

IMAGO

Om imagoterapi

Imago Relationsterapi (IRT) utvecklades under 1980-talet av det amerikanska psykologparet Harville Hendrix och Helen LaKelly Hunt. Idag praktiseras metoden av omkring 2000 terapeuter i mer än 20 länder.

Problem och konflikter är en del av ett parförhållande. Vi kan önska att de inte fanns, men bara en djupare förståelse av vad som händer i en relation hjälper oss vidare. Det grundläggande arbetssättet i IRT är ”den medvetna dialogen”. Genom att verkligen vara i kontakt och lyssna målmedvetet på vår partner skapar vi trygghet och passion. Känslblockeringar kan lösas upp och gamla destruktiva livsstrategier överges.

Ett utrymme för utveckling och förändring skapas och vår längtan efter kärlek kan börja uppfyllas.

Metoden

Imago Relationsterapi utvecklades av det amerikanska psykologparet Harville Hendrix och Helen LaKelly Hunt under 1980-talet. Utgångspunkten är deras erfarenhet från mer än 25 års terapi med tusentals par. Metoden utvecklas ständigt och praktiseras i dag av över 2000 terapeuter över hela världen.

Imago Relationsterapi bygger på en syntes av ett brett urval av välkända och välbeprövade teorier och metoder från det terapeutiska området. Den teoretiska grunden utgörs av delar från de psykodynamiska, kommunikationsteoretiska och kognitiva teorierna samt av teorier om familjesystem och objektrelationer. Tillsammans bildar de ett sammanhängande, dynamiskt tänkande som utgångspunkt för förståelsen av parförhållande och andra relationer.

Metoden består av en rad terapeutiska processer, tekniker och dialoger som dels avser att göra paret medvetet om de egna försvaren, förträngningarna och eventuella känslomässiga blockeringarna och dels att utveckla nya och mer konstruktiva kommunikations- och beteendemönster. Paret själva är experterna, terapeutens roll är att vägleda och underlätta dialogen. Grundtanken är att utvecklingen ska ske i paret, för det är där, i den primära kärleksrelationen, den starkaste kraften för utveckling och läkning finns. Det är där vi behöver få våra nära känslomässiga behov tillgodosedda. Det är där vi uttrycker våra känslomässiga frustrationer, och det är där våra överlevnadsstrategier får fritt spelrum.

Den grundläggande processen är den medvetna dialogen med sin fasta struktur. Vi ber paret att lyssna mycket målmedvetet. Dialogen består av tre steg: spegling (aktivt lyssnande), validering (förståelse, att den andres upplevelse är begriplig, rimlig) och empati (känslomässigt inkännande). Terapin siktar bland annat på att återetablera en djupare och mer passionerad kontakt i parförhållandet. Målet är att skapa kontakt i trygghet i stället för avstånd och rädsla, och att uppleva varandra som två individuella personer i samhörighet. Vi ”bygger en bro” på vilken vi kan gå över till vår partner och uppleva hans/hennes verklighet. Att vi är olika blir inte längre något som hotar relationen utan tvärtom något som förstärker attraktionen. Genom dialogen får vi kontakt med våra känslor och öppnar för nya sätt att vara tillsammans. Där avkodas och omstruktureras gamla kontakt- och relationsmönster och en positiv nyorientering möjliggörs. Vi kan fatta nya konstruktiva beslut som lägger grunden för nya livsstrategier och personlig utveckling. Frigjorda känslor, nära kontakt och paret acceptans av varandras olikheter återföder lusten till varandra. Med den lusten blir det lättare att gå vidare i den gemensamma utvecklingen, att utvidga och förgylla det utrymme mellan oss som är själva relationen. Medvetenheten om varandras djupaste längtan gör det lätt att ge den andra vad hon/han behöver. Att leva tillsammans med en annan människa i ett genuint mänskligt möte blir möjligt. Kärleksrelationen är då inte längre en fantasi utan blir till verklighet.