryk for den måde du forholder dig til dit liv på.

Refleksion: Hvordan vil du beskrive din seksualitet? Hvordan har du det med at være alene?

Ægteskab

I vores tid er der ikke meget at komme efter, hvis vi vil finde inspiration til, hvad et ægteskab egentlig er for en størrelse. Der er meget få mennesker der lykkes med at leve sammen i et langt, nærende og udviklende kærlighedsliv, og der er modsat rigtig mange der bliver skilt eller lever et konfliktfyldt og destruktivt liv med deres partner(e).

En af de psykologer og parterapeuter, der har et konstruktivt, om end krævende, bud på hvad et ægteskab kan være, er den amerikanske psykolog og psykoterapeut John Welwood som i *Bevidst Kærlighed* skriver:

Vi kan kun bringe nyt liv til ægteskabet ved at genskabe en vision af parforholdet som en hellig vej. Ægteskabets hellige natur er ikke noget der overleveres af familien, samfundet eller kirken. Den opstår ud af to menneskers lidenskabelige hengivelse til at give kærligheden form. Her gælder det om at involvere sig med hinanden med alle de evner og talenter, man råder over – i en ånd hvor "jeg accepterer dig og er villig til at gøre brug af al min intelligens og hele mit hjerte i mødet med alle dine

skarpe kanter, og jeg ønsker, at du skal gøre det samme for mig. Lad os arbejde på disse ting og hjælpe hinanden til at realisere det fulde omfang af vores kræfter og muligheder” Når en mand og kvinde slår deres kræfter sammen på denne måde, rummes alle deres op- og nedture, deres kampe og glæder, i en større hellig sammenhæng. Deres ægteskab sætter dem i stand til at realisere, hvordan ”to bliver til en”, hvordan ”jeg” og ”den anden”, det mandlige og det kvindelige, udgør en åndelig essens – trods den kendsgerning, at de er to forskellige individer. Denne vision af ægteskabet som en foranstaltning, der fører livets to halvdele sammen – himmelens inspirationsprincip og jordens praktiske princip – er aldrig blevet realiseret bredt. Den gamle model for ægteskabet som en familiepligt var for jordbunden, mens de nutidige bestræbelser på at ”have det hele” og ”leve lykkeligt resten af livet” er for naive og mangler jordforbindelse. (Welwood 2002: 241)

Det er en vigtig del af et terapeutisk forløb at få afdækket hvilke udtalte og uudtalte forventninger og krav parret sammen og hver især føler sig forpligtet af. Jeg forsøger så vidt muligt at undlade at vurdere og bedømme hvad der er rigtigt og forkert for de individer og par jeg møder, men synes det er god etik at gøre mine egne værdier synlige, så forsøg på manipulation bliver så gennemsigtige som muligt. Derfor formidler jeg til mine klienter at jeg læner mig op ad den eksistentielle holdning som Yalom, m.fl., præsenterer, hvor den enkelte må tage ansvar for, hvilken mening hun giver sit liv. Jeg forsøger også på bedste vis at formidle at jeg deler John Welwoods visioner for et bevidst kærlighedsforhold, og at jeg læner mig op ad de anvisninger til udvikling og forandring, som de præsenteres af Harville Hendrix i *Kærlighed og samliv* (2005) og af Harville Hendrix og Helen Hunt i *Kærlighedens alkymi* (2006). Welwood konkluderer ”Essensen af et levende, forpligtende forhold er de to menneskers hengivenhed overfor deres fælles udfoldelse og vækst, som kun kan være baseret på et primært engagement i at åbne sig for livet i sig selv” (Welwood 2002: 115).

At forpligte sig er et individuelt anliggende; det lader sig gøre når det er en forpligtelse over for sig selv og sine værdier, altså når den enkelte forpligter sig overfor det der opleves og føles som sandt. Forpligtelse bliver til en modstand i et forhold, når det er i modstrid med den enkeltes sande værdier. Når forpligtelse

bliver styret af frygten for at miste, vil den komme til at hindre nærvær og udvikling i forholdet. Forpligtelse i et parforhold, for eksempel i form af et ægteskab, har sin positive betydning ved at parret får mulighed for, igen og igen at møde sig selv der hvor det er sværest, og der hvor det ellers kunne være en løsning at give op. På den måde bliver evnen og lysten til forpligtelse en måde at sætte en ramme for sin udviklingsrejse, hvor der ikke er nogen nemme udveje, men hvor energien og fokus forbliver i parrelationen, og de udfordringer der opstår. Først og fremmest for den enkeltes egen udvikling, men også for en styrkelse af parrets samhørighedskraft og -følelse.

Refleksion: Hvilke tanker gør du dig om ægteskab og forpligtelse?

Værdiskabende samtaler

”Vi troede at vi var rigtig gode til at tale sammen, at vi kunne fortælle hinanden alt. Men efter vi er startet her, er det tydeligt at vi ikke rigtigt har talt sammen”

Peter og Gitte

”Vi gik en tur på stranden, talte forbi hinanden og der opstod misforståelse og modvilje. Da vi kom hjem satte vi os på to stole overfor hinanden, talte og lyttede. Og bagefter var vi kommet tættere på hinanden og vi følte os forbundne igen. Det er på en måde så ligetil og enkelt.”

Erik og Mette

Efter flere års arbejde med par i terapi er jeg fortsat ydmyg overfor, hvor svært det er at være deltager og medskaber af en berigende og kreativ samtale – den form for samtale som jeg her kalder en værdiskabende samtale. Jeg berøres og inspireres af de møder, hvor det lader sig gøre, og jeg har lært at leve med at par stopper midt i forløbet, fordi det ikke sker.

Lige som jeg tidligere har beskrevet i afsnittet om åbenhed og sårbarhed, er det min oplevelse, at sandhed er det helt grundlæggende omdrejningspunkt for samtalens værdi. Sandhed som noget der åbenbarer sig i kontakten og nærværet imellem os. Imellem ham og hende. Det er en form for sandhed der ikke skal argumenteres med eller imod, men lyttes til, respekteres og anerkendes. Det er ægte kontakt til følelsen, tanken og sansningen.

Åbenheden og nærværet i kontakten skabes af mod og vilje til at sige højt hvad vi tænker, føler og mærker. Men lige så vigtigt er det, at vi forholder os nysgerrig og undersøgende, mens vi opmærksomt, lytter til det vores partner fortæller uden at dømme eller vurdere. Vi må bestræbe os på at sætte vores egne overbevisninger og holdninger til side, og efterlade dem til fordel for engagement og interesse i partneren.

Den værdiskabende samtale måles på kontakten til sig selv og kontakten til partneren, den måles på værdien af nærværet. Det lyder som noget der er svært at måle, men det er helt tydeligt i terapien, når det lykkes. Der er en særlig sårbarhed tilstede. Det ses i parternes opmærksomhed på sig selv og hinanden, i øjnene, i huden, det opleves som vågenhed. Måske skal jeg lige nævne at sårbarhed er et positivt begreb i psykoterapi. Sårbarhed er en åben, uskyldig og 'nøgen' tilstand og fordi vi i denne tilstand har sænket vores parader, bliver vi modtagelige for at opleve og opdage noget nyt om os selv og vores liv.

Samtale bruges også til at skabe viden, til at overbringe nødvendige og vigtige informationer. Vi kender forskellen på at tale til og tale med. Der er mange nødvendige informationer der skal overbringes og udveksles i den daglige kommunikation. Det kan vi stadig blive bedre til, men vi lykkes faktisk meget godt med det. Informationer er nødvendige for samarbejde og relationer. Informationer er nødvendige for retningslinjer og struktur. Jeg tænker på informationer om indkøb, rengøring, madlavning, børn og børneopdragelse. Lige som arbejdsfunktioner, organisationskultur og samfundsforhold. Vi må holde os opdateret hvis vi vil følge med.

Den værdiskabende samtale inviterer os selv og den anden til at 'falde indad', til fordybelse. Til at lytte efter, til at søge efter det værdifulde i oplevelsen, i nærværet og samværet. Det betinger at vi tør møde vores selvbilleder og vores vanemønstre. Den værdiskabende samtale søger ikke bekræftelse af overbevisninger, søger ikke tryghed og er ikke interesseret i at behage. Det er en samtale der tager udgangspunkt i sandheden, som den opleves lige nu, og det er kærlighed til sandheden der nærer samtals dybde.

Det særligt udfordrende for denne slags samtaler er, at vi også åbner op til savnet og længslen efter kærlighed. Det er samtaler der åbner op til vores personligheds dybeste lag, det vi er bange for at møde igen, afvisningen og ensomheden, det er som at kigge ud over afgrunden, og det er først her, når vi

lader os falde ind i afgrunden, at vi møder os selv, og møder kærligheden i sin renhed, befriet for selvbillederne.

Det giver sig selv, at den slags samtaler ikke er hverdagssamtaler, men de vil berige vores hverdagssamtaler, fordi de bekræfter værdien og dybden af vores kærlighedsforhold. De vil styrke tillid, lidenskab og medfølelse. Denne slags samtaler healer og inspirerer. De bliver til små levede eventyr der nærer intimitet, lyst og samarbejde. De fylder os op med energi, de giver os mod til at møde vores begrænsende selvbilleder, igen og igen, fordi vi føler os set, mødt og hørt.

Refleksion: Hvad er en god samtale for dig?

Og de levede lykkeligt til deres dages ende!

Når et par afslutter et forløb hos mig, har de fået nye indsigter om sig selv og hinanden, indsigter der har næret deres kærlighed til hinanden, eller indsigter der støtter dem i at gå fra hinanden.

Kærlighedsforholdet til os selv og andre er en livslang læringsproces, der indebærer forandringer der gør ondt og forandringer der gør godt. Vi vil så gerne have, at det går godt. Og det er måske også muligt at lære det. Men i mit hjerte er der ikke tvivl om, at det at have det godt, inkluderer at det også godt må gøre ondt. En måde at møde livet når det gør ondt, er at tale om det. Tale med en der lytter til dig, en der vil dig det godt og en der ikke har anden dagsorden end at give dig den tid du har brug for, i respekt for at du selv ejer den visdom der skal til, for at forandringer kan ske for dig.

Nogen lever sammen i dyb kærlighed og meningsfuldhed et langt liv og overkommer kriser og smerter sammen, andre lever sammen i korte perioder, og andre igen lever i længsel. Der er utallige måder at leve sit liv på, og jeg vil, afslutningsvist, ønske for dig, at du – min læser – finder din egen indre og ydre kærlighedsvej, med åbenhed for udvikling og forandring.

Refleksion: Hvad har du læst i dette kapitel som har særlig værdi for dit kærlighedsliv?



Claus Verner Nielsen

Psykoterapeut, Parterapeut, Coach og Supervisor

Født i København 1959. Jeg har læst Humaniora på RUC, og er uddannet skuespiller fra Teaterklanen, en privat teaterskole. Jeg har arbejdet 12 år i Dansk Røde Kors, Asylafdelingen, med uledsagede mindreårige asylansøgere, som pædagogisk medarbejder, som leder og som projektmedarbejder. Jeg er uddannet NLP Practitioner og blev certificeret ID-Psykoterapeut i 2002. Jeg har opgaver som supervisor, konsulent og facilitator for mindre og større personalegrupper. Jeg har egen praksis på H.C. Ørsteds Vej 49A, Frederiksberg.

Se mere på: www.humancontact.dk