

Vi människor har vissa grundläggande behov, t.ex. av fysisk och känslomässig närhet i relationer, trygghet, självständighet, och möjlighet att uttrycka vad vi faktiskt känner. Vi behöver ha en identitet och känna mening i livet.

När vi inte får dessa behov tillfredställda skapar vi tankemönster som inte är så fruktbara t.ex. "Jag är inte värd att älska!", "Jag ska inget ha!", "Jag är annorlunda än de andra!", "Mina känslor är inte OK!" etc.

Sådana tankar bär vi djupt inom oss utan att riktigt lägga märke till dem, samtidigt som de ständigt hindrar oss i livet i vårt sökande efter glädje, kärlek och lycka.

*"De flesta av oss har lärt oss att leva i isolering  
men inte att leva i en varm kärleksfull relation  
till en annan människa!"*  
K Stauss

I **Bonding Psychotherapy** använder vi röst och fysisk närhet för att via vår högra hjärnhalva komma i kontakt med tidigt inlärd relationsmönster och tankar. Vi når på så sätt kroppsminnen som ligger djupt förborgade.

Genom arbete med fraser, som uttrycker vad vi tänker och känner i vardagslivet, når vi snabbt den känsla som är knuten till en specifik händelse. I en trygg miljö kan vi möta vår sårbarhet och våga stanna upp i stället för att fly eller kriga som vi kanske så ofta annars gjort.

När känslan fått sitt fulla uttryck kan vi bygga upp nya mer livsbejakande tankemönster som gör det lättare att hantera vardagen.

När vi arbetar i grupp blir det ofta tydligt att vi inte är ensamma om just våra bekymmer utan att de är väldigt allmänmänskliga....