

– Det krävs mycket arbete

Varför valde ni just imago-terapi?

– Vi hade läst boken "I stället för skilsmässa" (av **Harville Hendrix**) och tyckte att vissa delar var intressanta.

Vi hade även gått i traditionell parterapi och kände att vi behövde något nytt för att ta oss vidare. När sedan Peter sökte nya alternativa terapiformer på nätet dök en helgworkshop i imago upp. Efter helgworkshopen hade vi mer att jobba med och därför valde vi att gå på några enskilda Imagoterapisessioner också.

Funkade den på er?

– Imagoterapi är ett bra verktyg som hjälper oss att komma vidare i relationen. Men det krävs mycket arbete mellan sessionerna för att det ska fungera. Det krävs att båda parter är fokuserade för att få en bra effekt. Vi har

Vi har också provat!

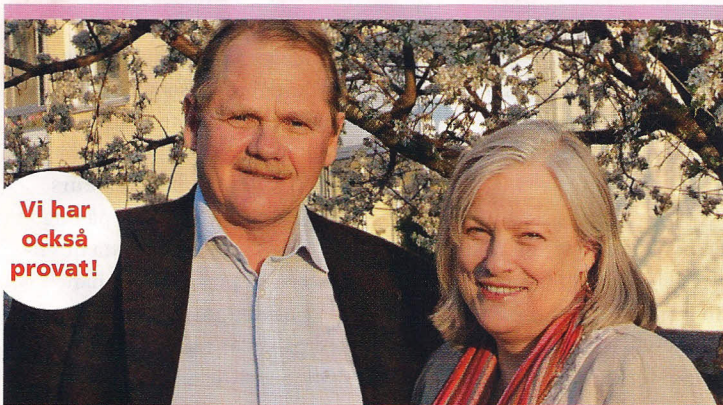


Namn: Åsa Lindeberg, 42 och Peter, 43. De har två pojkar 10 och 12 samt en flicka 8 år. Blev ihop: 1993.

haft stor nytta av Imagoterapi.

Vad var den stora insikten för er?

– Framförallt att händelser i barndomen som kan tyckas irrelevanta för relationen visar sig ha en betydande påverkan. Förståelse för hur nutida beteenden och reaktioner har formats utifrån barndomens upplevelser. Det är viktigt att både se barnet och den vuxne i sin partner för att få förståelse hur detta påverkar relationen.



Vi har också provat!

– Vi förstår djupare nu

Varför valde ni just imago-terapi?

– Vi hade kontakt med Per Thor och då föreslog han att vi skulle gå hos honom.

Funkade den på er?

– Ja, vi lärde oss att förstå den andras tankar och känslor på ett djupare plan. När man tvingas lyssna utan att gå i försvar så ökar ens empati på ett märkligt sätt.

Vad var den stora insikten för er?

Gunilla:

– Värmen, som uppstår genom stark medkänsla respektive att bli emottagen, bygger broar.

Oliver:

– Att vi är två individer. Jag kan inte lägga min version av saker och ting på en annan människa.

forts

terapeuter. Per Thor placerar sig i mitten av cirkeln. Några av de inledande orden är:

– Inför ett sådant här seminarium är det oftast en som drar och en som övertalas. Jag vill ge de hitdragna en eloge för att de är så modiga, och er som dragit hit sin partner en annan eloge. Utan er hade aldrig ett sådant här seminarium kommit till stånd. Då hade inte heller några förändringar skett, säger han.

Vi får presentera oss och säga hur länge vi varit ihop. Utöver det finns det inget som övriga par behöver veta. Per fortsätter med att berätta om utvecklingsstadierna i en relation. Det börjar med förälskelsen, då vi är kemiskt påtända. Den tiden va-

varandra. Jag representerar Birgittaland och Mario Marioland. Jag är mottagare och får inleda med att visuellt gå över bron till Marioland.

Efter att ha lyssnat på honom, så tolkar jag och formulerar om det han sagt.

Jag ställer en mängd följdfrågor. Det är svårt för mig att återge hans ord. Jag ursäktar mig lite med att Mario inte alltid pratar korrekt svenska och att jag för "hans skull" vill återge språket korrekt. Per Thor frågar hur övningen har gått. Mario svarar:

– Det var svårt att lämna hemlandet. Alla skrattar. När han säger det, blir det så tydligt för mig att det delvis är det som är gre-

”Kommer den här öppna, respektfulla kommunikationen fortsätta?”

rar mellan 18 och 26 månader. Efter det inser vi att vår partner har en del andra sidor som vi inte upptäckte i början. Maktkampen inträder och vi blir besvikna, vi får inte det vi önskar. Under den här perioden så skiljer sig mellan 50 och 60 procent.

Per fortsätter att berätta om att våra erfarenheter från barndomen hindrar oss från att lyssna. Han berättar även om något som jag tar fasta på:

– Vår relation är som en trädgård. Båda parter är med och formar sin egna gemensamma trädgård.

Sedan får vi göra vår första kommunikationsövning. Vi sätter oss mitt emot vår partner och får avhandla ett neutralt ämne som stenar. Bara för att träna kommunikationen. En är sändare och en är mottagare. Vi ska föreställa oss en osynlig bro emellan

jen. Att lämna sig själv och sitt inre hemland för att resa över till den andres hemland och delvis anpassa sig till dess regler, värderingar och "lagar".

Dialogövningarna fortsätter, nu ska vi behandla barndomen, frustrationer och konflikter oss par emellan. Det som helt klart känns som den starkaste dialogen är när vi får agera barn och förälder. Vi får gå tillbaka till vår barndom och i Mario får jag möta min mamma.

Han ställer ett par frågor till mig:

– Jag är din mamma, hur känns det att leva med mig?

– Vad hos mig sårar dig mest?

– Vad är det du behöver av mig som mamma, som du inte får?

Jag sluter mina ögon och "sjunker in" i Birgitta sex-sju år.

Jag står i vårt stora barndomshus. Det är mörkt, tomt och jag är rädd. Ingen är hemma. Ingen