

Zeit für Gefühle

Rezension von Geoff Lamb, Oktober 2021

für "Therapy Today», die Zeitschrift der British Association for Counselling and Psychotherapy

Bücher, die meine Praxis geprägt haben

"Sex ist wichtig, aber in diesem Buch liegt der Schwerpunkt auf der Beziehung. Diese erfrischende Erkundung des 'Getriggertwerdens' durch den Partner prägt meine Praxis, indem sie Ideen und Prinzipien aufgreift und erforscht, die ich bereits in meine Beziehungsarbeit einfließen lasse. Die Unterscheidung zwischen Gefühlen (dem lebendigen Ausdruck von Erfahrungen im Hier und Jetzt) und Emotionen (dem Wiederauftauchen vergangener, verdrängter Gefühle) ist ein wesentliches Merkmal des Buches, in der Psychotherapie/Beratung jedoch unüblich. Sie kann uns in die Lage versetzen, die emotionalen Äusserungen unserer Partner, welche Schuldzuweisungen, Urteile und Kritik beinhalten können, nicht persönlich zu nehmen. Das macht uns frei, auf der Gefühlsebene präsent zu bleiben, und genau das braucht unser verzweifelter Partner oft. Richardsons praktischer und zugleich tiefgründiger Ansatz im Umgang mit der vertraute Sackgasse in einer Beziehung (der Versuch zu kommunizieren, während beide Partner gar nicht erreichbar sind) hat mir einen Bezugsrahmen gegeben, auf den ich bei Einzelnen und Paaren immer wieder zurückkomme."

Geoff Lamb ist Psychotherapeut, Psychosexualtherapeut UK, Autor von Sexual Grounding Therapy.