



Det er dit liv!

Velkommen! Terapi i hyggelige omgivelser

Terapi – hvorfor det? Af Jette Thulin

Vi udsættes dagligt for mange påvirkninger, normer og holdninger i forhold til, hvordan det gode liv skal leves. I kølvandet følger enorme krav og spørgsmål omkring alverdens emner: mad, uddannelse opdragelse, udseende, politik, klima og meget andet. Vores adgang til oplysning og viden er enorm. Vi kan følge med i andres liv på tv og sociale medier og vi gør det i stigende grad. Vi kommer til at jage det 'perfekte', og i de fleste tilfælde fanger vi mest usikkerhed og følelse af utilstrækkelighed. Det påvirker vores måder at opfatte os selv på og for nogen kan det endda give en oplevelse af at befinde sig i en brusende flod, hvor man kæmper for at holde sig oppe og komme 'på land'.

Man kan let komme til at gå for længe i disse følelser, uden nogen at dele det med, nogen som kan hjælpe med at undersøge, hvordan man kan skærme sig og mærke hvem man selv er, finde ind eller tilbage til egne værdier. Lange ophold i usikkerhed og følelse af utilstrækkelighed kan udvikle sig til angst eller depression.

Terapi er en struktureret proces, hvor man arbejder sammen med en kvalificeret terapeut, for at finde ud af, forstå og håndtere de udfordringer man møder eller har med sig i livet. En proces, som har ET klart formål, nemlig at øge netop DIT mentale velvære.

Nogle fordele

Terapi tilbyder en bred vifte af fordele, der strækker sig langt udover blot behandling af psykiske udfordringer. En af de primære fordele er muligheden for at tale åbent og ærligt om de følelser og tanker, som man er optaget af. Dette skaber ikke kun en øget selvforståelse, men giver også mulighed for at udvikle strategier og mulige løsninger på livets udfordringer.

- Du beholder din private zone i forhold til venner og familie. Man skal (i første omgang) kun dele med en person.
- Det er DIG der er hovedperson, det er dit liv, din historie, dine følelser, som er i centrum.
- Åbner for nye at opfatte dig selv på.

Derudover kan terapi styrke relationer. Man kan, i terapien, opleve et rum for selvopdagelse og selvaccept, hvilket er afgørende for et sundt forhold til sig selv og andre. Som par kan man opleve, at terapi giver mulighed for bedre kommunikation, konflikthåndtering og dermed styrker forholdet.

Terapi er ikke kun for mennesker, som står i livskriser eller har udfordringer med i livsbagagen. Det er for alle, som ønsker at investere i deres mentale velvære og trivsel. Som nævnt lever vi i en verden med stress, pres og kompleksitet og her kan terapi tjene, som et redskab til at tackle hverdagens udfordringer, forbedre livskvaliteten og opnå en følelse af balance.

Terapi er et modigt skridt hen imod ønsket om at udforske vores indre verden, styrke vores relationer og styrke evnen til at tackle livsudfordringer og dermed investere i eget velbefindende og passe på sig selv.

Terapi – hvorfor det? Fordi det kan give os redskaberne, til at leve et mere harmonisk og balanceret liv.