

Tvelys

et andet lys



© Tvelys

I mit arbejde hjælper jeg dig til at skabe større klarhed over det, du slås med. Nogle mennesker opsøger terapeutisk hjælp fx i forbindelse med vanskelige overvejelser for fremtiden, andre ifm. traumer, eller fx efter et alvorligt tab - for længe siden eller for nylig.

Kriser og tab kan opstå af mange forskellige livs-omstændigheder. Det kan være undergravende adfærdsmønstre, man ikke kan slippe, eller tab af job eller af et elsket menneske.

Det kan også være overgange i livet, som kan ramme os på et dybt plan:

- Fra ung til voksen og til at tage vare på sig selv
- Relationer: Familie, venner, kæreste, kolleger
- Fra studerende til det første 'rigtige' job
- Fra væren sig selv til at blive forælder
- Midt i livet
- Fra arbejdsliv til livet som pensionist

Kontakt mig og vi ser sammen på mulighederne for et forløb ud fra dine behov.



Det er din
” fremtid
du husker

Anne Michaels *Flygtige stykker* 1997

Margrethe Haraldsdatter

Cand.mag. i religionshistorie og engelsk, Kbh's Universitet
Seniorkandidat ved C.G. Jung Institutet, København

Privat praksis

Præstegade 2 A 3. sal
2100 København Ø

Tlf. 40 40 64 66

Mail kontakt@tvelys.dk

Web tvelys.dk

CVR 31245052

Lokale i Valby

Hvidehus
Valbygårdsvej 64 A st.
2500 Valby

Hvidehus har
handicapadgang

Tvelys



Forside til *Enfances* ('Barndomme') tekst og billeder af Marie
Desplechin & Claude Ponti. © P'école des loisirs, 2018.
Gengivet og ændret lidt - med venlig tilladelse

Psykoterapi

København & Valby

”

At lytte
mindre
til vores
frygt
og mere
til vores
drømme

Efter Charlie Mackesy *Drengen,
muldvorpen, raven og besten* 2020



Anne Wipf

Anne Wipf *Frihed* 2011 – med venlig tilladelse

”

Ligesom
en plante
frembringer
sin blomst,
skaber psyken sine
symboler.
Hver drøm er et tegn
på denne proces.

C. G. Jung *Mennesket og dets
symboler* 1964/1991

Krop og psyke

Kroppen kan være det fineste barometer for, at man er et sted, der ikke er helt godt for en.

Som en seismograf kan den registrere brudflader i undergrunden af ens sind. Det kan sætte sig som hyppige smerter, hvad enten hoved- eller mavepine, spændinger i forbindelse med vejrtrækning – eller på utallige andre måder.

Er forbindelsen mellem krop og psyke såret, kan kroppen næsten blive vores fjende. Man kan udvikle et forstyrret forhold til fx mad og vægt. Kilden til denne reaktion kan ligge skjult et andet sted end i kroppen - dvs. i følelseslivet.

Skyggen

En af de centrale dele af C.G. Jungs model for den menneskelige psyke er *Skyggen*. I den fysiske verden kan vi konstatere, at hvor der er lys, er der også altid skygge. Jung overførte dette naturfænomen til psyken på den måde, at i lyset ligger dét, vi er bevidste om, mens skyggen rummer dét, der skjuler sig i vores ubevidste.

Skyggen rummer både negativt og positivt. Der ligger de mindre flatterende sider af vores personlighed. Men Skyggen rummer også vores potentiale, dvs. sider af vores personlighed, der er mindre udviklede eller måske helt ukendte.

Drømme og forvandling

I mit terapeutiske arbejde bruger jeg dels samtalerapi, dels drømme, eventyr, myter og symboler - i en jungiansk tilgang.

Det kan give en dybere forståelse af følelsesmæssigt belastende tilstande i hverdagen og af fortid og nutid; af en måske smertefuld virkelighed med tilbagevendende drømme (positive eller negative) eller ubærlige mareridt.

Håb kan fødes, sjælen kan næres, angst forsvinde, krop og sind falde til ro, nye spirer kan slå rod og ressourcer vokse. En fornyet indre fred kan indfinde sig.



C.G. JUNG Institutet København
Dansk Selskab for Analytisk Psykologi (DSAP)
member of the International Association for Analytical Psychology



Besøg Jung Institutets website på www.cg-jung.dk