



MOAIKU

Tag vare på dig selv som behandler eller underviser

- en ressourcerorienteret pædagogik udviklet i Bodydynamic systemet.ⁱ

af Merete Holm Brantbjerg

Dette er 2. udgave af artiklen - udgivet i Susanne van Deurs & Stig Dankert Hjort (red.): *Psykotterapi i Danmark. Brikker af en helhed*. Psykoterapeut Foreningens Forlag, 2005.

Hvad vil det egentlig sige at tage vare på sig selv? Nogle af de første ord, som dukker op for mig er personlig integritet, at mærke sig selv og at lytte til sig selv.

Fritz Perls blev engang spurgt om, hvem der var vigtigst klienten eller behandleren. Svaret lød: „Behandleren“. ⁱⁱ Det er en provokerende måde at sige det på, men pointen er god nok. Hvis behandleren ikke betragter sig selv som den vigtigste, er det ikke muligt at hjælpe klienten optimalt.

En af de dybeste indlæringsmetoder hos mennesket er spejling. Det er gennem spejling, at børn på godt og ondt lærer af deres forældre, hvordan man er menneske. Som børn efterligner vi, spejler, hvordan de voksne gør, når de snakker, spiser, er vrede, glade og så videre. Det er den samme mekanisme, der er virksom, når klienter eller elever har brug for hjælp til at forandre sig, når de er blevet voksne. De har brug for nye modeller, nye støttepersoner, autoriteter og forældreskikkelser at lære af. Og endnu engang sker en vigtig, ja måske den dybeste del af indlæringen gennem spejling.

Tænk over det, tænk det ud i sin yderste konsekvens. Klienten lærer af den du er, uanset hvilken teknik eller metode du anvender. Klienten lærer af dig på godt og ondt. For mig var det denne indsigt, der endeligt fik bugt med mit misforståede hensyn til klienterne. Det gik op for mig, at klientens mulighed for at lære at blive sig selv, mærke sine grænser, lære sine følelser at kende, finde sin centrering og finde sin grounding blandt andet afhænger af mine evner i samme færdigheder, samt min villighed til at være åbent tilstede sammen med klienten med disse færdigheder.ⁱⁱⁱ

Betydningen af at have en model

Når jeg virkelig er i mig selv, lærer klienten på et nonverbalt niveau, at det at være i sig selv findes som mulighed i verden - en viden som ikke alle har med sig fra deres opvækst.

Et eksempel fra min praksis illustrerer dette: En af mine klienter ville gerne lære at komme mere ud med sin vrede i forhold til sin partner og i forhold til sine venner. Jeg arbejdede sammen med klienten på dette projekt i et halvt år. Jeg anvendte forskellige terapeutiske metoder lige fra at stimulere hyporesponsive (underspændte) muskler, til at slå i puder og tale til de pågældende personer som om de var der. Vi kiggede på mønstrene i klientens opvækstfamilie omkring at udtrykke vrede - og meget mere. Det blev nemmere for klienten at mærke vreden, og det blev også nemmere for hende at finde ud af, hvad der ville være godt for hende at sige, når hun faktisk var vred. Men hun begyndte ikke at gøre det i sin hverdag.

I starten var jeg tålmodig og støttende. Jeg var optaget af at finde metoder til at hjælpe hende med problemet. Men efterhånden blev jeg irriteret - irriteret over at hun ikke gjorde det. Min kreativitet var brugt op. Jeg kunne ikke finde på flere „smarte“ metoder. Så tog jeg konfrontationen. Jeg sagde min vrede højt, jeg udtrykte min irritation og mit krav om, at hun begyndte at handle nu, at jeg var træt af at vente. Hun blev vred på mig. Hun sagde hun ikke kunne. Jeg sagde, at det var noget vrøvl, for jeg havde set hende være vred og udtrykke sin følelse i terapirummet. Så jeg vidste hun kunne. Terapien endte i vrede.

Da hun kom til mig næste gang, var hun noget bange for det, der var sket sidst. Hun var bange for, om hun stadig måtte gå hos mig, bange for konsekvenserne. Hun opdagede gennem vores kontakt, at samhørigheden mellem os stadig var der, og at jeg ikke på nogen måde var gået fra hende eller havde tænkt mig at gøre det. Derfra åbnede hun tøvende for muligheden af, at vrede faktisk kan rummes i kontakt og samhørighed. Kort tid efter fortalte hun, at hun nu havde skældt sin partner ud derhjemme, og at han også var blevet sur; men at de havde fået det bedre bagefter.

Så nemt går det ikke altid, men det er et godt eksempel på, hvor afgørende det kan være for en klient faktisk at se, mærke eller høre den handlemulighed, hun er ved at generobre; at se muligheden levet ud hos terapeuten. Ikke fordi hun nødvendigvis skal ende med at skælde ud på samme måde som mig, men fordi hun har brug for en model at spejle eller adskille sig fra for at komme i gang.

I hendes opvækstfamilie havde man aldrig skændtes. Vrede blev ikke udtrykt åbent; man trak sig væk fra kontakt i stedet. Hun havde altså ingen model for, hvad man faktisk kan gøre, når man er vred; og selv om hun lærte metoder til det i terapirummet, forblev disse metoder på en måde adskilt fra hende, indtil hun havde set mig blive vred. Hun fik en mulighed for at lære på samme måde, som børn lærer. Kroppen tror ikke på ord alene. Den tror kun på at noget findes, når den har mærket, set, hørt, lugtet eller smagt det.

Mit formål med denne case er at illustrere det grundsyn, som denne artikel bygger på. Nemlig at det at tage vare på sig selv som behandler - det at beskæftige sig med sit eget velbefindende i behandlingssituationen - ikke blot er nødvendigt for at undgå stress og udbrændthed. Det er faktisk også en terapeutisk metode og en vigtig del af enhver vellykket behandlingsstrategi. (Fich&Marcher, 1997, Bernhardt&Bentzen,1997) ^{iv}

Kroppen giver vigtige redskaber

Hvilke redskaber kan man så bruge til at tage vare på sig selv i behandlerrollen? Bodynamic Analyses svar på dette spørgsmål er, at redskaberne er at finde i kroppen (Fich&Marcher,1997,Ollars&Jørgensen,2001) Det er i kroppen, jeg kan finde min centrering. Det er sansninger i kroppen, der fortæller mig, hvornår mine grænser bliver overtrådt, eller hvornår de bliver respekteret. Hvornår jeg skal sige STOP, og hvordan det står til med min jordforbindelse, og det er ved hjælp af kropslige og energimæssige redskaber, at jeg kan forbedre min jordforbindelse eller grænsesætning. Kroppen er med, når jeg mærker mine følelser. Maven trækker sig sammen, når jeg er bange. Kæberne spænder, når jeg er vred. Det kribler på hele forsiden, maven og brystet, når jeg bliver glad eller nysgerrig. At tage vare på mig selv kræver nærvær. Uden nærvær overhører jeg de signaler fra kroppen, der fortæller mig, hvordan jeg reagerer på det, der foregår. Dermed mister jeg muligheden for at forholde mig bevidst til det, der foregår, og for at vælge ud fra mig selv, og hvad jeg kan stå inde for som menneske.

Optimalt nærvær er et stort krav. Optimalt nærvær vil for mig sige at være 100 procent til stede fysisk, følelsesmæssigt, tankemæssigt og åndeligt. Det er der ingen af os, der kan leve op til. Men vi har altid mulighed for at forholde os til vores eget nærvær, og vi kan lære redskaber, der kan hjælpe os til at øge det.

I denne artikel vil jeg fokusere på, hvad man kan gøre for at øge sit nærvær på det fysisk/kropslige niveau, da det efter min opfattelse danner basis for de øvrige. Krops-Jeg'et er den første identitet barnet udvikler: Det lille barn tænker og oplever med hele kroppen. Kropssansningen er ét med sansningen af eksistensen, sansningen af at være sig selv, at være til. Det er denne basale kropslige identitet, der danner grundlaget for den senere jegudvikling hos barnet.

Kroppen er bogstavelig talt det hylster, der rummer de andre bevidsthedsniveauer. Uden kroppen har følelserne ikke noget rum at være i og blive udtrykt i. Et menneske med svag kontakt til sin kropssansning bliver således nemmere oversvømmet af følelser og mister lettere evnen til at skelne. For tankerne gælder noget lignende. Mental energi er hurtig og kan udvide sig nærmest uendeligt. At bevare kropssansningen, mens man tænker, giver tankerne jordforbindelse. Uden kropssansning til at rumme og forankre tanker er der risiko for, at man bliver væk i sine tanker, ikke kan stoppe dem eller aldrig kan føre dem videre i handling. Den åndelige eller spirituelle del af os - vores essens eller sjæl - eksisterer efter min tro, uanset om kroppen er der eller ej.

Men uden en krop er der ingen mulighed for at leve på jorden; altså ingen mulighed for at opleve, leve, lære, og dermed udvikle sjælen og udvide dens kapacitet eller bevidsthed. Så også sjælen har brug for kroppen; brug for at vi tager vores kropslige nærvær til os, med den unikke mulighed det giver os for at sanse hver eneste celle og de talrige udtryksmuligheder, disse celler giver os.

Konkrete redskaber

Hvad kan man så konkret gøre for at tage kroppens muligheder til sig?

En generel indgang er simpelthen at spørge til kropssansningen. Det lyder jo enkelt. Men faktisk er det meget få mennesker, der har et udviklet sprog for deres sansninger i kroppen; alene af den grund, at man ikke har hørt andre snakke om det, og dermed givet det betydning - og at ingen har spurgt efter, hvad man selv sansede i kroppen. Sproget må derfor genoptrænes. Eller det må nyindlæres, hvis det heller ikke var til stede, da man var barn. Nysgerrighed og interesse for de kropslige sansninger kan vækkes, og dermed kan der skabes en øget klarhed om disse sansningers betydning.^v

Den enkle metode er altså at begynde at spørge til de kropslige sansninger. Hvad mærker du i kroppen lige nu? Spørg dig selv - spørg andre - spørg klienterne - og læg mærke til svarene. Bliv ved at spørge, indtil svaret faktisk beskriver en kropslig sansning: Min mave trækker sig sammen, jeg er varm i hænderne, jeg holder vejret, mine nakkemuskler spænder og gør ondt og så videre. De fleste spontane svar, der kommer på spørgsmålet „Hvad mærker du i kroppen lige nu?“ beskriver nemlig ikke kropssansninger, men derimod følelser, forestillinger, tanker, handlingsimpulser eller andet.

Ud over at spørge generelt til kropssansningen, vil jeg beskrive tre grundlæggende jeg-færdigheder, anvendt som redskaber i arbejdet med nærvær, personlig integritet og ivaretagelse af sig selv som behandler:

Centrering eller sansning af kernen. Jordforbindelse eller sansning af forbindelsen med underlaget. Grænser eller sansning af afgrænsningen mellem en selv og omverdenen.^{vi}

At finde sin kerne

Centrering er et begreb, der bruges i mange kropsligt orienterede systemer. Østlige kampteknikker (tai chi, karate, jiu-jitsu o.a.) arbejder alle med at lære mennesker at få kraften i bevægelserne til at komme fra et punkt i midten af maven lidt under navlen inde ved forsiden af rygsøjlen. Meditative systemer taler om hara-chakraet placeret cirka samme sted (Bertelsen,1987).

Bodydynamic systemets indgang til begrebet er både konkret og mere abstrakt. Det konkrete er, at mennesker har et tyngdepunkt; et fysisk tyngde- eller balancepunkt, som har sin plads i kroppen samme sted, som jeg beskrev før. Det betyder ikke, at mennesker altid kan mærke tyngdepunktet inde i midten af maven. Det kan være forskubbet opad eller ud til en af siderne. Energien i det kan være så opløst eller sammentrukket, at det er svært at mærke noget. Og alligevel er min erfaring efter undervisning af utallige grupper, at selve forestillingen om, at der er et sådant centrumspunkt - et kernepunkt inde i maven, helt inde på forsiden af rygsøjlen - rører ved noget vigtigt for alle. For nogle rører det dybe følelser, af ro, kraft, væren sig selv; for andre en spirende erkendelse af, at der er noget, de mangler kontakt med i sig selv, noget der er blevet væk. At sige, at mennesker har en kerne, er samtidig abstrakt, eftersom der endnu ikke med sikkerhed har kunnet påvises en bestemt fysisk struktur, der svarer til en sådan kerne. En hypotese er, at sansningen af kernen fysisk set er knyttet til et fascieknudepunkt, som er placeret dybt inde i maven - foran 4.-5. lændehvirvel..

Praksis viser, at det er meget brugbart at tale om en kerne - og at lære at sanse det område af kroppen, hvor tyngdepunktet ligger (i en balanceret krop). Tilbagemeldingerne om, hvad mennesker får ud af at sanse deres kerne, er forskellige, og dog er der nogle fælles præg. Det kan give ro. Et punkt at vende tilbage til i sig selv. Forankring. Kraft, der kan føles foruroligende eller dejlig alt efter, hvordan man er vant til at opleve sig selv. Kontakt med dybe følelser af sorg, vrede, glæde, lyst. En følelse af at være mig og at have ret til at være mig. Kontakt med essensen af hvem jeg er. Kropslig forankring af sjælen.

Konkret er det et faktum, at bevægelser med arme og ben får øget styrke, hvis man mærker kernen og forestiller sig, at bevægelsen starter dér. Prøv det af: Skub eller træk i en anden person, som giver dig modstand. Gør det forskel om du mærker tyngdepunktet eller kernen samtidig? Min påstand er, at uanset hvad du gør med resten af din krop, så vil handlingen eller bevægelsen have mere kraft uden større anstrengelse, og den vil føles mere hel og integreret, hvis du samtidig har en sansning af din kerne. Påstanden bygger på mine egne og mine kollegers sansninger og på iagttagelser og tilbagemeldinger fra hundredvis af kursister og klienter.

Hvordan kan centrering så bruges i forhold til at tage vare på sig selv som behandler? En typisk faldgrube for behandlere er at glemme sig selv og blive så optaget af at forstå eller hjælpe klienten, at hele opmærksomheden forsvinder over i den anden. Centrering er et redskab til at bryde det mønster. At mærke min kerne, samtidig med at jeg lytter til og iagttager klienten, er stadig efter 25 år som terapeut del af min daglige træning. Det hjælper mig til at blive i mig selv. Det hjælper mig til at holde mig adskilt fra klienten og til at kunne skelne, hvilke sansninger der kommer fra mig, og hvilke der kommer fra klienten. Det hjælper mig også til at mærke mig selv i min rolle. Mærke at jeg er der, at jeg er i et eller andet humør, som har noget med mig og mit liv at gøre - uanset hvad det arbejde, jeg laver lige nu, gør ved mig. Det betyder, at jeg holder kontakten til den understrøm, der er mig. Det er vigtigt at kunne i et job, hvor fokus ligger på den anden persons proces. Det er vigtigt, for at jeg ikke forsvinder for mig selv. Og det er vigtigt for klienten. Klienten har faktisk brug for at jeg er der - med kerne og det hele.

En konkret anvendelse af centrering er at spørge ind i kernen, hvordan jeg har det, hvad jeg synes om det, der sker lige nu, om jeg kan lide det eller ikke lide det. De svar, der kommer fra kernen kan være overraskende, inspirerende, besværlige, provokerende, men én ting er sikkert - de er ærlige. Kropssansningen lyver aldrig. Det du mærker i kroppen her og nu kan ikke diskuteres. Det er. Den slags svar, som denne metode giver, er efter min mening en god ingrediens i ens beslutningsgrundlag som behandler.

Hvordan lærer man at mærke sin kerne? Hvordan træner man centrering? En konkret metode er at optræne kropssansningen af de fysiske strukturer omkring kernen; det vil sige at lave bevægelser eller koncentrationsøvelser omkring rygsøjlen specielt i lændedelen, de dybe mavemuskl. (m. iliopsoas), diaphragma, bækkenbunden og de overfladiske mavemuskl. Hvis den fysiske sansning af rummet omkring kernen bliver tydelig, øger det for de fleste mennesker muligheden for energetisk at sanse en kerne.

En anden del af træningen i centrering består i at finde et sprog til at beskrive kernen. Mange sprog kan bruges. Et energipunkt kan beskrives som en farve, et billede, en form, en lyd, en fornemmelse eller en form for bevægelse. At finde et sprog, der passer til ens sansning af kernen, er en personlig og for nogle mennesker intim proces. Sproget er vigtigt. Når vi giver noget sprog, bringer vi det inden for Jeg,ets rækkevidde. Vi fæstner det og giver det betydning. Sproget er en nødvendig forudsætning for, at centrering kan blive et brugbart redskab. Man kan således spørge sig selv: Hvordan mærkes min kerne i dag? Er den en anden farve end i går? Er den mindre? Er den større? Er den lukket i den ene side? Er den åben i den anden side? Det er en måde, hvorpå man kan følge sig selv; mærke sin grundtilstand. Og det kræver et sprog.^{vii}

Jordforbindelse

Det andet vigtige redskab i arbejdet med kropsligt nærvær er sansningen af jordforbindelse, eller på engelsk: *Grounding*.

At sanse sin jordforbindelse rummer både en fysisk og en energetisk side. Den fysiske del handler om, at kunne sanse sine fodsåler og at kunne sanse det tryk op mod fodsålerne, som underlaget giver, når man står op. Jeg kan altså sanse min fysiske tyngde, mine ca 70 kg, og at de bæres af underlaget, uanset om jeg står, sidder eller ligger ned. Tyngdekraften virker, og det er bl.a. det sansningen af jordforbindelse består af. Vi mærker den kraft, der holder os på jorden.

Det lyder jo nemt nok, men for mange mennesker kan det være angstfuldt, provokerende og/eller svært. Det kræver en form for overgivelse. Det kræver, at jeg faktisk tør lade mig falde energimæssigt ned mod jorden - og stole på at den bærer mig. Mange mennesker undgår på forskellige måder denne sansning ved at „løfte sig væk“ fra underlaget. Selv om de faktisk står på underlaget, undgår de at mærke det ved at opgive sansningen af fodsålerne, ved at være i konstant aktivitet, aldrig stå stille eller ved at stå op så lidt som muligt. Undgåelsen kan komme af, at sansningen af jordforbindelse ville vække de erindringer - de livshistoriske spor - der har vanskeliggjort eller præget personens tillid til omgivelserne. Bogstaveligt talt: Tilliden til grundlaget under mig, til at underlaget bærer mig. Tillid til den grund jeg står på og derigennem også villighed til at sanse den virkelighed jeg er i. Alt dette næres eller vanskeliggøres i løbet af barnets opvækst i samspelet med de mennesker, der omgiver det. Den følelsesmæssige kontakt, samhørigheden, er det, der skaber oplevelsen af grund under os.

På trods af de vanskeligheder, der kan være forbundet med det, så er det muligt at genfinde en god grounding. Kroppen rummer denne medfødte færdighed, uanset hvilken bagage man bærer med sig (fysiske handicaps giver specielle problemer, som jeg ikke vil berøre her). Du står faktisk på dine ben, når du står. Tyngdekraften virker. Din vægt bæres af underlaget. Der kan strømme energi ned gennem din krop, ned gennem benene, ned til fødderne, ned til jorden under dig. Og samtidig kan der strømme energi opad i kroppen. Holdningsmusklerne i dine underben, dine lår og din ryg kan arbejde, så du bliver holdt oprejst. Et smukt samarbejde mellem et slip nedad og en reflektorisk aktivitet opad. Det er sådan det mærkes, når jordforbindelsen er i balance, når den hverken er holdt eller sluppet, opgivet eller kontrolleret. Når den bare er der.

Hvad er det en sådan sansning af jordforbindelse kan give os? Det er måske nemmest at få fat i ved at beskrive hvad der sker, når den mangler. Hvis et menneske for eksempel bliver meget bange og ikke kan mærke forbindelsen gennem benene til jorden, så kan personen bogstaveligt talt ikke bære angsten. Evnen til at bære eller rumme en stærk følelse i kroppen formindskes kraftigt, hvis sansningen af, at der er grund under fødderne, mangler. Resultatet bliver derfor, at personen enten må lukke af for følelsen, blive oversvømmet, „sprængt“ af den ^ eller blive væk i den. Ingen af disse tilstande indebærer nærvær, og ingen af disse tilstande rummer mulighed for kontakt med integriteten i behold.

Sansningen af jordforbindelsen, den konkrete sansning af fødderne mod underlaget, af at ryggen og benene bærer, selv om det føles, som om jeg er ved at gå i stykker - sansningen af at underlaget er der (jeg ser bort fra situationer med jordskælv eller lignende lige nu), at jeg faktisk kan se underlaget, og mine fødder faktisk kan mærke trykket fra det - alle disse sansninger gør det muligt at rumme angsten; eller en hvilken som helst anden følelse. Stor glæde kræver for eksempel ligeså meget jordforbindelse som stor angst, hvis den skal leves fuldt ud.

Jordforbindelse giver således balance, grund under fødderne, mulighed for at stå fast, mulighed for at rumme livet, mulighed for at bevare sin evne til at skelne, mulighed for at blive her i virkeligheden, på jorden - også når noget er svært eller har høj intensitet.

Og i forhold til at være behandler og tage vare på sig selv? For mig er det indlysende, at god jordforbindelse er en meget stor fordel for en selv som behandler. Helt uanset at det også er en fordel for behandlingen og for klienten. Som behandlere bliver vi hele tiden præsenteret for menneskers problemer, for livets skyggeside, hvad enten det er som fysiske sygdomme/svagheder eller som psykiske vanskeligheder. Vi lytter til menneskers problemer fra deres nutid og fra deres historie. Vi stiller op til at møde den del af virkeligheden, som mange mennesker ellers gemmer væk. Vi stiller op til meget. For at magte det har vi brug for vores egen jordforbindelse, brug for at mærke jorden; mærke at den bærer og støtter nedefra. Jeg behøver ikke bære det hele alene; jorden bærer under mig og denne støtte kan hjælpe mig til at mærke fødderne, benene og ryggen, hvilket igen hjælper til at kunne rumme den virkelighed klienten præsenterer og samtidig vide, at det ikke er min virkelighed. Jeg står her på mine fødder og mærker mit grundlag under mig, og derovre er klienten med sin krop og sin virkelighed. At mærke jordforbindelsen er, ligesom at mærke centrering, et redskab til at kunne blive i sig selv.

Jeg har indtil nu, for nemheds skyld, beskrevet jordforbindelse udelukkende ud fra en stående position med fødderne på jorden og ryggen oprejst. Begrebet er bredere end det - jordforbindelse er et fænomen, der altid er tilstede.

Tyngdekraften virker, uanset hvilken stilling kroppen befinder sig i. Vi har altid en understøttelsesflade, som vores vægt hviler på. Når vi sidder, overføres vægten gennem sædemusklerne og baglårene til stolen og gennem stolen til underlaget. Vi finder grounding gennem de dele af kroppen, der hviler mod underlaget.

Afhængigt af hvordan vores historie har efterladt sine spor i vores krop, kan vi have nemmere eller sværere ved at sanse jordforbindelsen i bestemte positioner. Nogle mennesker får det for eksempel ubehageligt, hvis de prøver at grounde stående, men kan til gengæld finde ro og balance ved at grounde siddende. Andre har det omvendt.

Som behandler kan det give dig et godt redskab til at forblive nærværende, hvis du lærer dine foretrukne groundingpositioner at kende. Og hvis du samtidig lærer, hvilke positioner, du skal undgå. Et eksempel fra mig selv: Hvis jeg sidder for længe på en stol, har jeg tendens til at begynde at hænge, hvorved jeg mister sansningen både af den nedadgående energi og den opadgående energi. Jeg giver op eller bliver slap - og det er ikke det samme som at „falde“ med bevidsthed om forbindelsen til underlaget. Jeg mister altså kontakten til en del af min jordforbindelse.

Hvis jeg ikke bryder dette kropslige mønster - hvis jeg bliver siddende - så bliver jeg hurtigt træt. Jeg tænker ikke så klart, og jeg mister grebet om terapien. En måde, jeg kan bryde mønsteret på, er at rejse mig op, gå lidt rundt i rummet, mærke mine ben og genfinde min grounding stående og gående.

Hvad gør man så for at træne grounding? Metoderne er mangeartede. Jeg vil ikke nævne konkrete øvelser her, men blot beskrive de principper, vi i Bodydynamic systemet mener er vigtige i træningen. Først og fremmest forsøger vi at formidle, hvordan en optimal jordforbindelse fungerer kropsligt. Samtidig gør vi det klart, at de kropslige forsvar mennesker har, og som ikke kan forandres alene ved hjælp af groundingøvelser, skal mødes med respekt. Denne balancering fører i træningen til fokus på, hvordan den enkelte kan opnå bedst mulig sansning af jordforbindelse, snarere end fokus på, hvorvidt grounding bliver „rigtig“.

viii

God afgrænsning giver klar kontakt

Det sidste redskab til at forbedre det kropslige nærvær, som jeg vil nævne her, er sansning af grænser. Grænsedannelsen udvikles i flere faser, mens vi er børn. Jeg vil her blot kort nævne de faser, Bodydynamic systemet beskriver i sin teori om grænsedannelse. Den tidligste grænsedannelse er kropslig/fysisk. Den sanses i huden i kroppens fysiske overflade. Den stimuleres fra det tidspunkt, hvor fosteret begynder at røre livmodervæggen, og den stimuleres kraftigt i fødslen og næres gennem berøring i den første levetid. Det er en basal form for afgrænsning, der fortæller mig, hvortil min krop går, og hvor omverdenen begynder.

Anden fase i grænsedannelsen er udviklingen af den energetiske afgrænsning eller dannelsen af det såkaldt "personlige rum". Det er det luftrum omkring mig, der er mit, som hører til mig, og som jeg har ret til at bestemme over. Denne afgrænsning dannes ideelt set i løbet af de første to leveår. En række psykologer, blandt andre Margaret Mahler (Jerlang, 1986), har beskrevet udviklingen fra symbiose til gradvis adskillelse, gennem rapprochementfasen til egentlig adskillelse.

Det er denne proces, der, når den forløber sundt, fører til, at barnet når til at have en sansning af sit personlige rum, og dermed kan sanse sig energetisk adskilt fra andre mennesker. Sansningen af den energetiske afgrænsning foregår både i energifeltet og i den fysiske krop. Jeg mærker i kroppen, hvad der sker med mit energirum - om det bliver respekteret, generet, invaderet eller mødt af andre mennesker. F.eks. kan holdt åndedræt, hjertebanken, svedige hænder, impuls til at skubbe med armene eller lignende sansninger fortælle mig, at en anden person er for tæt på mig lige nu; at mit personlige rum bliver presset eller invaderet.

Eller en varm strømning i brystet, tydelig sansning af mine fødder mod gulvet, ro i maven e.a. fortæller mig, at den fysiske afstand jeg har til den, jeg snakker med, er god for mig. Sagt på en anden måde: Der er plads til mit personlige rum i den størrelse, jeg ønsker det skal have lige nu.

Tredje og fjerde fase i grænsedannelsen vil jeg kun omtale kort. Tredje fase er dannelsen af den territoriale afgrænsning, hvor barnet lærer, at markere sit sted, sin hule, sit geografiske område. Denne proces starter i 3-års alderen. Den sociale afgrænsning er den fjerde og sidste fase i barnets grænsedannelse.

Det er den form for afgrænsning, der handler om at markere hvilke sociale fællesskaber, jeg tilhører, hvilke „vi“ jeg er del af. Denne proces forløber fra 7-års alderen og videre frem.^{ix}

I forhold til at kunne tage vare på sig selv som behandler, hvilket vil sige at tage vare på sig selv i et relativt tæt kontaktfelt med et andet menneske, bliver den kropslige og den energetiske afgrænsning stærkt påvirket.

Hvert menneske har sin krop og sit personlige rum og har ret til at bestemme over det. Det lyder enkelt. Desværre er det ikke en selvfølge for mennesker. Vi er alle præget af vores historie, af samspilsmønstre i familien og af enkeltstående traumer, som har efterladt sig huller eller svagheder i vores afgrænsning, fysisk og energetisk.

Ligesom med jordforbindelsen gælder det, at kroppen rummer det oprindelige potentiale. Det ligger gemt i muskler og væv, som har „glemt“, holdt tilbage eller opgivet. Men inde bag disse forsvarsreaktioner ligger de oprindelige impulser intakt; f.eks. impulsen til at sige STOP, når jeg ikke vil mere; impulsen til at flytte mig væk; impulser til at markere hvad jeg vil, og hvad jeg ikke vil; impulser i armene til at skubbe og trække, sige nej og ja; impuls til at markere, hvilken fysisk afstand jeg ønsker at have til et andet menneske; og til at fylde hele min krop og mit rum ud med mig.

Træning af disse og lignende handlefærdigheder, kan støtte en bedre energetisk afgrænsning og dermed en øget evne til at være tilstede sammen med klienten i en klar jeg-du-kontakt. En kontakt, hvor det er tydeligt, hvilke følelser, sansninger, tanker der er mine, og hvilke der er dine; en kontakt som bygger på grundlæggende respekt for, at du har dit rum og jeg har mit - med hver vores essens og hver vores historie til at fylde rummet ud med.

Træning i kropssansning er væsentlig i arbejdet med fysiske og energetiske grænser. Fokus på sansning af huden og sansning af kroppens overflade styrker den fysiske afgrænsning. Det er ikke en selvfølge, at voksne mennesker mærker deres hud. Hos en del er den forsømt eller glemt, og trænger til at blive genopdaget gennem berøring, massage, pleje med brug af creme, bevægelse liggende på et fast underlag o.a.

Træning i at sanse og spænde op i specifikke muskelgrupper hjælper til at tydeliggøre den energetiske afgrænsning. Eksempel på en øvelse er opspænding af lårenes og armenes ydersider. Ved at mærke ydersiden af den fysiske krop tydeligere bliver også energirummet tydeligere eller mere samlet.

Set under ét udgør centrering, jordforbindelse og afgrænsning grundlæggende kontaktfærdigheder - og dermed også grundlæggende færdigheder for behandlere og undervisere. De er alle forankret i sansninger i kroppen. De er alle uovertrufne redskaber i det projekt, som efter min mening må være alle behandleres:

At tage vare på sig selv som menneske, mens man tager vare på klienterne.

Efterskrift

Tankerne og den praktiske træning, der er beskrevet i denne artikel, er siden 1994 blevet præsenteret på et kursus med samme titel som artiklen. Kurserne har været afholdt i Danmark, Norge, Sverige, Holland, USA og Canada.

Titlen og indholdet har vist sig at have en imponerende gennemslagskraft - på tværs af kulturelle forskelle - et faktum, som for mig bekræfter, at indholdet rækker ind til lag i menneskers ressourcer, som ligger i kroppens medfødte intelligens - under kulturel normprægning.

Indholdet er blevet finpudset i løbet af de 10 års gentagne kurser - men grundkonceptet er det samme - og det bliver aldrig kedeligt. Hver gang jeg underviser i dette materiale, berøres jeg selv af den autenticitet og livfuldhed, der fremkaldes hos deltagerne - og af det potentiale, der udløses i forhold til hjælperollen, når ressourcerne i Krops-Jeg'et får støtte til at komme frem og blive en integreret del af den professionelle rolle.

Dette giver mulighed for at forløse potentialet i hjælperollen - som en ressourcefyldt udviklingsvej.

ⁱ Bodynamic systemet er en kropsorienteret psykoterapiform - udviklet i Danmark siden slutningen af 1960'erne. Specialer i systemet er:

- Psykomotorisk muskelfunktion - systemet rummer navngivning af hvilken udviklingsfase og hvilken psyko-social handling der knytter til hver enkelt muskel i kroppen
- Kropsligt orienteret karakterteori - baseret på viden om børns sunde psykomotoriske udvikling
- Pædagogisk orienteret terapeutiske metoder
- Choktraumeterapi

ⁱⁱ Eksemplet blev videregivet mundtligt på et gestaltterapi-kursus med Niels Hoffmeyer i slutningen af 1970'erne.

ⁱⁱⁱ Carl Rogers brug af begrebet "kongruens" bygger på samme tankegang. At terapeuten bevarer sig selv kongruent tilstede er del af Aktiv Lytning, som er Rogers' terapeutiske metode. En del af Bodynamic systemet er inspireret af Rogers og har videreudviklet Aktiv Lytning til det, vi kalder Aktiv Sansning, som lægger større vægt på den konkrete kropssansning hos både klient og terapeut, en id Rogers gjorde. (Braaten, 1967 og Rogers, 1951)

^{iv} I Bodynamic systemet opfattes træning i nærvær her og nu som del af den terapeutiske metode. Tankegangen i dette ligner og er inspireret af gestaltterapiens fokus på mødet her og nu som basis for forandring. (Perls, 1967) I Bodynamic anvendes en kropslig pædagogik, der træner konkrete færdigheder i Jeg'et såsom centrering, jordforbindelse, kontaktfærdigheder, balance o.a. - som metode til at styrke nærværet her og nu - både hos terapeut og klient.

^v For uddybning af Bodynamic systemets skelnen mellem konkret kropssansning og en følelsesmæssigt farvet kropsoplevelse - se Bernhardt & Bentzen, 1997 og Jarlnæs, 1994.

^{vi} Andre kropsspsykoterapeutiske retninger beskæftiger sig med disse grundliggende færdigheder. David Boadella taler i bogen "Lifestreams" om en lignende 3-delning mellem "Centering, Grounding and Facing". Bodynamic systemets speciale er, at færdighedstræningen her baserer sig på viden om muskelanatomisk og psykomotorisk udvikling. (Bernhardt, Bentzen & Isaacs, 1997). Den psykomotoriske pædagogik som ide, støttes af Kjeld Fredens i (Fredens, 1996)

^{vii} Centrering er een ud af 11 såkaldte Jeg-funktioner beskrevet i Bodynamic systemet. Jeg-funktioner er et centralt begreb i systemets kropsligt orienterede pædagogik. (Ollars, 2003. Merete Holm Brantbjerg, 1998)

^{viii} Jordforbindelse er i Bodynamic systemet beskrevet som del af Jeg-funktionen Virkelighedsopfattelse. (Ollars, 2003. Merete Holm Brantbjerg, 1999)
Alexander Lowen har i flere af sine bøger skrevet om fænomenet grounding. (Lowen, 1980. Lowen 1988)
Björn Wrangsjö ligeledes. (Wrangsjö

^{ix} Både den territoriale og den sociale afgrænsning er relevante i forhold til behandler-rollen. Beskrivelsen af dette udskydes dog til en fremtidig længere version af artiklen.

LITTERATURLISTE:

PETER BERNHARDT & MARIANNE BENTZEN : *Waking the Body Ego. Bodydynamic Analysis: Lisbeth Marcher's Somatic Developmental Psychology. Part I: Core Concepts and Principles.* Kreatik, 1997

P.BERNHARDT, M.BENTZEN & J.ISAACS: *Waking the Body Ego. Part II: Psychomotor Development and Character Structure.* Kreatik, 1997.

JES BERTELSEN: *Drømme, Chakrasymboler og meditation.* Borgen,1987

LEIF J: BRAATEN: *Klient-sentrert rådgivning og terapi.* Universitetsforlaget, Oslo: 1967.

DAVID BOADELLA: *Livskilder. En introduktion til biosyntese.* Borgen., 1993

MERETE H.BRANTBJERG: *Jegfunktionen Centrering,* 1998. Endnu upubl undervisningsmateriale

MERETE H.BRANTBJERG: *Jegfunktionen Virkelighedsopfattelse,* 1999. Endnu upubl. undervisningsmateriale

SONJA FICH & LISBETH MARCHER: *Psykologi og Anatomi. En manual om barnets udviklingsfaser og deres muskulære forankring.* Kreatik, 1997

KJELD FREDENS: *Et grundlag for psykomotorisk pædagogik.* S. 31-38 i *Ergoterapeuten* nr. 20, 1996

ERIK JARLNÆS: *Kunsten at løse knuder op,* Kreatik, 1994

STEEN JØRGENSEN & LENNART OLLARS: *Kropslig forankring i psykoterapeutisk arbejde.* S. 15 - 28 i *Psykologisk Set*, 18. årgang, nr. 42, september 2001

ALEXANDER LOWEN: *Bioenergetik.* København: Borgen, 1988.

ALEXANDER & LESLIE LOWEN: *Bioenergetiske kropsovelser.* Borgen, 1980

ESBEN JERLANG: Margaret Mahlers psykoanalytiske objektrelationsteori. i: Esben Jerlang (red.): *Udviklingspsykologiske teorier.* Socialpædagogisk Bibliotek, Munksgaard, 1986.

L.MARCHER,E.JARLNÆS & L.OLLARS: *Fra afspænding til BODYdynamic Analyse.* i Erik Jarlnæs (red.): *Betydningen af at høre sammen.* Kreatik, 1995

LENNART OLLARS: *Jeg's 11 funktioner og deres kropslige forankring,* Kreatik, 2003

FREDERICK PERLS: *Gestalt Therapy Verbatim,* ed. John A. Stevens . Lafayette, California, Real People Press, 1967.

CARL ROGERS: *Client centered Therapy.* Boston, Houghton Mifflin Company, 1951

BJÖRN WRANGSJÖ: *Kropsorienteret psykoterapi.* Munksgaard, 1989.