

Selvkontrol og terapi

Hensigten med terapi er at skabe selvkontrol, selvom klienten ofte opmuntres til at overgive sig til sine følelser.

Der er ingen selvmodsigelse i dette forhold, eftersom selvkontrollen indebærer evnen til at opgive kontrollen i situationer, hvor der ikke er behov for den.

For at kunne opnå en sund selvkontrol, må man have fuld kontakt med sine følelser. Hvis man undertrykker følelser, undergraver man selvkontrollen i og med, at man splitter personlighedens enhed.

Hvis man benægter sin frygt, indbyder man netop til de oplevelser, man er mest bange for.

Hvis man afskærer sig fra at opleve en hjertesorg og benægter sin frygt for ensomheden, bringer man sig selv i fare for at få et hjerteanfald, som bogstavelig talt kan få hjertet til at bryde.

Alexander Lowen
Kærlighed, sex og dit hjerte, s. 156
Borgen 1989