

## **Närhet för skräckslagna!**

**Vill du ha närhet, men har svårt för att vara nära? Nu finns det möjlighet att träna dig på närhet. I maj startar för första gången kursen "Närhet för skräckslagna" där deltagarna får närhetsträning. - Många behöver tränas sig på närhet, det är inget som alla kan från början, säger Lorenzo Stiernquist.**

Folk utgår många gånger från att alla har fått uppleva närhet, åtminstone som barn. Men så är det inte för alla. Har man aldrig upplevt riktig närhet kan det vara svårt att öppna sig. Det är också ofta förknippat med mycket sorg och ilska över att inte fått det man behövde. Då är det vanligt att man undviker närhet för att slippa komma i kontakt med dessa smärtsamma känslor. En annan anledning till att man inte kan vara nära, är att man haft svåra upplevelser från sin barndom eller i sina sexuella relationer. Man har blivit skrämmd och det gör att man sluter sig och inte vågar vara nära.

### **Inte en sexkurs**

Kursen hålls av Lorenzo Stiernquist och Sofia Sjöblom som båda två är sexsibilitycoacher, men de vill betona att kursen inte är en sexkurs, utan har fokus på närhet.

- Vi har också kurser inom sexualitet, men just denna kurs handlar om intimitet och är tänkt för dem som behöver gå extra försiktigt fram. Det handlar inte om att bli mer sexuell, utan om att kunna stanna upp i ett möte och våga vara nära. Vilket man i och för sig också kan ha glädje av i sina sexuella relationer, säger Lorenzo Stiernquist.

### **Men finns det dem som är skräckslagna för närhet?**

- Ja absolut och många vågar inte ens känna efter. För att kunna uppleva närhet behöver man vara närvarande i nuet och det är inte heller något som alla har fått träna sig på.

- Dessutom är det inte bara närheten i sig som skrämmer. Osäkerhet över att duga som vi är, rädsla över att förlora någon som kommer oss riktigt nära, oförmågan att be det vi behöver och att vi inte kan sätta våra gränser gör inte saken lättare, fortsätter Lorenzo.

### **Är det viktigt att kunna säga nej?**

- Ja det är det och det tror jag de flesta inser. Men jag tror att det är många som inte förstår att det är minst lika viktigt att kunna säga ja. Om man till exempel blivit övergripen finns det oftast en sorg över att man inte våga ta emot närhet. Man har en upplevelse av att ha blivit berövad sin förmåga att säga ja, vilket kan upplevas som värre än själva övergreppet. Det är bra att kunna säga nej, men man kan inte "neja" sig till ett livsbejakande liv. Förr eller senare behöver man börja säga ja.

### **Hur skiljer sig terapi från det sättet som ni arbetar på?**

- Terapi kan vara mycket bra för vissa personer, men jag tror att man ibland fastnar i det förflutna. Vårt fokus ligger istället på praktisk närhetsträning här och nu. Ibland kan rädslor komma upp som har med det förflutna eller framtiden att göra, men dem tas då omhand varefter dem kommer. Det finns hos en del, en föreställning att man först ska ha "gått klart i terapi", för att kunna känna sig lycklig och kunna uppleva närhet. Det är en lika absurd tanke som att man skulle behöva vara färdigutbildad gourmetkock för att kunna börja njuta av god mat, säger Lorenzo Stiernquist. Vi kan alla bli bättre på att uppleva närhet. Det handlar om träning. Närhetsträning.

Mer information finns på [www.starspray.com](http://www.starspray.com)

**Mer info. till journalister:**

Vill ni veta mer om kursen, hur vi arbetar eller göra en intervju kontakta:

Lorenzo Stiernquist

Mobil: 0709 48 02 03

E-post: [lorenzo@starspray.com](mailto:lorenzo@starspray.com)

Hemsida: [www.starspray.com](http://www.starspray.com)

Bilder för webb och tryck finns att ladda ner på:

<http://www.starspray.com/press.htm>