

## Se dit adfærdsmønster i øjnene!

GTI Energywave® handler om adfærd. Adfærd, der enten fører dig nærmere dit mål eller længere væk fra det. Indimellem handler vi på en måde, der forhindrer os i at få, hvad vi dybest set ønsker. Den form for vækstforhindring kan imidlertid identificeres og overvindes. GTI Energywave® blotlægger din adfærd og du kommer i berøring med mønstre, du måske slet ikke var bevidst om, at du havde.

Der er ikke tale om en personlighedstest, som sætter dig i en bestemt bås med fastlagte karaktertræk. GTI Energywave® viser dig derimod, hvor i et konkret handlingsforløb du sidder fast, og hvordan din adfærd har indflydelse på din kontakt med omverdenen.

Med et bestemt dilemma i tankerne udfylder du spørgeskemaet i GTI App'en. Resultatet sendes til din GTI Praktiker, der er certificeret i GTI Energywave®. Sammen med din praktiker giver GTI Energywave® jer mulighed for at undersøge din adfærd nærmere. Din evne til at analysere din egen adfærd bliver bedre med dette værktøj og du bliver i stand til at svare på spørgsmål som:

Hvor gik det skævt?

Hvordan virkede min adfærd forstyrrende ind på kontakten med omverdenen?

Hvad forhindrede mig i at være i god kontakt?

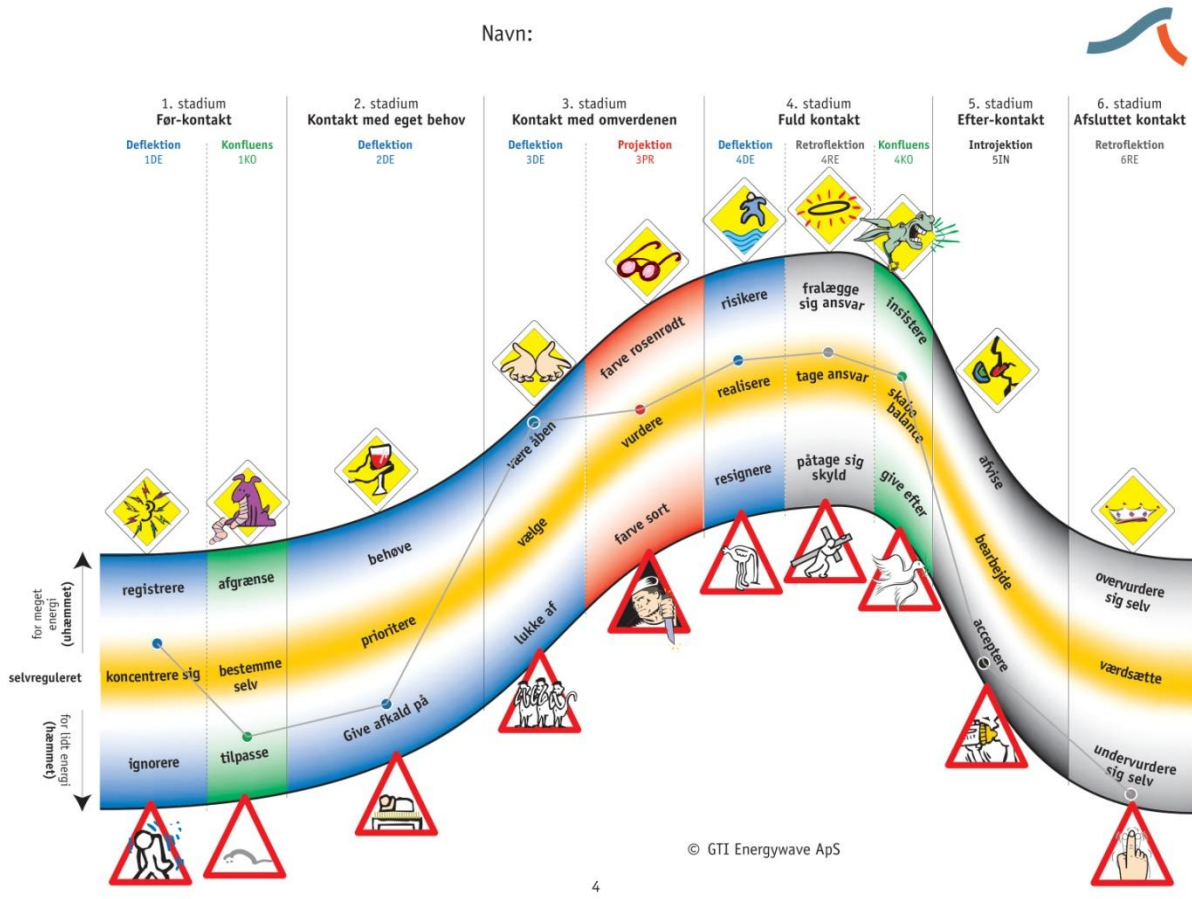
### Kontakt

Kontakt er en livsfunktion. Åndedræt, indtagelse af mad og drikke, samvær, arbejde, sansning, forståelser... Altsammen er kontakt! Kontakt med sig selv, sin omverden og dermed også andre mennesker. Når vi søger kontakten sker det altid ud fra et ønske om at få opfyldt ét eller flere behov. Det kan være behovet for socialt samvær, viden, føde, ro, anerkendelse og alt muligt andet.

Uanset hvilket behov, der er tale om, følger processen et fastlagt forløb i et antal stadier: Fra behovet opstår som en diffus fornemmelse til det er dækket og fordøjet, og man er klar til at tage fat på et nyt. I gennemgangen af de enkelte stadier i dette materiale ser det ud, som om ét behov dækkes ad gangen. Det er naturligvis ikke tilfældet. Mange forløb foregår parallelt i os og sker på et splitsekund, men til forståelse af GTI Energywave® må behovsprocessen nødvendigvis fremstå isoleret. Der ligger en væsentlig pointe



i billedet af netop bølgen, der symboliserer den energi, med hvilken man er i kontakt: De gentagne bølger, der både følges ad forskudt og afløser hinanden i en kontinuerlig strøm.



### Kontaktstadier

I stadiet 1 (før-kontakt) mærkes behovet blot som en uro eller en spænding, som vækker din opmærksomhed. På stadiet 2 (kontakt med ens eget behov) trænger behovet sig på, så du registrerer det nu tydeligt. I stadiet 3 (kontakt med omverdenen) undersøges, hvor behovet kan dækkes, og det leder videre til stadiet 4 (fuld kontakt), hvor handling finder sted. Stadiet 5 (efter-kontakt) giver dig mulighed for at fordøje oplevelsen, og i processens sidste stadiet, stadiet 6 (afsluttet kontakt) konkluderes det, om behovstilfredsstillelsen er lykkedes og en ny bølge kan indfinde sig.

Det kan også være nødvendigt at afbryde kontakten et sted midt i forløbet. Måske er behovet dybest set ikke godt for dig, og evnen til at hæmme eller



bremse er derfor helt afgørende. En hæmning kan dog også antage en mere ufornuftig form. Du afbryder måske kontakten, inden dit behov er opfyldt, fordi du ubevidst er styret af nogle bestemte normer og regler, som egentligt ikke passer til dig og gavner dig. Den slags overbevisninger kaldes introjekter og kan f.eks. lyde: 'Man skal under alle omstændigheder bevare freden' eller 'Man kan ikke stole på nogen'. Ofte projiceres introjekter ud på omverdenen, fordi de så er nemmere at håndtere, men det gør dem ikke mindre styrende, og det er her, at GTI Energywave® kommer ind i billedet. Resultatet af din besvarelse viser nemlig, hvor i processen, din kontakt forringes pga. af introjekter og projektioner.

En passende holdning til kontakt og kontakthæmning er altså den velkendte gyldne middelvej, nemlig at indgå kontakt, når den er gavnlig og at afbryde kontakten, når den er skadelig. Bølgen viser, hvordan din organisme hele tiden forsøger at nærme sig midterlinjen. Det kaldes med en gestaltterapeutisk term 'selvregulering'. Her er du afbalanceret og i god kontakt med det, der sker i de forskellige stadier. Det ligger til menneskets natur at foretage udsving, hvor vi enten mister energi og dermed trækker os, eller hvor vi handler og reagerer uden fornemmelse for situationen. Det afgørende er at blive bevidst om disse handlinger. Det er nemlig i sidste ende en forudsætning for at kunne ændre noget! Dit resultat viser, hvor i forløbet netop du har udsving med mulighed for at undersøge det nærmere. Måske har du ikke mærket dit behov? (Stadie 2, Kontakt med dig selv). Eller du har rettet din energi mod noget, som ikke kan tilfredsstille dit behov? (Stadie 3, Kontakt med omverdenen). Det kan også være, at du ikke tillader dig selv følelsen af tilfredsstillelse? (Stadie 6, Efterkontakt).

GTI Energywave® forstår kontaktbrud som afvigelser fra bølgens midterlinje, og et kontaktbrud beskrives som enten en hæmmet eller en uhæmmet handling (dvs. en handling, hvor en person mangler evnen til at hæmme kontakten). Det passende energiniveau er centreret omkring midten og organismens selvregulering sørger for, at et udsving i retning af hæmmet adfærd ét sted i bølgen medfører et kompenserende udsving i retning af uhæmmet adfærd et andet sted. Det illustreres i bølgen med polariteter på begge sider af midterlinjen.

Der er mange muligheder for at svinge væk fra midterlinjen med en enten hæmmet eller uhæmmet adfærd. Mere præcist beskrives 20 forskellige yderpunkter (kaldet polariteter) og i gennemgangen af dit resultat vil I selvfølgelig koncentrere jer om de polariteter, der er aktuelle for dig. Ligesom de ressourcer, som netop du besidder vil indgå i samtalen (steder i forløbet, hvor du befinder dig omkring midterlinjen).



## Kontaktmønstre

Polariteterne opstår ikke tilfældigt ud af det blå, og man siger, at bag ethvert kontaktproblem ligger et introjekt eller flere og lurere. I samtalen inddrages naturligt de bagvedliggende årsager til, at din adfærd er, som den er, i forbindelse med dit konkrete dilemma. Mange adfærdsmønstre grundlægges tidligt i vores opvækst og GTI Energywave® arbejder med 5 kontaktformer, som danner afsæt for vores evne til at skabe, fastholde og afslutte kontakt på en sund og berigende måde. Hvis vi forstyrres i vores udvikling og dermed vores oplæring i disse kontaktformer, kan det betyde, at vi får indarbejdet adfærdsmønstre i kontakten med andre mennesker, som modvirker en god kontakt. I bølgen er kontaktformerne derfor påført, for at give dig og din praktiker mulighed for at identificere den adfærd, som du selv oplever som problematisk.

I det følgende kan du læse om de enkelte kontaktformer, deres udviklingspsykologiske funktion, og hvordan de kommer til udtryk i en mere dysfunktionel udgave.

### **KONFLUENS i bølgens stadier 1 og 4**

Konfluens er betegnelsen for den sammensmeltning, som det lille spædbarn og dets primærvoksen oplever i barnets ca. 0-6 måneder. Den konfluente tilstand sikrer, at spædbarnets behov dækkes af den voksne, fordi hun/han psykologisk set fornemmer dem, som var de hendes/hans egne. Barnet har ingen 'jeg'-oplevelse og lever i et symbiotisk forhold med den primærvoksne.

I dit voksne liv betyder evnen til konfluens, at du er i stand til at skabe nære relationer, opleve intimitet og smelte sammen i et fællesskab, ligesom du har det godt med at adskilles igen og afgrænse dig som individ. Hvis du derimod ikke er kommet igennem den tidlige fase problemfrit, ved at din mor f.eks. enten har sluppet konfluensen med dig for tidligt eller ikke har kunne slippe den i tide, kan det resultere i en adfærd i dit voksenliv som denne:

Hæmmet adfærd:           Jeg vil for enhver pris tilpasse mig og give efter

Uhæmmet adfærd:        Jeg vil for enhver pris skille mig ud og skabe distance

### **INTROJEKTION i bølgens stadie 5**



Introjektion er betegnelsen for den 'fodring', der ligesom konfluens finder sted i spædbarnets første måneder, ca. 0-6 måneder. Sansindtryk og modermælk tages ind i organismen automatisk og ukritisk, og det er vigtigt, for at barnet i sin opvækst at blive mæt, vokse og udvikle sig. Barnet har en begyndende 'jeg'-oplevelse.

Evnen til introjektion betyder, at du er i stand til at lære nye ting. Som en indbygget åbenhed overfor oplevelser, sprog, normer m.m., hvor noget forkastes og noget andet tages ind i en sund vekselvirkning. Hvis du derimod ikke er kommet igennem den tidlige fase problemfrit, ved at dine primære personer har påduttet dig noget, du ikke havde brug for (eller undladt at give dig det, du havde brug for), kan det resultere i adfærd i dit voksenliv som denne:

Hæmmet adfærd:           Jeg vil for enhver pris acceptere alt

Uhæmmet adfærd:        Jeg vil for enhver pris afvise alt

Da introjektion er forudsætningen for al læring, har du således introjiceret de fire andre kontaktformer på et tidspunkt i dit liv. Derfor undersøger du og din coach, hvilke introjekter, der ligger bag en given kontaktform, som 'spænder ben' for din trivsel og vækst.

### **PROJEKTION i bølgens stadie 3**

Projektion er betegnelsen for overførsel af tanker, følelser, meninger m.m. til omverdenen og er barnets mulighed for at lære noget om sig selv ved hjælp af 'den anden'. Barnet projicerer dét ud på sine forældre, som det har brug for at undesøge nærmere. Samtidig er projektioner vigtige i udviklingen af interesse for andre mennesker og empati. Barnet udvikler i denne fase jeg-du oplevelsen og bliver i stand til at skelne mellem 'vi', 'du' og 'jeg'.

Projektionen er som de andre kontaktformer vigtig hele livet. Du projicerer for at lære ukendte sider af dig selv at kende, og i kreative processer er dine udtryk projektioner, der ligeledes 'spejler' dit inderste. Hvis du derimod ikke er kommet igennem den tidlige fase problemfrit, ved at dine primære personer f.eks. ikke har kunne rumme dine projektioner, kan det resultere i adfærd i dit voksenliv som denne:

Hæmmet adfærd:           Jeg vil for enhver pris male Fanden på væggen

Uhæmmet adfærd:        Jeg vil for enhver pris se lyst på det hele



### **DEFLEKTION i bølgens stadier 1, 2, 3 og 4**

Deflektion er betegnelsen for undvigelse af indtryk fra omverdenen og tillader barnet at opdage sig selv som et selvstændigt individ, der kan holde uønsket indblanding ude. Ved at sige nej til, gå væk fra eller ignorere omverdenen lærer barnet at afgrænse sig i forhold til den. Både projektion og deflektion har til formål at give barnet en oplevelse af 'jeg' adskilt fra 'vi' og 'du'.

Det er oplagt, at du indimellem kan have brug for at deflektere og undgå følelsesmæssig påvirkning. Hvis du derimod ikke er kommet igennem den tidlige fase problemfrit, ved at dine primære personer f.eks. ikke har hørt eller respekteret dine aktive undvigelser, kan det resultere i adfærd i dit voksenliv som denne:

Hæmmet adfærd:           Jeg vil for enhver pris ignorere mit behov og trække mig fra verdenen omkring mig.

Uhæmmet adfærd:        Jeg vil for enhver pris prøve ikke at mærke mit behov, ved at aflede det med alt andet.

### **RETROFLEKTION i bølgens stadie 4 og 6**

Retroflektion er betegnelsen for tilbageholdelse af reaktioner rettet henimod omverdenen som en form for selvbeherskelse og har dermed en vigtig funktion i barnets evne til at lære at indordne sig. Barnet udvikler i denne fase sin personlighed i en vekselvirkning med omverdenen.

Du retroflekterer, når du holder følelser, tanker m.m. for dig selv, fordi du vurderer, at det vil gøre mere skade end gavn at give udtryk for dem i den pågældende situation. Hvis du derimod ikke er kommet igennem den tidlige fase problemfrit, ved at dine forældre f.eks. altid har bremset dine følelsesudbrud, kan det resultere i adfærd i dit voksenliv som denne:

Hæmmet adfærd:           Jeg vil for enhver pris tage skylden på mig.

Uhæmmet adfærd:        Jeg vil for enhver pris fralægge mig ansvaret.

#### Besvarelsen af spørgsmål i GTI App'en

Når du besvarer spørgsmålene i testen, bedes du have en *konkret situation* i tankerne, hvor du i relationen til én eller flere personer oplevede en mangelfuld kontakt, og at du derfor ikke fik det ud af situationen, som du ønskede. Du skal



være opmærksom på, at ikke alle spørgsmål i testen passer lige godt til netop dit dilemma, og du kan synes, at to spørgsmål bør have samme score (og det må man ikke!). Det kan afføde lidt frustration undervejs i besvarelsen, men fat mod! Det hele giver mening i sidste ende.

Der er ikke noget resultat, der er godt,  
og heller ikke noget resultat, der er dårligt,  
ligesom intet resultat kan være bedre eller dårligere  
end en anden persons resultat.