Hvordan er du blevet til den person, du er i dag?

Et barn, der ses, høres og elskes dagligt - føler sig værdsat.
Og har en god portion selvtillid, kærlighed og selvværd med sig
ud i livets mere eller mindre uforudsigelige og ofte stormfulde vejr.

Et barn, der får mange knus og kram, og støtte til at bruge sin krop
på mange glade måder, får dejlige kropsoplevelser, som voksen.

Et barn, der snakkes med og lyttes til, bliver en god fortæller.
Et barn der overses får en dårlig selverkendelse, bliver usynligt
dvs genert - og må senere i livet kæmpe for at blive set og hørt.

Når dem du holder af kan lide dig, kan du nemmere lide dig selv.
Når du føler at dem du holder af, ikke kan lide dig, kan du senere
i livet få problemer med at kunne lide dig selv og med at vælge sundt.
Et barn, der kritiseres alt for meget, lærer at fordømme og kritisere.
Et barn, der får ros og værdsættelse, stoler mere på sig selv og andre.

Et barn, der mødes med stive regler, lukkethed og intolerance,
bliver selv stiv i sindet og bliver derfor hurtigere til at fordømme,
end til at undersøge det nye og ukendte, det møder som voksen.

Et barn, der mødes med åbenhed, tolerance og tålmodighed,
bliver selv tolerant og åben overfor det nye, der vokser ved at gro.

Et barn der hånes eller udskammes, bliver frygtsom og super-sårbar
og vil have svært ved at tage imod kritik, da dette udløser frygt for
igen at føle sig ydmyget. Denne tunge skamfølelse genopvækkes let.

Et barn, der får lov til at forblive barn i mange år, bliver kreativt.
Et barn, som udsættes for voksnes ironi, bliver forvirret og nervøst.

Et barn, der får tæv og mishandles, lærer at blive selvdestruktiv
eller at gemme sig væk fra enhver trussel - eller bliver selv voldelig.

Et barn, der får en passende blanding af tryghed, kærlighed og krav
med stor frihed til at prøve sig selv og verden af, vil have lettere ved
at finde sig et spændende job senere, blive en god elsker/elskerinde,
en god Far/Mor - og får færre problemer med sig selv og andre, end
når en dybt tragisk og Selvundertrykkende indlæring, er tilfældet.

Du og jeg ved det godt,

alt for godt - på det abstrakte plan.

Start med disse spørgsmål:

1. Hvad i dit liv nu i dag er du virkelig godt tilfreds med?
Hvad og hvem er du glad for - ja ligefrem begejstret for?

2. Hvad tror du var det vigtigste, du fik med dig hjemmefra?
- Hvad synes du var godt og brugtbart senere hen i dit liv?
- Hvad har være katastrofalt dårligt - eller direkte ondt?

3. Hvordan har du det - lige nu og her - ved at fortælle personligt?
Hvilke følelser vækker og rejser det, du hidtil har fortalt i dig?

4. Hvad i det liv, som du har nu, er du mest utilfreds med?
Uddyb dette på den måde og på det plan, du her og nu har lyst til.

5. Vi har alle mindst 10 skæbneafgørende Øjeblikke. Intense Valg,
som vi i tilbageblikket, kan se enten har styrket - eller svækket,
hvem du er i dag -. og hvordan du selv, ser og opfatter DIG.

Kan du nævne 3 af disse "dine Nøgle-Valg"+ situationen?

6. Hvilke 5 mennesker, synes du har været de vigtigste i dit liv?
Fortæl om een af disse og den betydning, det har/havde for dig.

7. Hvad har været de vigtigste milepæle, og oplevelser i dit liv?

8. Hvordan vil du ønske, at dit liv er anderledes om 1 år? Om 5 år?

9. Hvad er det allervigtigste, som endnu ikke er sket i dit liv?

10. Hvad vil du have ud af terapien og dine timer med mig?

Hvad vil du især koncentrere dig om forstå og at øve dig i ?

11. Og nu, helt frit: Hvem er du i dine egne øjne? Tegn et selvportræt.
Hvad kan du godt lide ved at være dig? Ikke lide?

Ebbe Scheel Krüger, cand.psych

www.psykoweb.dk