

An abstract graphic design featuring several overlapping circles in various shades of gray. A prominent, dark gray diagonal line runs from the top left towards the bottom right, passing through the center of the composition. The text is centered within the upper half of the design.

Ressourceorienteret færdighedstræning som psykoterapeutisk metode

af Merete Holm Brantbjerg
november 2007

Moaiku ©2007 Bodydynamic • Brantbjerg

Alle rettigheder forbeholdes. Ingen dele af denne tekst må gengives uden skriftlig aftale.

Bodydynamic • Brantbjerg, Randersgade 46 forr. 2100 København Ø
Tlf. 35263104 mail: bodydynamic@brantbjerg.dk www.moaiku.dk

Indholdsfortegnelse

Forord	4
ROF som psykoterapeutisk metode:	6
Historisk baggrund	6
Min egen baggrund og vinkling på metoden	7
Centrale elementer og principper i ROF:	11
Konkret kropssansning	11
Nærvær her- og nu	14
Accept af det som er	15
Dosering	18
Ressourceorientering	21
ROF brugt i arbejde med personlighedsudvikling og i traumebearbejdning:	23
Personlighedsudvikling	24
Traumebearbejdning	28
Resonans	32
Enkelhed-kompleksitet	34
Hvem virker metoden for? Hvem er den skabt til?	37
Paralleller til andre psykoterapeutiske retninger	44
Litteraturliste	48

Forord

Følgende artikel er skrevet som materiale til et nyt kursus: "Musklernes intelligens - Mestring og resonans". Med lanceringen af dette kursus udtrykkes mit ønske om at løfte ressourceorienteret færdighedstræning frem som en specifik psykoterapeutisk metode.

Jeg har taget til mig, at min specialisering i ressourceorienteret færdighedstræning, rækker helt tilbage til min uddannelse til afspændingspædagog fra 1975-1978. Jeg har arbejdet aktivt med metoden lige siden - både som en udviklings- og helingsvej for mig selv - og som en primær metode i mit først afspændingspædagogiske og siden psykoterapeutiske arbejde.

Jeg havde forestillet mig at skrive 5-10 sider. Da jeg først kom i gang foldede materialet sig ud. Det har været dybt meningsfuldt for mig at fordybe mig i de detaljer og principper, som gør ressourceorienteret færdighedstræning til en avanceret psykoterapeutisk metode, der kan støtte komplekse modnings- og helings-processer i personligheden.

Tak til mine hovedlærere på afspændingspædagoguddannelsen, Ruth Ryborg og Lisbeth Marcher, som først præsenterede mig for denne kropslige arbejdsform. Tak for det udviklingsarbejde, der var gået forud for den undervisning, jeg modtog.

Tak til Bente Mørup for samarbejdet om de første weekendkurser, vi udviklede 1980-82. De var for mig begyndelsen på at anvende kropslig færdighedstræning som basis i længere undervisningsforløb.

Tak til Marianne Bentzen for samarbejdet i de år, vi udviklede kurser sammen, 1981-ca. 87. Vi anvendte i fællesskab de metoder, vi begge havde lært på afspændingspædagoguddannelsen som platform til at udvikle kreative kurser om kropsbevidsthed og spiritualitet, krop og seksualitet, skabelse og destruktion o.a. Disse kurser havde spirer i sig, som rækker langt frem i min faglige udvikling, og de lagde noget af grunden for min stilart med at skabe temakurser, hvor ressourceorienteret færdighedstræning er den bærende metode. Denne stilart har jeg rendyrket fra 1995 og frem i kurser som "Tag vare på dig selv som behandler", "Stressmestring" "Hvad stiller vi op med følelserne?" og mange andre. Tak også til Marianne for de samtaler, vi har i dag, om forskelle og ligheder i vores profil.

Tak til mine kolleger i Bodynamic lærergruppen 1985-2003, Lisbeth Marcher, Lennart Ollars, Ellen Ollars, Erik Jarlnæs, Steen Jørgensen, Sonja Fich, Marianne Bentzen (indtil 1997) og Ditte Marcher (fra 1994). Tak for samarbejdet om begrebsafklaring og metodeudvikling gennem mange års fælles undervisning.

En særlig tak til Steen Jørgensen for dit engagement og villighed til at deltage i videreudvikling og klargøring af metoden gennem det sidste år. Din hjælp er uvurderlig for mig begrebsmæssigt og følelsesmæssigt.

Tak også til Ingerid Heyerdahl, Veslemøy Merton, Espen Andli og Kolbjørn Vårdal. Gennem de sidste år har I som lærergruppe og organisatorer i Norge været med i mange samtaler og udviklingsprocesser, der har været med til at bane vejen for klargøringen af min faglige profil. Tak til Lene Vedfelt som gennem din evne til at arbejde sammen med min kompetance og samtidig fastholde din egen stil har hjulpet mig til at åbne op til at se relativiteten i enhver psykoterapeutisk metode.

Og til sidst en stor tak til Flemming Brantbjerg, min mand og samarbejdspartner. Tak for din vedblivende støtte og tro på min evne til at udkrystallisere mit eget faglige ståsted - og at løfte det frem gennem at skrive. Tak for et kreativt og udviklende samarbejde i opbygningen af vores firma fra 2003 og til i dag.

Ved afslutningen af dette skrivearbejde opfatter jeg den foreliggende artikel som mere end kursusmateriale til kurset "Musklernes intelligens. Mestring og resonans".

Materialet har foldet sig ud, mens jeg skrev. Dispositionen er opstået organisk. Jeg har skrevet mig ind i sammenhænge, forståelse af min egen udvikling og forståelse af potentialet i metoden, som jeg ikke havde sat ord på tidligere.

Artiklen formidler min proces med at tage ejerskab af metoden ressourceorienteret færdighedstræning som mit speciale - og dermed klargøre den profil, jeg udviklede indenfor Bodydynamic Analyse, og som jeg nu løfter med mig videre ind i mit eget spor. Det spor, som Moaiku navnet danner ramme om.

Moaiku er et lydord sat sammen af ordene motorik og haiku. Motorisk Haiku er et poetisk navn for ressourceorienteret færdighedstræning. En metode, der ligesom haikudigte har fokus på sansebaseret nærvær her- og nu og på brobygning mellem krop og sprog. Et nærvær, der opnås gennem præcis dosering, gentagelse og resonans med mig selv, den anden og et større felt omkring os.

Ressourceorienteret færdighedstræning som psykoterapeutisk metode

Historisk baggrund

Ressourceorienteret færdighedstræning er skabt som en arbejdsform indenfor Bodydynamic Analyse - en kropsoorienteret psykoterapiform - udviklet i Danmark siden slutningen af 1960'erne. Systemet er udviklet af en gruppe mennesker med forskellig faglig baggrund - med fællesskab i at være uddannede som afspændingspædagoger.¹

Med baggrund i afspændingspædagogikken har Bodydynamic Analyse fra starten baseret sine metoder på en pædagogisk tankegang - og har derudfra udviklet psykoterapeutiske metoder, som på en særegen måde blander pædagogik og psykoterapi.

Den ressourceorienterede færdighedstræning har baseret sig på viden om psykomotorisk udvikling og den rolle, det muskelstyrede bevægeapparat spiller i denne udvikling. Hver enkelt muskel ses som værende knyttet til et specifikt psykosocialt potentiale, som optimalt starter sin integration hos barnet i specifikke udviklingsfaser - eller sensitive perioder. (Indføring i denne kobling mellem muskler og udviklingsfaser findes i Brantbjerg, 2005, Brantbjerg & Ollars, 2006 og Fich & Marcher, 1997.)

Krops-pædagogiske metoder til styrkelse af indre sansning af kroppen blev koblet sammen med viden om de enkelte musklers psykosociale potentiale, og ud af dette samspil mellem praksis og teori opstod en metode, der fokuserer på aktivering af motorik og handlefærdigheder - enten gennem berøring eller bevægelse. Intentionen i metoden er at stimulere og vække kontakt til psykosocialt potentiale, som derefter kan integreres som handlefærdigheder i personligheden. Handlefærdigheder inkluderer i denne forståelse både kognition, følelsesmestring og konkret adfærd.

Forståelse af hvordan tilstande i muskulaturen udgør en komponent i psykologisk forsvar er en vigtig del af metoden.

Bodydynamic Analyse har hentet inspiration til denne forståelse dels fra afspændingspædagogikken, som primært arbejdede med opspændthed i musklerne - eller pansring som det kaldes i Reichiansk orienteret kropsspsykoterapi. Dette modsvarer Bodydynamic begrebet hyperrespons. Muskler kan spænde op, kontrollere, holde bevægelsesimpulser og følelser tilbage.

En anden - og på mange måder vigtigere inspiration - kom fra den norske fysioterapeut og kropsoorienterede psykoterapeut Lillemor Johnsen, som arbejdede med hypotone tilstande i kroppen. Hun udviklede et behandlingssystem bygget på aktivering af hypotone muskler gennem berøring - for derigennem at skabe kontakt til tabte ressourcer - eller til "livsglædens kilde" - som hun kaldte det. (Johnsen, 1976). Begrebet hypotoni inspirerede Lisbeth Marcher til formuleringen af begrebet hyporespons. Hyporespons navngiver en muskeltilstand præget af opgivelse, energiløshed, tab af energi og fylde, hvilket bevidsthedsmæssigt modsvarer, at bevægelsesimpulser og følelser bliver væk. De kan ikke længere mærkes - eller mærkes svagt.

¹ Uddannelsen til afspændingspædagog har en del paralleller til psykomotorisk fysioterapi. Lisbeth Marcher, som i en årrække var een af hovedlærerne på Afspændingspædagogisk Institut/Skolen for Kropsdynamik, har været igangsætter og leder i skabelsen af Bodydynamic Analyse.

Specialer i Bodydynamic Analyse er:

- Psykomotorisk muskelfunktion - systemet rummer navngivning af hvilken udviklingsfase og hvilken psykosocial handling, der knytter sig til hver enkelt muskel i kroppen
- Kropsligt orienteret karakterteori - baseret på viden om børns sunde psykomotoriske udvikling
- Pædagogisk orienterede, terapeutiske metoder
- Choktraumeterapi - herunder mestring af højintense energitilstande såsom stress, højstress, peak oplevelser og traumer

På Afspændingspædagogisk Institut - senere kaldet Skolen for Kropsdynamik - ledede Lisbeth Marcher udviklingen af et behandlingssystem, som fokuserede på sammenhæng og samarbejde mellem den hyper- og den hyporesponsive forsvarsstrategi. Det er principperne bag dette behandlingssystem, som blev ført med ind i Bodydynamic Analyse, hvor forståelsen af både hyper- og hyporesponsive reaktioner er et særkende.²

At vække det oprindelige psykosociale potentiale gennem aktivering af muskler vækker samtidig de livshistoriske erfaringer, som er knyttet til potentialet. For at kunne arbejde ressourceorienteret med denne form for kropsligt baserede færdighedstræning kræves en forståelse af de forsvarsmønstre, der bliver rørt ved, når muskler aktiveres - og at kunne styre graden af aktivering af livshistorisk materiale. Ellers ville metoden stå i risiko for at retraumatisere frem for at stimulere heling. Det er denne styring, der bliver støttet af forståelsen af både hyper- og hypo-responsive forsvarsstrategier - og som gør det muligt at anvende den psykomotoriske færdighedstræning ressourceorienteret ved at tilpasse træningen til energiniveauet i den muskulatur, der arbejdes med - og til personens kognitive og følelsesmæssige kapacitet.

Min egen baggrund og vinkling på metoden.

Jeg blev uddannet til afspændingspædagog fra 1975-1978 på Afspændingspædagogisk Institut/Skolen for Kropsdynamik - med Lisbeth Marcher og Ruth Ryborg som hovedlærere. Fra starten af min læreproces var jeg optaget af og tiltrukket af de konkrete færdighedstrænende øvelser, som var del af undervisningen i faget "Bevægelse" - færdigheder som jordforbindelse, centrering, afgrænsning, balance, regulering af kontakt o.s.v. Jeg var ligeledes tiltrukket af de øvelser, eller den pædagogik, der stimulerede et indre, sansebaseret nærvær. Jeg oplevede at "finde mig selv", finde glæde, nærvær og nysgerrighed. Jeg oplevede at komme til at hænge bedre sammen indeni. Og samtidig oplevede jeg processen som en rutschebanetur. Jeg blev nærværende ved hjælp af de kropslige øvelser, og jeg mistede nærværet igen. Jeg fandt min centrering, og jeg mistede den - og jeg fandt den o.s.v. Jeg var kun delvist i stand til at integrere ressourcerne som en stabil del af min personlighed. Denne proces afsatte en dyb nysgerrighed og oplevelse af nødvendighed i forhold til at forstå disse mekanismer: Hvordan lader det sig gøre, at en ressource i personligheden er tilgængelig det ene øjeblik og væk fra bevidstheden det næste? Hvordan sker disse skift - i kroppen, i musklerne og i sindet? Hvordan - helt konkret - lykkedes det mig at miste ressourcerne igen, når jeg lige havde fundet dem. Og hvad var det helt præcist jeg gjorde, når jeg genfandt dem? Hvad udløste skiftene? Og kan den kropslige arbejdsform blive mere præcis, så der er større chance for en blivende effekt, der støtter integration i personligheden?

Min søgen efter svar på disse spørgsmål har været den drivende kraft i min faglige udvikling gennem de sidste 30 år.

Fra 1977 har jeg undervist grupper - først på aftenskolen, senere på kurser udbudt fra min egen forretning - fra 1985 til 2003 som del af lærergruppen i Bodydynamic Analyse³, og fra 2003 og til i dag som udbyder af kurser og efteruddannelser i min egen forretning. Parallelt med undervisning har jeg hele tiden arbejdet med individuel terapi.

² For uddybning af historien bag Bodydynamic Analyse henvises til Marcher, Jarlnæs & Ollars, 1995

³ Den lærergruppe, der stærkest har påvirket udviklingen af Bodydynamic Analyse er: Lisbeth Marcher, Lennart Ollars, Steen Jørgensen, Ellen Ollars, Merete Holm Brantbjerg, Erik Jarlnæs, Sonja Fich og indtil 1997 Marianne Bentzen. Fra 1995 har Ditte Marcher været del af lærergruppen.

I al denne undervisning har ressourceorienteret færdighedstræning været den gennemgående metode. Uanset kontekst og tema for undervisningen har jeg altid inddraget træning i grundlæggende færdigheder som centrering, bevægelighed, jordforbindelse, afgrænsning, rumning, regulering af kontakt o.s.v. Jeg har anvendt færdighedstræningen som en vej til her-og nu nærvær, en støtte til mestring af følelser og intensitet - og en støtte til kognitiv klarhed. Mit personlige drive, som kom fra de spørgsmål jeg formulerede ovenfor - har ført mig til at undervise i de samme øvelser igen og igen. Opbygge øvelsesrækker til specifikke kursustyper og lave dem mange gange. Jeg har finpudset, fordybet, forenklet, selekteret og videreudviklet de grundlæggende øvelser, jeg lærte som afspændingspædagog og som er blevet suppleret siden. Hele tiden på jagt efter den enkleste, mest præcise, mest inkluderende måde at formidle færdighedstræningen på, som kan hjælpe den enkelte deltager, klient eller mig selv til at opdage og påbegynde integration af de ressourcer, der vækkes. Og som kan bevidstgøre konkret, hvordan færdighederne fungerer kropsligt, så man helt præcist mærker, hvordan man kan støtte en færdighed - og hvordan man kan miste den.

For ca. 10 år siden begyndte jeg at anvende ordet "dosering" i formidlingen af de kropslige øvelser. Ordet opstod ud fra et behov for at kunne møde og afhjælpe de vanskeligheder, jeg så hos nogen deltagere i forhold til at kunne få en øvelse til at fungere tilfredsstillende eller meningsfuldt. Jeg så mennesker lave bevægelser på en måde, der ikke var nærværende. Jeg så mennesker, som lavede bevægelser med en kraft, der gjorde dem udmattede og som gjorde det ulystfyldt for dem at bruge kroppen. Jeg så mennesker, som ikke turde bruge deres kraft i øvelserne. Jeg registrerede, at måden jeg selv demonstrerede en øvelse - den mængde kraft jeg anvendte - havde en stor effekt på hvem i gruppen, der fik et udbytte af øvelsen og hvem der ikke syntes at lykkes og hvilke normer, der blev skabt om hvad der var "rigtigt".

At dosere en øvelse betyder for mig at tilpasse øvelsen præcist til hver enkelt person. Dosering baserer sig på personens egen indre sansning. Hvor stor eller lille skal min bevægelse være? Hvor meget kraft føles det godt at anvende? Hvor langsomt eller hurtigt skal jeg lave en bevægelse? Er dette en øvelse for mig - eller vil jeg slippe den og ikke lave den? Når doseringen bliver præcis, så optimeres mit nærvær. Jeg kommer til at mærke mig selv tydeligere indefra. Doseringsprincippet relaterer til Bodydynamic Analyses forståelse af hypo- og hyper-responsive muskeltilstande. En opgivet, hypo-responsiv tilstand i en muskel kræver en lav dosering i udførelsen af øvelser, for at der kan bygges energi op i musklen og nærvær dermed kan optimeres. En hyper-responsiv, kontrolleret tilstand i en muskel har generelt brug for en høj dosering, for at de ophobede impulser og følelser kan udløses eller slippe, og et mere hvilende nærvær kan opstå.

For mig er dosering i dag et centralt element i den ressourceorienterede færdighedstræning. Fokus på individuel dosering gør formidlingen af øvelser tydeligt inkluderende overfor både opgivne og tilbageholdte strategier, som altid begge er repræsenteret i en gruppe deltagere eller i forskellige dele af en krop. Det "rigtige" er ikke at lave en øvelse som læreren laver den, eller som de andre i gruppen laver den. Optimal dosering kan kun findes gennem indre sansning, gennem oplevelse af indre succes. Dermed udvides færdighedstræningen til både at involvere træning af specifikke færdigheder, som præsenteres af en lærer/terapeut OG et fokus på at finde indre sansning, indre styring og autoritet, indre succes og accept af mig selv som jeg er - med det energiniveau jeg har. At arbejde med præcis dosering påvirker, udfordrer og kan potentielt forandre ens selvbillede.

Et eksempel på effekten af vellykket dosering:

En kursUSDeltager laver stående kryds-kravl bevægelse. (På skift føres højre knæ og venstre albue mod hinanden - venstre knæ og højre albue o.s.v. Denne bevægelse aktiverer en dybtliggende mavemuskel, Psoas major, som støtter muskulær sansning af området omkring det fysiske balancepunkt. Øvelsen støtter dermed færdigheden centrering). Jeg iagttager, at personen laver bevægelsen mekanisk, uden synlig indre styring. Personen selv synes det føles meningsløst at lave bevægelsen og bliver hurtigt træt. Har svært ved at mærke noget. Jeg foreslår vedkommende at lave bevægelsen mindre. Det kræver 4-5 forsøg, hvor personen følger mine forslag om lavere og lavere dosering, indtil bevægelsen knap nok er synlig, men stadig er der som en intention, der mærkes indefra. Højre knæ mod venstre albue, venstre knæ mod højre albue - ganske, ganske småt - så småt det næsten er muligt. Og så sker det magiske, at personen pludselig begynder at mærke noget langt inde i sig. Noget vågner og bliver mærkbart, bliver bevidst. Et sart nærvær og en mulighed for at begynde at smage på og tage ejerskab af dette nærvær i kroppens centrum som en ressource.

Uden hjælp til dosering ville denne deltager sandsynligvis have følt sig mislykket efter øvelsen og ikke have fået noget udbytte af den, fordi de muskler, som ligger tæt på det fysiske balancepunkt (bl.a. psoas major) sandsynligvis var præget af opgivelse (hyporespons). En for høj dosering i øvelsen ville typisk føre til at opgivelsen forstærkedes istedetfor at sansning og nærvær blev vakt.

Min oplevelse er, at et stærkt fokus på dosering tilføjer et vigtigt element til metoden ressourceorienteret færdighedstræning. Med fokus på dosering forandres balancen i terapeut/klient og underviser/deltager rollerne - i retning af mere vægt på deltagerens egen autoritet. Det bliver lettere at tilpasse øvelser, så de giver optimalt udbytte for flere mennesker. Og formidlingen af gruppenormer, der understøtter accept af alle niveauer af hypo- eller hyper-responsive strategier bliver støttet. Disse ændringer spejler både min egen modning som menneske - at jeg selv er blevet mere rummelig og mindre autoritativt styrende. Og de rummer en reel metodeudvikling.

Min forståelse i dag af hvad der skete for mig selv som elev på afspændingspædagoguddannelsen er, at jeg lavede mange af øvelserne med for høj dosering. Tro mod den del af mig selv som er kraftfuld og som også havde et selvbillede, der prioriterede den kraftfulde del af mig selv højest, lagde jeg kræfter og livfuldhed i de fleste øvelser. Det var sjovt, livgivende, jeg beholdt en høj status i gruppen - og en anden del af mig blev overvældet, kunne ikke rumme de følelser og den livfuldhed, der kom tilstede i mig - og genetablerede de dissociative forsvarsmekanismer⁴, som relaterede til mine ubearbejdede traumer. Og så var livfuldheden utilgængelig igen.

⁴ Dissociative forsvarsmekanismer refererer til reaktioner, som bl.a. er karakteristiske i forhold til mestring af traumer. Enkelt beskrevet indebærer disse reaktioner en spaltning i bevidstheden, hvor indhold, sansning, erindring kan "forsvinde" helt. Eller der kan opstå en spaltning mellem forskellige elementer i en erindring, så visuelle indtryk, kropslige sansninger, følelser, tanker o.s.v. ikke længere hænger sammen, men opleves helt adskilt og dermed vanskelige at få mening i. For en dybere indføring i dissociationsbegrebet relateret til traumer henvises til Anstorp, Benum & Jakobsen: Dissosiasjon og relasjonstraumer, 2006.

Sådan forstår jeg min egen rutschebane-mekanisme, hvor jeg på skift havde adgang til et kraftfuldt og lystfyldt nærvær og mistede det. Måske kunne det ikke have været anderledes. At arbejde kropsligt, når man har uforløste traumer i bagagen, vil altid røre ved og også naturligt fremkalde dissociationsprægede forsvar. Og måske havde det gjort en forskel i processen, hvis opmærksomheden på præcis dosering havde været mere fremtrædende. Jeg tænker, at det potentielt kunne have støttet mig i at eje polariteten mellem mit hyper- og mit hypo-responsive forsvar. Mellem den del af mig, der var one-up, stærk og alene og den del, der var one-down og desperat afhængig af hjælp udefra. En lavere dosering kunne have haft potentialet til at støtte opbygningen af min egen evne til at tage vare på den svage del og dermed kunne tage imod hjælp på en mere integreret måde.

Uanset hvad - jeg fik dybt værdifuld hjælp af metoden. Jeg vidste fra min egen oplevelse, at den ressourceorienterede færdighedstræning virkede. Jeg kom faktisk i kontakt med vigtige ressourcer i min personlighed. Jeg fik fat i "mig". Jeg vidste også, at det ikke er så enkelt at integrere og bevare kontakten til de vakte ressourcer. Det kræver mere end at lave de kropslige øvelser. Arbejdsformen rører direkte ved potentielle ressourcer og ved nogen gange kraftfulde forsvarsmekanismer.

Processen afsatte en impuls i mig til at fordybe mig i metoden, forstå den og gøre den mere præcis. Det er fortsat et projekt, jeg brænder for, og det er baggrunden for, at jeg i dag omtaler "Ressourceorienteret færdighedstræning som psykoterapeutisk metode" som mit speciale.

Centrale elementer og principper i Ressourceorienteret færdigheds-træning som psykoterapeutisk metode

Konkret kropssansning

Når man stiller spørgsmålet: Hvad mærker du i kroppen? , kan mennesker svare på mange forskellige måder. At mærke kroppen er ikke noget entydigt. Flere lag af vores sanser og følelser er involverede og blandes som regel sammen, når vi sætter sprog på hvad vi mærker. På Afspændingspædagogisk Institut/Skolen for Kropsdynamik formulerede Ruth Ryborg en distinktion mellem 2 centrale begreber i forhold til kropslig sansning: Kropsbevidsthed og kropsoplevelse.

Ryborg (1977) definerede begreberne på følgende måde:

"som arbejdsmodel valgte jeg "at spalte" helheden op i to begreber - kropsbevidsthed og kropsoplevelse - og at definere dem således:

1. **Kropsbevidsthed** er en objektiv viden om egen krop, dennes tilstand og muligheder.

F.eks. viden om kroppens dimensioner, spændingsforhold, vægt, bevægelighedsmuligheder og styrke, dens temperatur og hud. Kort sagt en biologisk og fysiologisk indsigt, hvor den fysiske krop er genstand for oplevelsen.

2. **Kropsoplevelse** er den i ethvert menneske integreret og dermed aktualiseret "levendegjort" kropsbevidsthed. Dvs. kropsbevidsthed farvet af følelser, affekter og stemninger, der er bearbejdet, fortrængt, forvrænget eller måske skærpet af tidligere erfaringer fra den visuelle, auditive eller motoriske hukommelse, der igen er påvirket af abstrakte tanker, drømme og fantasier.

Definitionen på kropsbevidsthed er en teoretisk definition, forstået på den måde, at den ikke accepterer den reelle tilstand eller erkendelse, der er farvet af erfaringer og normer. Den kan således virke som en abstrakt referenceramme.

Jeg mener, at denne spaltning i en objektiv (kropsbevidsthed) og en subjektiv (kropsoplevelse) viden, er nødvendig i praksis, f.eks. for at kunne skelne mellem fantasi og virkelighed, for at kunne skelne imellem, hvad der er mig i kraft af mine specielle egenskaber/evner, og hvad der er påduttet mig af omgivelserne. Og hvad jeg pådutter omgivelserne.

Ved at anvende disse to definitioner (begreber!) parallelt og i undervisningssituationen at beskæftige sig med dem enkeltvis, kan vi muligvis nå til at opleve og analysere kilderne til vor frustration, til vor forvirring og til vor aktuelle identitet. Dvs. at kropsbevidsthed kan give mig handlemuligheder i forhold til kropsoplevelser, i forhold til mine umiddelbare omgivelser og det samfund, jeg lever i."

Bodydynamic Analyse har arbejdet videre med denne opdeling i 2 begreber - og ændrede på et tidspunkt ordet "kropsbevidsthed" til "kropssansning". Ordet kropssansning lægger vægten på at det er en konkret sansning af den fysiske krop, der omtales, i modsætning til den emotionelt farvede kropsoplevelse.

Så på spørgsmålet: Hvad mærker du i kroppen? kan man svare med kropssansnings-ord: Mine hænder er kolde, jeg mærker bevægelse i mine tarme, mit hjerte banker hurtigt, jeg mærker trykket fra mine hæle mod gulvet, jeg mærker mit højre ben tydeligere end det venstre - det er varmere og der er mere fylde i det o.s.v.

Eller man kan svare med kropsoplevelsessprog som f.eks.: Mine hænder er helt væk. Det kører rundt indeni mig. Jeg er ved at gå i opløsning, jeg er ved at falde bagover, mit ene ben er meget større end det andet o.s.v.

Hvordan påvirker disse 2 slags udsagn dig lige nu?

At skelne mellem de 2 måder at mærke kroppen på og træne folk i at skelne sprogligt mellem

dem er en stærk og forbløffende effektiv psykoterapeutisk metode.

Begge slags sprog navngiver sider af den oplevede virkelighed. Forskellen på dem er, at den rene kropssansning er neutral og den fokuserer på nærvær her og nu. Kropsoplevelserne skelner ikke mellem historie og nutid. Den følelsesmæssige ladning tager over og bliver dominerende. Det er ofte den aktive dynamik, når mennesker overvældes. At fastholde opmærksomhed på konkret kropssansning støtter her og nu nærvær. Det støtter rumning af følelser og anden form for høj intensitet, og det kan hjælpe mennesker ud af overvældelse.

Distinktionen mellem kropssansning og kropsoplevelse er central i ressourceorienteret færdighedstræning. At navngive de konkrete kropssansninger, der vækkes i de kropslige øvelser fastholder processen i nutiden. Det formindsker risikoen for at "drukne" i følelsesmæssige tilstande, der kan vækkes samtidig med aktiveringen af musklerne. Hvis en øvelse f.eks. vækker ubehag kan det navngives konkret hvilke sansninger, det vækker i kroppen - f.eks. "jeg bliver svimmel, øvelsen påvirker min balance, jeg mærker en fysisk svaghed på bagsiden af mine knæ, jeg får lyst til at sætte mig ned". Derfra kan doseringsprincippet hjælpe til at undersøge, om øvelsen giver adgang til andre, mere ressourceprægede sansninger, hvis øvelsen udføres i en lavere dosering - eller om dette er en øvelse vedkommende skal slippe og følge impulsen til at sætte sig ned.

At navngive kropssansninger er ligeså vigtigt i forhold til positivt ladede oplevelser. Hvis en centreringsøvelse f.eks. udløser en oplevelse af at "komme hjem" eller "finde sig selv", kan det sprogsættes hvilke konkrete sansninger, der hører sammen med denne oplevelse. F.eks. "jeg kan fornemme og visualisere forsiden af mine lændehvirvler. Jeg kan kontakte området med mit åndedræt. Jeg mærker varme og gennemstrømning langt inde i maven, og det giver mig en oplevelse af at komme hjem".

Navngivning af konkrete kropssansninger kan opbygge bevidsthed om den konkrete kropslige erfaring, der ligger bag en hvilken som helst oplevelse. Det støtter ejerskab af de ressourcer, der bliver vakt. Når jeg ved, præcis hvordan det mærkes hvor henne i min krop, når jeg har kontakt med en specifik ressource, bliver det lettere at genfinde ressourcen. Det bliver til en færdighed.

At sætte sprog på kropssansninger er ikke en kropslig færdighed. Det er en færdighed, der stimulerer forbindelsen mellem de subcortikale dele af hjernen, som kontinuert meddeler os, hvordan tilstanden i kroppen er og sproget, som aktiveres fra sprogcentrene i cortex.

Sprogsætningen bygger således bro mellem disse dele af hjernen, som ellers ofte - i forhold til sansninger i kroppen - arbejder uafhængigt af hinanden. Sprog knytter til bevidsthed. Når vi beskriver sansninger i ord bliver de en del af vores bevidste viden om os selv i verden. De får en anden status, specielt i en kultur, hvor sprog generelt har høj status og kropsansning har langt lavere status.

For de fleste mennesker er det uvant at navngive kropssansninger. Det er et sprog, der er utrænnet eller aldrig formet.

Hvilket sprog har vi hørt om kropslige fænomener under opvæksten og senere i livet? Har vi hørt andre navngive kropssansninger? Hvordan er vi blevet mødt, når vi har sagt noget om hvordan det mærkes i kroppen? Hvilken påvirkning bærer vi med os sprogligt og kognitivt i forhold til sansning af kroppen og sprog om sansningerne?

Svarene på disse spørgsmål vil have en påvirkning på hvor let eller svært det er at finde sprog for kropssansninger. For nogen mennesker er dette sprog ganske enkelt utrænnet - og ved hjælp af forslag udefra vågner muligheden og bliver umiddelbart til en ressource.

For andre vil bevidste eller ubevidste forsvarsstrategier give negativ ladning til sprog om kropssansninger. "Sådan noget taler man ikke om. Det er pinligt. Det er barnligt. Egocentrisk. Privat. Det deler man ikke med andre. Der er ikke nogen, der er interesserede i hvad jeg

mærker. Det er farligt at mærke noget i kroppen. Det jeg mærker stemmer ikke med det omverdenen siger. Jeg holder det for mig selv – eller glemmer det, spalter det fra. O.s.v., o.s.v. Disse eksempler peger for mig på at arbejde med ressourceorienteret færdighedstræning og dermed navngivning af kropssansninger ikke kun er en kropslig metode. Metoden træner det observerende jeg. Den træner evnen til at skelne faktuel, konkret virkelighedsopfattelse fra følelsesladning. Den træner sprog og integration mellem sprog og krop. Den påvirker både kropslige, følelsesmæssige og kognitive aspekter af det potentiale og de mønstre, som knytter til psykomotorikken.

Ovenstående kan måske give indtrykket af, lidt forenklet sagt, at "kropssansning er godt og kropsoplevelse er noget skidt". Dette er ikke intentionen.

Kropsoplevelser, affekter, følelser, emotioner giver liv og farver i vores oplevelsesverden. De udgør en vigtig del af hvordan vi danner oplevelse af mening. Uden aktivitet i det limbiske system i hjernen, som er specielt aktivt i forhold til aktivering af følelser, mister vi evnen til at agere i social resonans. Vi mister evnen til at aflæse sociale signaler, tolke ansigtsudtryk o.s.v. (Hart, 2006). Vores evne til at føle er en dybt værdifuld del af vores kapacitet som mennesker og en vigtig del af vores evne til at regulere socialt samspil.

For nogen mennesker er det ligeså vigtigt at træne sprog for kropsoplevelser som for kropssansninger. Hvilke følelser, stemninger eller oplevelseskvaliteter knytter til det, jeg faktisk mærker i min krop? Er der farver, billeder, klange knyttet til sansningerne? Spørgsmål som disse kan uddybe kontakten til kropsoplevelser og kan hjælpe til at klargøre og adskille hvad der er konkret sansning i kroppen, og hvad der er følelses- og oplevelseskvaliteter.

Udfordringen i forhold til følelser er, hvordan vi mestrer og rummer dem og giver dem udtryk. Det limbiske system har stærke neurale forbindelser til både hjernestamme og til præfrontal cortex. Hvis aktiveringen af følelser kun forarbejdes gennem samarbejdet mellem hjernestamme og det limbiske system, så er vi bogstaveligt i følelsernes vold. Vi reagerer automatisk, lynhurtigt og med stor intensitet. Vi reagerer før vi kan nå at tænke. Dette er en hensigtsmæssig overlevelsesmekanisme, når vi faktisk er i fare, og det er en udfordrende og ofte problemskabende mekanisme, når vi er i vores normale hverdagsbevidsthed og skal forholde os til hverdagens udfordringer.

Når der er samarbejde mellem præfrontal cortex og det limbiske system/ hjernestamme, er vi i stand til at hæmme de instinktive impulser. Vi kan forholde os bevidst til følelsen og vi har valgmuligheder i forhold til hvilket udtryk, vi vil give den. Dan Siegel refererer til disse 2 forskellige måder at agere med følelser som "the low road" og the high road". (Siegel, 2006) At træne sig i at mærke kroppen konkret og at navngive kropssansninger, er en måde at styrke evnen til at kunne rumme energiopbygningen i følelser. Denne træning støtter formentlig opbygningen og vedligeholdelsen af de neurale forbindelser mellem det limbiske system og det præfrontale cortex.

Når vi er tilstede her og nu og har vores præfrontale styring tilgængelig, kan vi få adgang til det livgivende i følelserne i stedet for at blive overvældet af dem. Det bliver lettere at adskille hvilke følelser, der relaterer til fortiden og hvilke der er knyttet til det, der sker lige nu. Arbejdet med kropssansning og kropsoplevelse støtter disse færdigheder.

Nærvær her- og nu

Ressourceorienteret færdighedstræning er en metode, der fokuserer på nærvær her- og nu. Uanset hvad der vækkes af behagelige eller ubehagelige tilstande gennem den kropslige aktivering, holdes fokus på rumning og mestring og kontakt her- og nu - og på at opdage potentialet i færdighederne her-og nu.

At aktivere muskler gennem træning af psykosociale færdigheder vil altid røre ved 2 lag i bevidstheden: Potentialer knyttet til den psykomotorik der aktiveres bliver rørt og samtidig bliver de livshistoriske prægninger, knyttet til dette potentiale rørt.

Det kræver aktiv styring at fastholde processen i her- og nu opmærksomhed. De samme øvelser kan lige såvel fungere som indgangsporte til regression eller genoplevelser. Det er op til terapeuten eller underviseren at introducere færdigheder, der kan holde processen i her- og nu - og derigennem lære klienterne/deltagerne at kunne gøre dette selv (f.eks. gennem fokusering på kropssansning og på individuel dosering).

Her- og nu nærvær giver mulighed for nye prægninger, for dannelsen af nye neurale netværk. I genoplevelser går man automatisk ind i de mønstre, der blev dannet i de oprindelige oplevelser som nødvendige og intelligente overlevelseshandlinger. Heling handler om at bryde denne automatik, så det bliver muligt at røre ved det samme materiale, den samme følelse, tilstand, erindring og potentiale - og opdage, at det er muligt at forholde sig til det på en ny måde i kontakt med sig selv og med andre. Denne form for nyprægning sker her- og nu. Den sker ikke inde i den traumatiske erindring. Den sker, når der er færdigheder nok til at kunne blive i her- og nu kontakt med sig selv og med mindst eet andet menneske, med bevidsthed om sansninger, følelser og tanker, som har rod i de tidligere begivenheder.

Ressourceorienteret færdighedstræning fokuserer på opbygningen af mestringsfærdigheder, som støtter og muliggør denne form for nyprægning.

For at nyprægning kan integreres som et blivende spor i bevidstheden kræver det gentagelse. En oplevelse kan åbne et nyt spor. Gentagne oplevelser kan uddybe sporet, så det efterhånden kan konkurrere med de gamle overlevelseshandlinger. Et nyt neuralt netværk bliver formentlig dannet og automatiseret. Dette giver os nye valgmuligheder.

Et eksempel:

En deltager bliver angst efter en jordforbindelses-øvelse, der fokuserer på sansning af føddernes kontakt med underlaget. Angstfølelsen er udløst af den konkrete sansning af fødderne. Jeg beder hende sætte ord på hvad hun konkret mærker i kroppen. Hendes hjerte banker hurtigt, hun sveder i hænderne, fødderne er meget kolde. Allerede navngivningen af disse sansninger gør hende mere tilstede i nu'et. Hun er her og mærker de ubehagelige sansninger, der knytter til angsten. Jeg spørger til sansningen af hendes mave og hendes centrumsområde (baseret på en visuel registrering af, at der mangler energi i det område). Hun svarer, at det område er fjernt, ligesom væk. Jeg beder hende huske hvilke af centreringsovelserne, der virkede bedst for hende. Hun husker, at hun kan tænke på forsiden af lændehvirvlerne. Hun gør det og oplever at det bliver nemmere at holde angsten ud. Hun er bange, og hun er lige her- og nu i angsten, i kontakt med sig selv, med mig og i mindre grad med gruppen.

Jeg spørger til forbindelsen ned i benene, ned til fødderne. Hun mærker uro i benene og bliver klar over, at benene har lyst til at løbe. Jeg beder hende mærke den impuls, mærke forbindelse fra balancepunktet og ned til fødderne, og hun opdager, at hun kan være tilstede lige nu med lysten til at løbe. Fødderne bliver varmere, hun føler sig mere kraftfuld og tilstede og den fysiologiske mobilisering lægger sig. Hun vender tilbage til fuldt nærvær i forhold til de andre i gruppen.

Denne type forløb rummer et lille stykke bearbejdning af traumatisk angst, rummet i en her- og nu-proces. Der sker en nyprægning i forhold til det gamle automatiske mønster, uden at der er sat fokus på hvilke begivenheder, der har nødvendiggjort dette mønster. Nyprægningen rummer en erfaring om, at det er muligt at mærke angst i kontakt. At kropslige færdigheder, styrker rumning af energien i angsten, og at det er muligt at komme gennem angsten. Den varer ikke evigt. Mobilisering i det sympatiske nervesystem kan komme, kan forløbe og kan lægge sig igen. I forhold til heling af traumatiske oplevelser er dette afgørende erfaringer og færdigheder. Oplevelsen af at kunne mestre de tilstande, de traumatiske oplevelser har udløst i een, er een af komponenterne i at etablere eller genfinde tryghed.

Hvis man med samme klient havde spurgt til hvad hun mærkede i kroppen og havde accepteret kropsoplevelsessvar, ville processen være gået i en anden retning, formentlig længere ind i den genoplevelse, der aktiverede angsten og dermed ind i nødvendigheden af at aktivere de gamle automatiserede strategier. Muligheden for nyprægning ville blive vanskeligere at nå.

Accept af det som er.

Ressourceorienteret færdighedstræning bygger på den tanke, at det er muligt at forandre fastlåste mønstre gennem opbygning af nye spor, gennem træning af færdigheder, som kan gøre det muligt at udvikle og integrere ny adfærd.

Aktivering af potentialet knyttet til musklerne er en metode, der ofte vækker håb. Opdagelsen af, at mit centrum stadig er inde i mig, selvom det har føltes som at jeg mistede det. Eller sansningen af, at det er muligt at bevæge armene og være nysgerrig i forhold til hvilke impulser, de har, efter mange år, hvor armene har føltes passive, døde eller kraftigt kontrollerede. Denne type oplevelser vækker ofte håb.

Og samtidig har mange, mange mennesker gjort samme erfaring, som jeg gjorde som ung afspændingspædagog-elev, og som jeg har gjort mange gange siden: Der vækkes håb, når kontakten til ressourcer etableres, og det er ikke så enkelt at integrere og bevare kontakten til de vakte ressourcer. Og det gør ondt.

De automatiserede forsvarsstrategier, både dem der relaterer til uforløste choktraumer og dem, der relaterer til personlighedsudviklingen, giver sig ikke så let. Vi mestrer vores hverdag med dem, de udgør en væsentlig del af vores kendte verden, og vi ved de virker. På trods af de omkostninger, de også påfører os, udgør de vores trygge platform.

Nye spor skal erfares mange gange, før de for alvor kan opleves som et alternativ til forsvarsmønstrene. Det betyder, at man i en udviklingsproces altid arbejder i balancen mellem ønsket om og muligheden for forandring og konfrontationen med virkeligheden som den er inklusive de automatiserede forsvarsstrategier.

I denne balance er evnen til at acceptere det som er, uanset hvad det er, afgørende.

Gestaltterapien har i mange år arbejdet ud fra tesen at forandring sker, når man bliver det, man er.

Svenske DAT-terapeuter udtrykker det således:

"I fokus er dialektikken mellem accept og forandringsarbejde." (Kåver og Nilsson, 2007. DAT står for Dialektisk adfærdsterapi, grundlagt af Marsha Linehan.)

Et ønske om at finde sin centrering fører ikke i sig selv til bedre centrering. Det giver en værdifuld motivation og et drive, men i selve arbejdet med øvelserne er accepten af de faktiske sansninger, der er tilgængelige i kroppen, første og afgørende skridt.

At finde sin centrering kan f.eks. starte i sansningen af ingenting at kunne mærke, eller at mærke et tomrum i maven, eller at få kvalme og ubehag ved kontakt med center-området i kroppen. Accept af disse tilstande, evne til at beskrive de konkrete kropssansninger, der knytter til dem, kan føre videre. Måske opdager man, at een af centreringsøvelserne giver adgang til mere ressourceprægede sansninger. Eller at det føles bedre helt at slippe fokus på centrering og arbejde med jordforbindelse istedet, for derefter at opdage, at når forbindelsen med underlaget bliver bedre, så vækkes der mindre ubehag i kontakten til centeret, eller det bliver lettere at rumme ubehaget og være nysgerrig i forhold til det.

Disse processer rummer hele tiden en dialektik mellem accept af tilstande og mønstre som de er og muligheden for at opbygge nye spor.

At kunne skifte mellem disse 2 indfaldsvinkler eller at kunne holde dem i bevidstheden samtidig er een af udfordringerne, når man anvender metoden, både som klient/deltager og som terapeut/underviser.

For terapeuten kræver det, at man på een gang kan invitere folk til at opdage og tage ejerskab af de ressourcer, som potentielt knytter til hver enkelt øvelse, der instrueres i, og samtidig kan videregive accept af, at hvad som helst folk mærker i en øvelse er okay. Der er ikke noget "rigtigt" resultat. Der er et potentiale, og forskellige mennesker har ufatteligt forskelligt forhold til dette potentiale, hvilket viser sig i meget forskelligartede oplevelser, der udløses af øvelserne.

At acceptere de sansninger og oplevelser, man får i færdighedstræningen, rører ved ens evne til at acceptere sig selv som man er. Det rører ved ens selvbillede. Ligesom navngivning af kropssansninger kan være påvirket af negativt ladet kognition, så kan selvbilledet det i høj grad også.

At mærke fjernhed eller opgivelse steder i kroppen kan være forbundet med selvfordømmelse: "jeg er også så svag". At mærke vrede kan være forbundet med ikke at føle sig socialt acceptabel. At mærke kraft kan være uforeneligt med at være en "pæn pige" o.s.v.

Mit eget forløb i mødet med den ressourceorienterede færdighedstræning er et eksempel på dette. Mit normsystem gav højere status til de stærke og kompetente dele af mig. Jeg ville hellere føle mig stærk i en øvelse end svag. Min magtesløshed, hjælpeløshed, overvældelse og angst var skjult under min styrke, som til gengæld måtte holdes med meget kontrol, for at kunne opretholde mønsteret. I forhold til hypo- og hyper-respons havde jeg et stærkt polariseret billede med ganske kraftig både opgivelse og kontrol.

Et sådant mønster vil gøre det vanskeligt at acceptere alle de forskellige sansninger, der bliver vakt i den kropslige færdighedstræning. De sansninger, der passer ind i selvbilledet er velkomne, andre sansninger kan måske vække nysgerrighed, og andre igen sorteres automatisk fra, - udenom bevidsthedens styring - fordi de ganske enkelt er for skræmmende, hvis der ikke er kapacitet nok følelsesmæssigt og kognitivt til at udvide selvbilledet.

Denne automatik er selvsagt oftest ubevidst. Hvis først man har bevidsthed om, hvad man accepterer og hvad man helst sorterer fra, så begynder man at have et valg.

Denne dynamik vil være aktiv uanset hvilket selvbillede og normsystem, man har. For nogen vil det være farligt at mærke sin egen styrke. Man vil måske føle sig mest tryk ved sansninger, der bekræfter billedet af at være svag. Andre vil genkende det mønster, jeg beskrev ovenfor.

At ændre disse mønstre tager tid og gøres ikke kun gennem færdighedstræning. Færdighedstræningen tilbyder en mulighed for langsomt at få øje på prægningerne. Hvordan reagerer jeg på øvelserne? Hvilke slags sansninger kommer nemt til mig? Er der nogen slags sansninger, som jeg kan høre at andre i gruppen får, som jeg aldrig får, og måske meget nødig vil stifte bekendtskab med? Har jeg forestillinger om, hvordan man helst skal reagere på en øvelse, hvad det er "bedst" eller "mest rigtigt" at mærke? Er der nogen af mine egne sansninger eller oplevelser, jeg skammer mig over, og nødig vil sige højt? o.s.v.

Nysgerrighed overfor disse spørgsmål kan hjælpe til accept af svarene. Accept af det som er, handler således ikke kun om accept af de faktiske sansninger og oplevelser, der udløses, men i lige så høj grad om accept af den måde, jeg forholder mig til dem.

Accept kan ikke presses frem. Accept kan inviteres. Der kan præsenteres accepterende gruppenormer, hvor alle reaktioner og mønstre er okay, og i sidste instans kommer accept indefra, når personen er parat til at kunne erkende og påbegynde integration af de sansninger, følelser eller oplevelser, der har været ekskluderede.

Viden støtter accept. At få viden om traumereaktioner, dissociering, instinktreaktioner og højdepunktsoplevelser har været en vigtig faktor i forandringen af mit eget låste selvbillede. Gennem denne viden har jeg kunnet forstå, at de skræmmende sansninger, som jeg havde svært ved at acceptere, var naturlige reaktioner på ekstreme påvirkninger. At jeg er normal, at mine reaktioner kan forstås og beskrives som del af det at være menneske.

At få viden om psykomotorisk udvikling, om udviklingsfaser i barndommen, om eksistentielle temaer og udfordringer, om sundt potentiale og forsvarsstrategier, om hypo- og hyperresponsive reaktionsmønstre i muskulaturen - al denne viden har givet mig en gigantisk støtte til at kunne være nysgerrig i forhold til mine egne og andres sansninger og reaktioner og acceptere dem, som de er.

Viden om spirituelle bevidsthedstilstande, at få et landkort til at navigere ud fra i oplevelser, der transcenderer personligheden, har støttet accepten af mine egne tilstande, og har gjort det muligt at møde andres tilstande med accept.

Vidensformidling eller psykoedukation, som det kaldes i kognitiv terapi, er en væsentlig komponent i at støtte udviklingen af accept, og derigennem støtte muligheden for at kunne forholde sig undersøgende til alle de fænomener, der kommer frem i bevidstheden, når man arbejder med kropsligt baseret færdighedstræning.

Undervisning i ressourceorienteret færdighedstræning rummer derfor altid er blanding af vidensformidling og arbejde med kropslige, sansebaserede øvelser, der kan åbne til egen erfaring.

At nå til en fuld accept og integration i personligheden af sansninger og oplevelser, der radikalt ændrer ens selvbillede, kræver at man forliger sig med den historie, disse oplevelser knytter til. Vi spaltes ikke dele af os selv fra vores selvbillede for sjov. Der gemmer sig altid historier, faktiske omstændigheder, begivenheder, familiedynamiske mønstre o.s.v. bag en sådan fraspaltning.

Færdighedstræning giver mulighed for langsomt, skridt for skridt at åbne vejen ind til de fraspaltede dele gennem navngivning og accept af sansninger og oplevelser med respekt for den dosering, personen er parat til og gennem styrkelse af evnen til at mestre og rumme.

I nogen helingsprocesser er denne arbejdsform nok til at skabe den ønskede forandring.

Nyprægning sker her- og nu og fokus på livshistoriske begivenheder kan trække fokus væk fra forandringspotentialer. Andre gange er kontakt med direkte fokus på de faktiske livshistoriske forhold, der har ført til det låste selvbillede en vigtig komponent for at nå til fuld integration og accept.

Dosering

Som tidligere omtalt betragter jeg dosering som et afgørende element i ressourceorienteret færdighedstræning. Opmærksomhed på, hvilken dosering, der føles optimal for hver enkelt i enhver øvelse, støtter op om accepten af, at en hvilken som helst reaktion på en øvelse er okay. Der findes ikke forkerte reaktioner - der findes kun individuelle svar på den påvirkning, som en øvelse er.

Fokus på dosering støtter op om, at man kan få succes i en øvelse på mange måder. Selv det at vælge en øvelse fra giver indre succesoplevelse, når valget baserer sig på en helt præcis sansning af, hvad der er optimal dosering for mig lige nu.

Doseringsprincippet indbygger en respekt for forsvarsmønstre, for parathed til forandring af selvbillede og normsystem. At lede efter den optimale dosering i en øvelse er at være undersøgende i forhold til, hvad der bevæger mig i retning af en grad af nærvær i nu'et, som jeg kan rumme og bære mig selv i.

Når man finder den optimale dosering i en øvelse udløser det ofte en dyb følelse af tilfredshed eller indre succes. Jeg kommer autentisk tilstede i mig selv i spændfeltet mellem mine ressourcer og mine forsvarsstrategier.

Et par eksempler:

Jeg er med i en par-øvelse, hvor jeg bevæger min rygsøjle op mod en anden persons hånd. Hånden holder et stykke tid på hver del af rygsøjlen startende oppe ved overgangen mellem nakke og brysthvirvler og helt ned til korsbenet. Jeg mærker først min gamle tendens til at søge efter en kraftfuld modstand fra hånden, som dermed ville få mig til selv at skubbe kraftfuldt med alle dele af min rygsøjle. Jeg vælger at lytte efter de forskelle, som jeg ved er i forskellige dele af min rygsøjle. Jeg finder mange gradueringer. Jeg beder om forskellig dosering fra den andens hånd og får det. Den øvre del af ryggen har et nærmest neutralt nærvær, har hverken brug for at skubbe hårdt eller meget forsigtigt. Så kommer der pludselig et område i overgangen mellem brysthvirvler og lændehvirvler, som føles sårbart. Jeg gør bevægelserne mindre og beder om mindre modstand. Jeg får det og finder en optimal størrelse og kraft i bevægelserne, som gør at jeg virkelig kan mærke området, og der begynder at komme en forsigtig sansning af liv i det. Sårheden bliver på den måde rummet. Jeg tager ejerskab af den. Længere nede i lænden kommer behovet for kraftfuld og meget fast modstand, som gør det trygt for mig at skubbe med stor kraft og nyde det. Jeg ejer min styrke og bliver mødt i den.

At lytte til den præcise dosering i de forskellige dele af rygsøjlen ændrer udbyttet af denne øvelse markant. Jeg kommer tilstede i ejerskabet af forskellige dele af min personlighed på en gang. Jeg mærker på en gang mine hypo- og hyperresponsive mønstre og også de steder, hvor jeg problemfrit har adgang til ressourcer. Jeg får støtte til et nuanceret selvbillede.

2.eksempel:

En deltager er med i en parøvelse, hvor en anden person giver ham modstand på at skubbe indefra centeret ud til hænderne i forskellige retninger. Personen, der giver modstand er betydeligt mindre fysisk og er mere spinkel i kroppen. Jeg forestiller mig ud fra mine iagttagelser, at samarbejdet ikke rigtig fungerer. Det ser ud som om ham der skubber holder sin kraft tilbage og dermed ikke finder sin optimale dosering.

Jeg undersøger med dem begge, hvordan de oplever det og får bekræftet, at ham der skubber har en oplevelse af at skulle passe på den anden, og den der giver modstand har oplevelsen af at være for svag og dermed "for dårlig". Jeg normaliserer oplevelsen ved at tale om den faktuelle forskel i fysisk styrke, og at optimal dosering ikke kan opnås i alle kontaktforløb. Jeg foreslår, at de bytter samarbejdspartnere, og at de ser sig om efter nogen, de forestiller sig kan matche deres dosering.

Dette fører til at begge ender med en succesoplevelse. Den fysisk stærke får en modstand der gør, at han tør slippe sin tilbageholdtheds og oplever at blive mødt i en kraft, der matcher hans egen. Personen med mindre fysisk styrke kommer ud af sin opgivelse gennem at både give og få modstand sammen med en person, der har brug for nogenlunde samme dosering. Begge parter ender med oplevelsen af en stærkere centrering og en opdagelse af at følelsen af succes knytter til den præcise dosering - ikke til hvem der er stærkest.

Et sådant forløb skaber bevægelse i begge personers normsystemer og selvbilleder og har muligheden for at åbne til større accept af een selv og af den anden. Udbyttet af øvelsen går således langt udover den rene færdighedstræning.

3.eksempel:

En instruktion om at bevæge armene og undersøge, hvad armene har lyst til bliver givet ud i en gruppe. Flere af deltagerne bevæger armene, men uden synlig lyst eller ejerskab af bevægelserne. Jeg giver en ekstra instruktion, der opfordrer alle til at være opmærksom på hvilken dosering, der passer dem, specielt hvis de bliver hurtigt trætte eller synes det føles meningsløst at bevæge armene. Dette får en del af deltagerne til at sænke doseringen, lave mindre bevægelser. Jeg opfordrer endda til, at bevægelserne måske skal være helt små og tæt på kroppen. Dette fører til succesoplevelse for nogen: "armene får energi. De bliver ligesom mine. Jeg kan bevæge dem uden at blive træt." Andre stopper bevægelserne. Kontakten til armene, specielt når doseringen begynder at blive præcis, kan udløse følelser, som personen ikke er parat til at møde. Den præcise dosering her er at stoppe øvelsen og måske tage erkendelsen af en præcis indre reguleringsmekanisme til sig: "Jeg styrer adgangen til mine følelser gennem dosering af kontakten med mine arme." Vigtig indsigt.

Det sidste eksempel peger på, at præcis dosering også kan være provokerende. Præcis dosering åbner op til autentisk nærvær indefra med det, der nu er i os på det givne tidspunkt. På den måde kan præcis dosering gå bag om forsvarsmønstrene og etablere kontakt til dele af personen, som selvbilledet enten er eller ikke er parat til at inkludere. Dosering handler således ikke kun om, hvordan man doserer i forhold til udførelsen af den enkelte øvelse, men også om dosering i forhold til parathed og evne til at integrere det, som udløses af øvelsen. Det er her balance mellem accept af både det autentiske nærvær og af forsvarsmønstrene er nøglen.

I hypo- og hyperresponsive reaktionsmønstre har vi brug for meget forskellig dosering.

I et hyporesonsivt mønster er tendensen, at man mister energi, har svært ved at bygge energi op og beholde den. Man har svært ved at mærke den muskulatur, som er præget af mønsteret. Det er som om sansningen af musklen er "blevet væk". Den gør ikke opmærksom på sig selv. Lav dosering gør det muligt at etablere kontakt til musklen igen. Med lav dosering i muskelaktivering støttes evnen til at rumme energi, og dermed kommer der mere nærvær og på sigt kontakt til impulser og følelser.

I et hyperresponsivt mønster er tendensen, at man ophober energi. Man holder følelser og impulser tilbage og oplever sig ofte som en trykkoger. Muskler, der er involveret i et sådant mønster gør ofte opmærksom på sig selv gennem smerte eller bare opspændthed. I et hyperresponsivt mønster har man brug for at blive mødt med en kraft, der matcher den ophobede energi, så det kan føles trygt at slippe noget af den. Det kræver en ganske høj dosering, brug af meget kraft.

Færdigheder, der er uproblematisk tilgængelige for os, når vi ønsker det, vil knytte til et neutralt nærvær i de muskler, der relaterer til færdigheden. Afhængig af konteksten, af naturlig træthed, vågenhed, energiniveau og faktisk fysisk styrke kan jeg vælge forskellig dosering i mine aktiviteter. Nogen gange føles det godt at bruge mange kræfter. Andre gange føles det godt at være mere stille i min udfoldelse og begge dele kan være del af autentisk nærvær. Når hverken hypo- eller hyper-responsive mønstre er dominerende har vi adgang til fleksibilitet i forhold til dosering.

Opmærksomhed på dosering kan styrke kontakten til både de hypo-, hyper-responsive og sunde/neutrale dele af vores reaktionsmønstre. At inkludere alle disse dele i selvbilledet vil for de fleste give større selvaccept og større kendskab til og rumning af polariteten mellem opgivelse og kontrol.

Enhver kropslig øvelse eller aktivering af specifikke muskler kan doseres.

Enhver aktivitet, kropslig, følelsesmæssig eller kognitiv, kan doseres.

Princippet dosering er anvendeligt i andre processer end den konkrete færdighedstræning.

Et vigtigt element i færdighedstræning handler om autoritet og styring.

I færdighedstræning præsenteres definerede færdigheder med et defineret potentiale. Der er accept af en uendelig variation af personlige reaktioner på træningen, så den personlige oplevelse defineres ikke af underviseren/terapeuten. Alligevel rummer træningen en ganske kraftig definition af virkeligheden i form af hvilke færdigheder, der præsenteres som relevante og som udtryk for et autentisk potentiale. Denne form for virkelighedsdefinition har altid den risiko i sig, at mennesker kan relatere til den som en ydre autoritet, der giver dem svaret på, hvad de har brug for. Dette kan være relevant og hjælpsomt i en fase i en udviklingsproces, men hvis autoriteten blivende parkeres i en ydre virkelighedsdefinition, vil den personlige modning stoppe op.

Dosering afbøder noget af denne effekt. Svaret på hvilken dosering, der er optimal kan kun sanses præcist indefra. Opfordringer til at finde den individuelt optimale dosering taler således til hver enkelt persons indre autoritet og styring. Succes i træning af en færdighed opnås ikke ved at lære den færdighed, læreren siger er vigtig. Succes opnås ved at jeg selv finder lige præcis min måde at forholde mig til den mulighed for nærvær, som træningen af færdigheden præsenterer mig for. Succeskriteriet ligger i min egen indre autoritet i mødet med den virkelighedsopfattelse, jeg bliver præsenteret for.

Ressourceorientering

Ressourceorientering er et princip, som udgør en del af metoden.

At aktivere psykosociale nærværs- og mestrings-færdigheder gennem kropslige øvelser, vækker som tidligere sagt både det ressourcefyldte potentiale og de livshistoriske erfaringer og dertil knyttede mønstre.

Hvordan styrer man processen, så den faktisk lever op til sit navn om at være ressourceorienteret?

Det er noget af kunsten og balancegangen i metoden.

Uden bevidst styring vil øvelserne meget hurtigt kunne føre deltagere/elever ind i regressive eller forsvarsprægede tilstande.

Eet af styringsredskaberne er dosering. Hvis man lærer folk at gå efter en dosering, der mærkes god for dem, så får de ofte kontakt med tilstande eller kvaliteter, der opleves som en ressource.

Et andet styringsredskab er at lære folk bevidst at sortere i øvelserne : Læg mærke til hvilke af øvelserne, der umiddelbart giver dig noget, som du oplever som en ressource. Husk de øvelser. En sådan instruktion lægger et ansvar for ressourceorienteringen hos eleverne/klienterne selv. Det er interessant at se, hvor udfordrende en opgave dette nogen gange er. At gå direkte efter ressourcer, efter det som føles godt, efter det som giver mig noget, er en intention, der ikke altid er inkluderet i folks selvbillede eller i forestillinger om, hvordan det er at arbejde med kroppen eller at arbejde med sig selv.

Mange mennesker har bevidste eller ubevidste forestillinger om, at arbejde med kroppen skal være hårdt, for at det virker. Det samme kan gælde forestillinger om, hvad der skal til for at skabe forandring. Det kan være uvant at gå efter noget der føles godt indefra, noget der føles let, tilgængeligt og givende. Det kan føles forbudt for nogen.

Hvad er strategien bag at lære folk at gå efter de øvelser, der umiddelbart vækker noget, der opleves som ressourcer, og slippe de øvelser, der vækker ubehag?

Strategien er bevidst at gå efter opbygning og styrkelse af ressourcer og handlefærdigheder først, før man beskæftiger sig med svære problemstillinger. Erfaring viser, at jo flere ressourcer og mestringsfærdigheder, der bliver tilgængelige for en person, jo lettere bliver det at kunne se på svære temaer uden at drukne i dem, uden at blive hængende eller regrediere. Chancen for at kunne tackle temaerne på en ny måde stiger, fordi man nu har færdigheder til rådighed, som man ikke havde tidligere. Chancen for succes optimeres.

At gå efter de øvelser, der vækker ressourcer støtter muligheden for at tage færdighedstræningen med sig ud i livet. I hverdagen er det de øvelser, der lettest vækker noget, jeg kan opleve som ressourcer, der vil kunne give mig den mest umiddelbart tilgængelige støtte. Jeg lærer derigennem at række ud efter støtte i min egen krop. Jeg lærer, at der er støtte at hente fra kropslige færdigheder. Dette kan have vidtrækkende konsekvenser i forhold til selvbillede og i forholdet til kroppen. For mange mennesker er det en ny tænkemåde at forholde sig til kroppen som noget, man umiddelbart kan hente støtte i. Det kan i sig selv være en vigtig komponent i integrationen af en ny færdighed og dermed i opbygningen af et nyt erfaringsmønster.

Hvad så når en øvelse udløser fysisk ubehag, følelser man ikke bryder sig om at mærke eller andre slags tilstande, som ikke kan opleves som ressourcer?

Kunsten i metoden er på een gang at formidle en accept af, at disse reaktioner er helt okay og normale. For alle vil der være øvelser, der vækker ubehag. Reaktionerne er velkomne, må gerne siges højt, må gerne være der, og samtidig kan man vælge at slippe dem igen. Lade være at fordybe sig i dem lige nu, og i stedet fokusere på øvelser, der umiddelbart giver adgang til noget, der opleves ressourcefyldt.

Dette er en vigtig færdighed. På een gang at kunne acceptere den tilstand, jeg mærker, f.eks. kvalme, smerte, overvældelse, forvirring, diffusitet. Byde den velkommen i min viden om mig selv, og samtidig tage ejerskab af friheden til selv at styre, hvornår jeg vil beskæftige mig med den. Denne færdighed er afgørende for at kunne vælge en ressourceorienteret terapeutisk vej. For mange er det en ny strategi. Der kan være en tiltrækning og nogen gange også næsten en oplevelse af forpligtelse knyttet til at skulle se på det, som er svært. Og en forestilling om, at det er det, der skal til for at noget kan forandre sig. At gå efter ressourcerne og kunne vælge at lade de svære tilstande vente vender op og ned på dette trossystem.

Jeg anvender formuleringen: "Husk de øvelser, som giver dig **noget du oplever som en ressource**", i stedet for "Husk de øvelser, der vækker ressourcer i dig".

Den første formulering lægger ansvaret for afgørelsen af, hvilke reaktioner, oplevelser og sansninger, der falder ind under kategorien "ressourcer", hos personen selv. Det er mig, der ved hvor min grænse går mellem sansninger og reaktioner, der giver mig ressourcer, og hvornår ubehaget bliver af en karakter, som ikke giver mig noget. Denne grænse er individuel. For nogen mennesker vil det f.eks. opleves som en ressource at komme i kontakt med sorg eller andre følelser i en øvelse. Hvis jeg mærker, at sansningen af mine mavemusklér giver mig oplevelsen af et afgrænset rum i maven, og at inde i det rum kan jeg begynde at mærke, at jeg er ked af det, så kan det klart opleves som en ressource. Hvis ellers mit selvbillede kan byde sorgen velkommen. Hvis ikke, så vil det opleves som en trussel, at følelsen kommer frem, og dermed vil det ikke være en øvelse, der falder indenfor kategorien ressourcefyldt for mig.

Et andet argument for at vælge en ressourceorienteret strategi er, at nyindlæring sker bedst, når man føler sig tryk og har det sjovt. (Siegel, 2006, Hart, 2006, Maurer, 2006). Når nervesystemet er i alarmberedskab, så er det optaget af at overleve eller at forsvare sig, og i den form for mobilisering anvender vi de allerede automatiserede neurale netværk. Vi har ikke tid og overskud til at opdage nye strategier.

At vælge at gå efter de øvelser, der umiddelbart giver en noget der opleves som en ressource gør læring lystfyldt. Det bliver tilladt at have det godt, tilladt at gå efter noget der er nemt, i stedet for at skulle slås for at lære. Dette klima stimulerer muligheden for integration af nye erfaringer og dermed baning af nye neurale netværk.

Ressourceorienteret færdighedstræning brugt i arbejde med personlighedsudvikling og i traumbearbejdning:

Det psykosociale potentiale, som den ressourceorienterede færdighedstræning rækker ind til, er præget af alle vores livshistoriske erfaringer både dem med positiv og negativ ladning. Vi bærer vores livshistorie i kroppen og på det muskulære plan møder vi den i balancen mellem hypo-, hyper- og sundt respons.

I arbejdet med færdighedstræningen vækkes reaktioner og mønstre fra historien, og disse reaktioner kan være knyttet til 2 forskellige aspekter af vores liv:

Eksistentielle temaer fra personlighedsudviklingen eller choktraumer. Eller en sammenvævning af begge.

Det har været meget hjælpsomt for mig at få viden nok til at forstå forskellen på disse 2 aspekter af min og andres historie, og dermed bedre kunne møde tilstande, der dukker frem i færdighedstræningen både hos mig selv og dem, jeg arbejder med.

Det rækker ud over denne artikels ramme at gå langt ind i formidlingen af de 2 aspekter.

Der findes mange relevante kilder til viden og inspiration om dem begge.⁵

Bodynamic Analyse's teori om personlighedsudvikling er beskrevet i Bentzen, Bernhardt & Isaacs, 1997, Fich & Marcher, 1997, og arbejde med choktraumer i Brantbjerg, Kristiansen & Marcher, 2004.

Jeg vil i de følgende afsnit give eksempler på, hvordan ressourceorienteret færdighedstræning kan anvendes som metode i forhold til både personlighedsudvikling og traumbearbejdning og kan hente inspiration fra begge slags viden.

En overordnet refleksion først:

Forandrings-og helings-processer i forhold til både personlighedstemaer og traumer sker efter min erfaring i spændfeltet mellem 2 væsentlige komponenter:

- udvikling af funktionelle færdigheder, der støtter personens evne til at mestre livet, altså færdighedstræning og
- et menneskeligt møde og opbygningen af en tilknytningsrelation.

Forskellige psykoterapeutiske metoder vægter disse 2 grundliggende principper forskelligt. Den psykodynamiske tradition har vægtet overføringsrelationen og dermed tilknytningsfeltet mellem klient og terapeut højest som foranderende princip. Den kognitive tradition har vægtet udvikling af færdigheder og dermed færdighedstræning højest. I dag foregår der metodeudvikling indenfor begge traditioner, der bevæger sig i retning af at inkludere begge principper.⁶ Bodynamic Analyse har altid vægtet begge komponenter – og har dermed blandet principper fra både den psykodynamiske og den kognitive og pædagogiske tradition.

⁵ For viden om traumer har jeg bl.a. hentet viden i følgende bøger: Babette Rothschild. Kroppen husker, 2004. Lars Sørensen: Smertegrænsen, 2005. Anstorp, Benum & Jakobsen: Dissosiasjon og relasjonstraumer, 2006. Peter Levine: Væk tigreren, 1998.

For viden om personlighedsudvikling giver den nye retning neuroaffektiv udviklingspsykologi et meget relevant bud på udvidelse af udviklingspsykologien. Susan Hart: Hjerne, samhørighed og personlighed, 2006 – samt Betydningen af samhørighed, 2006. Dan Siegel: Forældreskab indefra, 2006, og Sindets tilblivelse, 2002.

⁶ Kognitiv adfærdsterapi begynder at inkludere begreber som validering og accept – begreber som nødvendigvis må åbne op til et større fokus på kontaktfeltet mellem klient og terapeut. (Kåver & Nilsson, 2004) Peter Fonagy arbejder i den psykodynamiske tradition fortsat med interaktion som det centrale element, men inkluderer også nødvendigheden af at udvikle evnen til mentalisering, indlevelse o.a.

Beskrivelsen af ressourceorienteret færdighedstræning i denne artikel, har mest fokus på det færdighedstrænende princip. På muligheden for at støtte forandringsprocesser gennem træning af specifikke psykosociale færdigheder. Mindre vægt er lagt på at beskrive det relationelle aspekt af metoden.

Forandring af alvorligt låste mønstre i personligheden uanset om låsningerne er knyttet til udviklingstemaer eller til traumer forudsætter et menneskeligt møde, en tilknytningsrelation, der kan stimulere udvikling af nye erfaringer i et kontaktfelt. Det er både min holdning og min erfaring.

Uddybning af dette aspekt af den ressourceorienterede færdighedstræning vil blive beskrevet i en senere artikel.

Personlighedsudvikling.

Der eksisterer 2 forskellige traditioner i psykologien i beskrivelsen af personlighedsudvikling. En tradition er optaget af at beskrive udviklingen i karakteristiske udviklingsfaser eller sensitive perioder.⁷ En anden er optaget af at beskrive temaer, "udviklingsstier", som væver sig igennem hele personlighedsudviklingen, inklusive udviklingen i teenage- og voksen-alder.⁸

En faseteori beskriver typisk aldersfaser med dertil hørende eksistentielle temaer. Dertil kan knyttes viden om psykomotorik og specifikke muskler, der bliver aktive i hver udviklingsfase, og som resten af livet er knyttet til netop det potentiale. Det er det, Bodydynamic Analyse har gjort. Udviklingsstier beskriver centrale temaer og færdigheder, som modnes gennem hele personlighedsudviklingen, ja gennem hele livet. Temaer som tilknytning, regulering af kontakt, afgrænsning, mestring af følelser, balance mellem sig og andre, centrering o.a.

Denne forståelse af udviklingstemaer ligger bag modellen over Bodydynamic Jeg-funktioner, som beskriver 11 grundliggende funktioner knyttet til forskellige, specifikke muskelgrupper.

(Brantbjerg & Ollars, 2006).

Den ressourceorienterede færdighedstræning henter en vigtig del af sit råstof fra modellen over Jeg-funktioner. Modellen rummer navngivning af en lang række psykosociale færdigheder knyttet til specifikke muskler. Koblet sammen med viden om hvilke muskler, der aktiveres hvornår i den psykomotoriske udvikling, opstår muligheden for at kunne tilpasse færdighedstræningen til specifikke eksistentielle temaer.

Et eksempel:

Centrering er en færdighed, vi potentielt har med os hele vejen igennem personlighedsudviklingen og livet. Oplevelse af at være centreret støttes i forskellige udviklingsfaser af sansning af forskelligt bindevæv og muskulatur.⁹

⁷ Freud, Erik H. Erikson og indenfor kroppsykoterapien: Alexander Lowen er eksempler på denne tradition.

⁸ Begrebet udviklingsstier anvendes i tilknytningsteorien af John Bowlby, og senere af Daniel Stern. (Bowlby, 1994, Stern, 1991)

⁹ Begrebet Centrering defineres forskelligt i forskellige traditioner. Her er citat fra Brantbjerg & Ollars: 11 Bodydynamic Jeg-funktioner, som formidler den forståelse af begrebet, som jeg udgår fra: "Centrering vil sige at kunne holde et fokus inde i midten af kroppen, at kunne fastholde og sanse en energikoncentration i centrum. Og at kunne mærke dette midtpunkt uanset hvilken livssituation, man befinder sig i. Om man er glad, stresset, stille, rasende - centreringpunktet er der. Det kan støtte evnen til at holde fokus, og kan give en følelse af holdepunkt, som bølgerne kan rejse sig fra og falde til ro i igen.

Centrering kan referere til forskellige dele af kroppen. Nogle traditioner fokuserer centreringen til rygsøjlen, andre på solar plexus (Roxendahl (1995)), og atter andre på området foran rygsøjlen lidt under navlen.

Det er sidstnævnte tradition, Bodydynamic systemet knytter an til. I vores begrebsverden er centrering fokuseret i et punkt i midten af kroppen, udfør 4.-5. lændehvirvel, lige foran forsiden af rygsøjlen. Dette punkt er samtidig den voksne krops fysiske tyngdepunkt. At sanse dette område knytter til det at opleve sit eget center, sanse sin kerne."

En centreringsøvelse kan formuleres som følger:

Tænk på bindevævet i din krop, visualiser det eller fornem det kinæstetisk afhængigt af, hvad der er lettest for dig.¹⁰ Bindevævet består bl.a. af fascier, tynde hinder, der svøber sig om alting og forbinder alting - organer, muskler, knogler o.s.v. Fascierne mødes i knudepunkter forskellige steder i kroppen. Lige foran 4.-5. lændehvirvel findes et sådant knudepunkt. Prøv at fornemme eller visualisere, hvordan tynde hinder fra alle retninger mødes i dette område, og bevæger sig videre i alle retninger. Bevæg dig udfra disse sansninger eller visualiseringer, og undersøg, om du kan opleve området foran 4.-5. lændehvirvel som centrum for dine bevægelser.

En anden centreringsøvelse:

Stående kryds-kravl. Bevæg højre knæ og venstre albue mod hinanden. Skift til venstre knæ og højre albue. Fortsæt på skift. Giv afslutningen på hver bevægelse en markering, måske med en lyd. Mærk at der sker en aktivering af dine mavemuskler, når du gør det - både i overfladen og i dybden. Bevægelsen aktiverer i særlig grad musklen Psoas Major, som ligger dybt inde i maven. Den udspringer på forsiden og siden af 4.-5. lændehvirvel, som ligger lige bagved det fysiske balancepunkt.

Find den dosering, der passer dig bedst. Bevægelsen kan gøres stor eller ganske lille. Hurtigt eller langsomt. Med meget eller lidt kraft. Find din version lige nu. Mærk efter, hvordan området omkring dit fysiske balancepunkt sanses og opleves efter øvelsen.

Lav begge øvelser og sammenlign for dig selv, hvilke reaktioner, de hver for sig udløser i dig. Kommer du i kontakt med dit fysiske balancepunkt? Og med en oplevelse af et centreringspunkt dybt inde i din mave? Er der forskellige sansninger og oplevelseskvaliteter knyttet til de 2 øvelser for dig?

Begge disse øvelser træner færdigheden centrering. De har begge potentialet for at stimulere nærvær i og omkring det fysiske balancepunkt. Og de relaterer til hver sin udviklingsfase og dermed til forskellige eksistentielle temaer.

Fascier er ligesom hud og skelet, en kropslig struktur, der involverer hele kroppen, og dermed en potentiel sansning af sammenhæng i kroppen. Denne form for helhedssansning af kroppen knytter ifølge Bodydynamic Karakterteori til den tidligste fase i livet, hvor meget få muskler er blevet aktive som bærere af bevidste handlinger: Fostertid og tidlig spædbarnstid. (Bentzen, Bernhardt & Isaacs, 1997 og Fich & Marcher, 1997) De eksistentielle temaer, som i flere teorier knyttes til denne alder er "at blive til, at ankomme til verden, at eksistere, at være, at være i resonans med alting."¹¹

Den centreringsøvelse, der guider folk ind i at visualisere eller fornemme fascieknudepunktet foran 4.-5. lændehvirvel, kan potentielt vække ressourcer knyttet til dette eksistentielle tema, en følelse af eksistentiel væren. Fascier har langt mindre fysisk substans end muskler. Sansning af dem er mere præget af lette energifornemmelser end af fysisk fylde.

Den anden centreringsøvelse aktiverer flere muskler i bækken og mave. Særlig kraftfuldt aktiveres Psoas Major, der som beskrevet er en muskel med udspring fra rygsøjlen tæt på det fysiske balancepunkt. Den løfter benet op til kropsstykket. Den bliver aktiv i den psykomotoriske

¹⁰ Kinæstetisk sansning af fascier er subtil eftersom det væv, der er tale om, er meget tyndt. Der er en meget lille fysisk substans at mærke. Erfaringsmæssigt opleves og formuleres sansning af fascier ofte som energisansninger, strømninger, vibrationer e.lign - et anderledes sprog, end der typisk anvendes til at beskrive sansning af muskler, som har meget større fysisk substans.

¹¹ Eksempler på referencer: Neuroaffektiv udviklingspsykologi beskriver udviklingen af tilknytning og regulering af intensitet knyttet til den tidlige barndom. Resonansfænomener og spejling er væsentlige elementer i denne udvikling. Hart, 2006.

Erik H. Erikson navngiver den første livsfases tema som grundlæggende tillid/mistillid. Erikson, 1992

udvikling, når barnet begynder at krybe, kravle og senere gå, d.v.s. fra 8 måneders alderen og op. Når denne muskel (og andre i samme område) bliver aktiv ændres sansning og oplevelse af området omkring det fysiske balancepunkt. Muskelaktivitet giver øget blodgennemstrømning, øget energiopbygning og dermed øget oplevelse af fylde. Oplevelsen af, at jeg har et kropsligt centrum, et kropsligt udgangspunkt for mine impulser, min nysgerrighed, min udforskning af verden omkring mig og for mine indre tilstande får en fysisk, muskulær støtte. De temaer, der i Bodydynamic Karakterteori knyttes til denne form for centrering er autonomi, styring indefra, ejerskab af følelser, personlig integritet o.a.¹²

Ressourceorienteret færdighedstræning kan som ovenfor illustreret anvendes som indgang til at kontakte specifikke eksistentielle temaer baseret på viden om psykomotorik og til at forstå de forskellige reaktioner, der udløses i færdighedstræningen.

At kende et udvalg af forskellige øvelser, der træner samme færdighed, men som knytter til forskellige udviklingsfaser og eksistentielle temaer, gør det nemmere at holde ressourceorienteringen. Når oplevelse af centrering f.eks. kan støttes af flere forskellige muskler, bliver det lettere at støtte hver enkelt til at finde en form for centrering, der fungerer for vedkommende.

Af samme grund er det en del af færdighedstræningen, at der til hver færdighed præsenteres flere forskellige øvelser. Hvis den ene ikke virker for en deltager, så slip den. Som regel finder alle een af øvelserne, der virker.

Baggrunden for dette ligger i, at vi kan have forskellig prægning med os i forhold til en psykosocial færdighed knyttet til forskellige eksistentielle temaer, og dermed også til forskellige muskler eller bindevæv. Måske er centrering knyttet til eksistential væren utilgængelig eller forbundet med angst og ubehag, mens centrering knyttet til at være motorisk aktiv i kryds-kravl og få kontakt til bevægelsesimpulser og fylde indvendig kan opleves som en ressource. Eller omvendt.

Eller også duer ingen af dem som ressource. Måske kan det at mærke den store sædemuskel, Gluteus Maximus, ved stående at løfte eet ben af gangen bagud, give en oplevelse af fylde og bund, som støtter sansningen af centrering.

Mærk musklen i sædet både i aktiveringen og i slippet, når du løfter eet ben af gangen bagud, og mærk hvilke sansninger og oplevelser det udløser i dig.

Gluteus Maximus er en stor kraftfuld muskel. Den er aktiv i al kraftbetonet motorik: løb, hop, spring o.s.v., aktiviteter, som først integreres fuldt ud motorisk i skolealderen. Musklen er dermed knyttet sammen med en helt anden form for selvoplevelse, udfoldelse og nærvær i sammenligning med de 2 andre eksempler.

Eksempel på en anden færdighed - i forskellige varianter:

Færdigheden afgrænsning kan trænes på mange forskellige måder - som hver knytter ind i forskellige faser i personlighedsudviklingen, og dermed også knytter afgrænsning sammen med forskellige eksistentielle temaer.¹³

¹² Hvis disse 2 eksempler vækker din nysgerrighed, så vil jeg anbefale dig at læse "Musklernes intelligens. Om 11 Bodydynamic Jeg-funktioner". Skrevet af Merete Holm Brantbjerg og Lennart Ollars. (Brantbjerg & Ollars, 2006). Der vil du finde mange andre eksempler.

¹³ Citat fra Brantbjerg & Ollars: "Musklernes intelligens. Om 11 Bodydynamic Jeg-funktioner", som i kort form formidler den forståelse af begrebet afgrænsning, som jeg skriver udfra: "Afgrænsning forstås som evnen til at kunne skelne klart imellem, hvad der er mig - og hvad der ikke er mig. Denne skelneevne støttes af kropslige sansninger - af huden og af de muskler, der blev nævnt ovenfor.

Udviklingen af Jeg'ets færdighed i afgrænsning sker i Bodydynamic systemets forståelse i 4 faser: Den fysiske afgrænsning er den tidligste form for grænse et barn lærer at mærke - gennem sansning af huden.

1. afgrænsningsøvelse: Klap på hele din hudoverflade med hænderne. Klap med fasthed, så sansningen af hudoverfladen vækkes. Klap både på de områder, der er dækket af tøj og de, der ikke er. Klap også på hoved og ansigt. Parvis, klap efter tur på hinandens ryg, specielt det område mellem skulderbladene, hvor man ikke kan nå selv.

Hvilke sansninger efterlader dette hos dig? Mærk dig selv og se ud i rummet? Hvordan opfatter du dine egne konturer og konturerne på andre mennesker og ting i rummet?

2. afgrænsningsøvelse: Sansning af et personligt rum.¹⁴

Brug dine arme og hænder til at undersøge og tage ejerskab af rummet omkring din krop. Vi har hver især et personligt rum omkring os. Det kan variere i størrelse og energifylde.

Eksperimenter med hvilke arm- og håndbevægelser, der for dig støtter sansningen af et sådant rum. Du kan enten skubbe udad med hænderne eller lave samlende bevægelser. Eksperimenter også med, hvor stort det føles godt at markere rummet med dine hænder, enten vendende udad mod omverdenen, eller indad mod din egen krop. Du kan forestille dig, at du lægger en snor, der synliggør størrelsen på dit rum.

(Øvelsen kan også laves i en variant, hvor man faktisk lægger en snor ud, der synliggør det personlige rum¹⁵). Størrelsen på det personlige rum varierer. Rummet kan være lille, trukket tæt ind til kroppen, eller det kan udvides til et større rum, af varierende størrelse, afhængigt af hvilken kontekst, man befinder sig i, og hvilken indre tilstand, man er i. Mærk, hvor stort dit personlige rum opleves lige nu.

3. afgrænsningsøvelse: Vælg et sted i rummet, du kan lide at være. Et sted, du kan etablere som dit lige nu, og eksperimenter med, hvilke handlinger du vil foretage, for at markere, at dette er dit sted. Du kan vælge om og hvordan du tydeliggør overgangen mellem "dit sted" og omverdenen.

Disse 3 øvelser støtter alle færdigheden afgrænsning, oplevelsen af, at noget er mig eller mit, og noget er omverdenen, og at jeg kan mærke denne adskillelse/differentiering.

De 3 øvelser støtter færdigheder, der knytter til forskellige psykomotoriske faser.

Hudafgrænsningen er den tidligste sansning af afgrænsning, vi lærer. Det er en konkret, fysisk sansning af, at huden danner grænse mellem mig og omverdenen. Sansningen af denne afgrænsning stimuleres gennem hudkontakt med omverdenen: Mødet med livmodervæggen, hænder, der rører ved os, underlag, vi ligger på o.s.v. Hudafgrænsningen er en faktisk fysisk grænse gennem hele livet, og giver potentielt en oplevelse af, at noget er mig og noget er udenfor mig.

Udviklingen af det personlige rum er knyttet sammen med separations- og individuationsprocesser og dermed tydeliggørelsen af, at jeg er en person, adskilt fra andre

Afgrænsning af det personlige rum - også kaldet energetisk afgrænsning - udvikles gennem de første leveår. Evnen til at kunne sanse det personlige rum adskilt fra andres personlige rum er i en optimal udvikling tilstede fra 2-3 års alderen og op.

Afgrænsning af det territoriale rum udvikles fra 3-årsalderen og op, hvor børn begynder at synliggøre og tydeliggøre deres afgrænsning med ting, geografiske steder (huler f.eks.), ejerskab. Denne form for afgrænsning er synlig - i sammenligning med den energetiske afgrænsning, som er usynlig.

Afgrænsning af det sociale rum udvikles fra 4-5 års alderen og op - og knytter sig til gruppetilhørsforhold og den form for afgrænsning, der hænger sammen med at være del af bevidste "vi'er".

¹⁴ Begrebet "et personligt rum" forstås som nævnt i note 12, som en energimæssig, usynlig afgrænsning, som optimalt er færdigdannet i børns udvikling i 2-3 års alderen. Adskillelsen af et personligt rum er knyttet til den psykologiske udvikling i samme alder, som ofte benævnes separation og individuation.

¹⁵ Denne øvelse, hvor en snor lægges ud som synliggørelse af det personlige rum er oprindeligt inspireret af Jack Lee Rosenberg.

personer. Oplevelsen af et energimæssigt rum omkring kroppen kan støtte oplevelsen af individualitet. Og oplevelsen af at kunne fylde rummet ud og møde omverdenen energimæssigt i en vis afstand fra kroppen, støttes af handlinger som at sige tydeligt Ja og Nej, at tydeliggøre, hvem jeg er i min sociale kontekst. Udviklingen af disse færdigheder starter potentielt omkring 2-års alderen og fortsætter resten af livet. Vi kan stadig i voksenalder opdage nye aspekter af, hvem vi er som personer. Sansningen af det usynlige energifelt omkring os og evnen til at mestre samspil omkring det, udgør erfaringsmæssigt en væsentlig støtte til oplevelsen af en afgrænset identitet.

Den 3. øvelse træner færdigheden at kunne markere og synliggøre et territorie, et sted, jeg kan opleve som "mit". Territorial afgrænsning er fysisk synlig, og den bygger på ejerskab af noget ydre. Mit sted i rummet, min plads i huset, mit kontor på arbejdspladsen, min stol, mine ting o.s.v. Dette aspekt af afgrænsning begynder børn at lære fra omkring 3-års alderen og op. Man bygger huler, manifesterer at ting er mine, er ikke længere fleksibel i forhold til at dele o.s.v. Som med de andre aspekter af afgrænsning er dette en færdighed, vi fortsat kan udvikle resten af livet.

Nogen mennesker har nemt ved at etablere oplevelse af afgrænsning i huden og måske i territoriet, men ikke i det usynlige personlige rum. Andre kan have det omvendt, at det at mærke huden vækker ubehag og diffusitet, men at sidde i en grænsesnor giver oplevelse af tryghed. Atter andre kan finde tryghed og klarhed i hud og personligt rum, men har opgivelse knyttet til at synliggøre sit territorium. Der findes talrige variationer i forholdet til afgrænsningsfærdighederne. For at fuldende billedet kan et 4. afgrænsningsaspekt beskrives: den sociale afgrænsning, hvor oplevelsen af gruppetilhørsforhold bliver et element i individets oplevelse af afgrænsning mellem mig og omverdenen.¹⁶

Viden om disse forskellige aspekter af afgrænsning kan give en afgørende støtte i forhold til ressourceorientering i arbejdet med grænser. Hver deltager/elev har muligheden for at finde den form for afgrænsning, der opleves ressourcefyldt, og derfra skabe sig en platform, hvor det bliver muligt at forholde sig undersøgende til de andre afgrænsningsaspekter.

Traumebearbejdning.

Ressourceorienteret færdighedstræning har i en lang årrække fungeret som del af Bodydynamic Analyse's traumebearbejdningmetoder. (Brantbjerg, Kristiansen & Marcher, 2004).

Færdighedstræningen har været placeret som en væsentlig metode i den fase af bearbejdning, der handler om at opbygge mestrings-kapacitet i forhold til traumereaktioner, at kunne mestre hverdagen, at kunne leve med og håndtere den mobilisering eller lammelse, som uforløste traumereaktioner efterlader i kroppen.

Mit arbejde de sidste år har ført mig til en mere radikal formulering. Jeg opfatter i dag ressourceorienteret færdighedstræning som en traumebehandlingsmetode, der har muligheden for at række helt ind i traumemønstrene og udløse kontakt til selvhelende kræfter, der kan lede vejen til nye strategier.

Traumer har en intensitetsgrad, som almindelige mestrings- og forsvars-strategier ikke kan magte. Traumer udløser radikale reaktioner og overlevelsestrategier, og hvis mobiliseringen i disse strategier ikke udløses i eller efter traumet, så forbliver de radikale strategier en del af virkeligheden i krop og sind.

Færdigheder som centrering, jordforbindelse, afgrænsning, regulering af kontakt, styring indefra, tilknytning, evne til at søge tryghed påvirkes voldsomt i et traume. En del af

¹⁶ De 4 aspekter af afgrænsning er beskrevet som undervisningsmateriale i Bodydynamic Analyse. Lisbeth Marcher og Steen Jørgensen har været væsentlige bidragydere til formuleringerne.

færdighederne "sprænges" eller overvældes, så man i situationen f.eks. ikke længere har kontakt til sansning af fødderne. De bliver måske helt stive og kolde. Eller oplevelsen af det fysiske balancepunkt kan blive helt "væk", som om punktet ikke er samlet mere, men snarere opleves som sprængt istykker.

En stor del af helingsprocessen efter traumer handler om at finde tilbage til disse færdigheder, eller få hjælp til at udvikle dem, hvis de ikke var tilgængelige for personligheden før traumet. Færdighederne er en forudsætning for at personligheden er stærk nok til at kunne integrere det, man har oplevet i traumet. Oplevelse af centrering, jordforbindelse, et afgrænset personligt rum, et kropsligt nærvær, der kan rumme stærke følelser o.s.v. kan gøre det muligt at tåle at se det, der er sket i øjnene og mærke, hvad det har gjort ved mig.

Dette betyder at arbejde med centrering, afgrænsning o.s.v. har potentialet til at hele små bidder af et traume. Hvis jeg kan genfinde min centrering, så kan det give mig et udgangspunkt for at opdage, at traumet faktisk er overstået. Jeg er ikke længere i livsfare. Min integritet er ikke længere i fare for at blive nedbrudt. Jeg er lige her, jeg kan mærke min krop, jeg overlevede, min centrering er intakt. Og jeg kan begynde at mærke hvad det gjorde ved mig, det der skete.

Mit eget rutschebanemønster baserer sig på denne dynamik. At arbejde med centrering, jordforbindelse, kontakt til mine arme o.s.v. gjorde at jeg begyndte at komme ud af min toniske immobilitet (lammelse), som er et almindeligt mønster efter uforløste traumer. Jeg opdagede, at det var dejligt at bevæge mig, jeg fik kontakt til livfuldhed, glæde og lyst i kroppen. Jeg begyndte at finde tryghed igen i min egen krop og i kontakt med andre. Jeg begyndte at mærke flere følelser end før, og dermed begyndte de dissocierede erindringer langsomt at rykke tættere på min bevidsthed. Når det blev for truende for min indre balance, satte dissociationen ind igen, som den eneste funktionelle overlevelsestrategi mit system kendte til at mestre disse erindringer.

Denne beskrivelse er en rekonstruktion. Jeg vidste ikke på det tidspunkt, at jeg var traumatiseret. Jeg forstod ikke, hvorfor jeg pludselig blev stiv og kontrolleret igen. Jeg levede med den type symptomer man har, når alvorlige choktraumer er fuldstændigt dissocieret væk fra bevidstheden.

Hvordan heler man traumer, man ikke ved er der?

Hvordan kan man række ind i dissocieret bevidsthed?

Disse spørgsmål var, uden at jeg var klar over det dengang, min drivkraft til blive ved at arbejde med kroppen. Uanset hvor mange mærkelige, ubehagelige og overvældende oplevelser, der også vågnede, så mærkede jeg fra starten den heling, der skete i mig, når jeg trænede de basale kropslige færdigheder. Jeg fandt tilbage til mig selv. Jeg oplevede at min krop kunne føles hel, at min lyst kunne føles sund og levende. Jeg oplevede at kunne blive mødt både i glæden og lysten og også i de mærkelige, forvirrende, overvældende sansninger, der dukkede op, når jeg mindst ventede det. Jeg lærte at tage imod og acceptere de reaktioner, der dukkede op, selvom jeg ikke forstod dem og ikke anede hvor de kom fra. I det perspektiv arbejdede jeg med traumerne i mange år før brikker af erindring begyndte at kunne stykkes sammen til sammenhængende historier. Og jeg etablerede kontakt til mine selvhelende kræfter gennem at blive ved og ved og ved at vende tilbage til de kropslige færdigheder, når jeg havde mistet fodfæstet eller centreringsen.

Denne proces fortæller mig, at færdighedstræningen har haft og fortsat har en reelt helende effekt for mig. Implicitte brikker fra mine dissocierede erindringer er langsomt kommet til bevidsthed og er blevet integreret, efterhånden som min platform i personligheden er blevet mere og mere kompetent, har fået viden til at forstå, har fået kropslige færdigheder til at

kunne rumme, har fået færdigheder i at kunne række ud efter kontakt, har opbygget sprog til at beskrive den indre oplevelsesverden, har fået et mere rummeligt selvbillede o.s.v.

Færdighedstræningen har været en helt central metode for mig i denne helingsproces.

Implicit hukommelse¹⁷ er sansebaseret og ikke knyttet sammen i historier. I implicit hukommelse husker vi sansninger, oplevelseskvaliteter, følelser, helhedssansninger, og vi ved ikke hvilke historier de knytter til. I tidlig barndom er det den eneste hukommelsesfunktion, vi har, og efter traumer er det den væsentligste måde traumet lagres i hukommelsen. Den eksplicitte hukommelsesfunktion, som er lineær, sproglig og narrativ sættes ud af funktion i traumatisering. Dette er forklaringen på, at mine traumer f.eks. var helt glemt i min eksplicitte hukommelse, men stærkt tilstede som ofte overvældende og skræmmende implicitte hukommelsesbrikker. I andre tilfælde kan en del af en begivenhed være tilgængelig som eksplicit hukommelse. Man ved måske, at man har været ude for et trafikuheld, man ved hvornår i ens liv det skete, man kender rækkefølgen af begivenheder. Men fortsat vil genoplevelsen af intensiteten i begivenheden være lagret i implicitte hukommelsesbrikker. (Siegel, 2006, Sørensen, 2005 og Rothschild, 2004)

Forskellige færdigheder i personligheden er afgørende for at vi bliver i stand til at kunne begribe og integrere de implicitte hukommelsesbrikker og forløse den låste mobilisering i nervesystemet i uforløste traumer.

Færdigheder, som støtter nærvær her og nu som centrering, jordforbindelse og afgrænsning er afgørende i forhold til at kunne føle sig tryk i egen krop.

Færdigheder i at kunne regulere kontakt, kunne sige ja og nej, kunne styre og følge i kontakt er afgørende brikker i at etablere tryghed i kontakt med andre.

Færdigheder i at møde noget der kommer imod mig: Kunne sige Stop, kunne møde og matche den kraft, der kommer, kunne gå med den og være med til at transformere den, kunne slippe og gå er afgørende for at ændre mønstre af overvældelse og finde oplevelsen af at kunne mestre mødet med omverdenen.

Alle disse færdigheder og flere til kan trænes ud fra principperne i ressourceorienteret færdighedstræning, med fokus på præcis individuel dosering. Den individuelle dosering er af helt central betydning, når det materiale, der bliver rørt i personen relaterer til traumemønstre.

Traumerne respekterede pr. definition ikke den optimale dosering i personligheden.

Så at nærme sig traumereaktioner med bevidsthed om muligheden for at dosere, er i sig selv helende. Det støtter oplevelsen af at blive "in charge" igen, at det er mig, der styrer - ikke traumet.

Et eksempel:

En person deltager i en øvelse, der handler om at træne sig i at sige stop, når en anden person eller flere personer kommer gående hen mod een. Stoppet siges, når man registrerer reaktioner i kroppen, mens den anden kommer gående. Ikke nødvendigvis ubehagelige reaktioner, bare kroppens naturlige respons på at nogen nærmer sig. Denne øvelse kan doseres på mange måder:

¹⁷ Implicit hukommelse defineres i Siegel, 2006 s.28 på følgende måde: "Implicit hukommelse resulterer i skabelsen af de særlige kredsløb i hjernen, der er ansvarlige for at skabe emotioner, adfærdsreaktioner, perception og sandsynligvis indkodningen af kropssansninger. Implicit hukommelse er en form for tidlig nonverbal hukommelse, der er til stede ved fødslen og varer ved hele livet igennem".

Et senere citat fra samme side er relevant i forhold til denne artikels kobling mellem implicit hukommelse og traumer: "Det fascinerende træk ved implicit erindring er, at den, når den genfindes, mangler en indre fornemmelse af, at der er noget, der "genkaldes", og at personen ikke engang er klar over, at denne indre oplevelse skabes på grundlag af noget fra fortiden. Således kan følelser, adfærd, kropssansninger, perceptuelle fortolkninger og tendensen i særlige ikke-bevidste mentale modeller påvirke vores aktuelle erfaring (både perception og adfærd), uden at vi har nogen anelse om, at vi formes af fortiden. Det er især forbløffende, at vores hjerner kan indkode implicit hukommelse uden at gå vejen over bevidst opmærksomhed. Det betyder, at vi kan indkode elementer i den implicitte hukommelse uden overhovedet at behøve at være bevidst opmærksomme på den."

En anden kan komme gående, løbende, snigende. Vedkommende kan komme gående med hænderne oppe i en skubbende position, eller med armene hængende normalt ned langs siden. Der kan komme een eller 2 eller flere personer gående. O.s.v.

Dette er måder at variere graden af ydre påvirkning og arten af påvirkning i øvelsen.

Færdigheden bygges op gennem gentagne forløb, hvor personen lytter efter sin egen optimale dosering. Hvor meget og hvilken slags påvirkning eller pres kan jeg føle succes i at gå ud og møde med mit stop?

Denne kvinde har gode færdigheder i at sige stop. Hun har trænet øvelsen mange gange. Og pludselig sker der alligevel noget helt nyt. I opmærksomheden på at finde den helt præcise dosering, begynder hun at sænke doseringen i stedet for at presse sig selv til at kunne tåle. Hun beder kun een person komme gående mod sig, og der kommer et stille stop ud af hendes mund, sagt fra en helt anden del af hende, end hun ellers har været i kontakt med.

Hun prøver det igen, og bliver langsomt kendt med dette stille stop, og hvordan det mærkes i hendes krop. Hun bliver dybt berørt. Der er åbnet kontakt ind til en del af hende, som ellers altid bliver overhørt og skubbet til side. En del, der senere viser sig at være knyttet til et traume i barndommen hvor et familiemedlem bliver alvorligt syg, og hvor hun i den efterfølgende traumatiske krise mister sin adgang til at tage plads og sige fra.

Dette forløb opfatter jeg som et gennembrud i heling af en implicit brik i et traume.

Færdighedstræningen inklusive fokus på præcis dosering baner vejen hele vejen ind i det låste mønster og skaber mulighed for dannelse af et nyt erfaringsmønster, et nyt spor.

Den nye erfaring skal plejes og trænes i hverdagen. Formentlig skal der flere oplevelser til i et beskyttet terapeutisk rum, for at mønsteret bliver stærkt nok til at kunne manifestere sig i hverdagen. Men når først det stille stop er mærket een gang, så er det lettere at mærke det igen og igen og igen. Sporet er åbnet, og derefter kan man arbejde på at det bliver en velbetrødt vej.

Resonans

Et citat fra Susan Hart's bog: Hjerne, samhørighed, personlighed, 2006 - s. 75:

"Neurale systemer udvikler sig gennem stimulering, som består af resonans og synkronicitetsfænomener. Resonans betyder, at nerveceller, der aktiveres, igangsætter medsvingninger i andre nerveceller, som forstærker aktiviteten, mens synkronicitet betyder, at aktiviteten i grupper af nerveceller aktiveres samtidig. Allerede i fosterperioden udfører barnet bevægelser, der synkroniserer motorik og sansning, som er forløberen for fx at gå, tale, bruge gestik osv. Man ved fx, at synapsedannelsen hos børn styrkes, når barnet igennem leg og kontakt indgår i et resonansfelt med omsorgspersonerne gennem ansigtsudtryk, blikkontakt, sprogprosodi, kropsbevægelser og timing. Spædbarnet kan tidligt imitere omsorgspersonens ansigtsmimik, vokalisering osv. Menneskets hjerne er skabt til at integrere udtryksfulde kropsbevægelser, specielt i ansigtet, gennem håndbevægelser, kropsattituder og vokalisering. Vores affektive og emotionelle udtryk er beregnet til at indgå i resonansfelter med andres udtryk, og igennem disse resonansfelter afstemmer vi os med hinanden. Vores nervesystem består af rytme, resonans og synkronicitetsfænomener, som gør nervesystemet til en levende organisme, der er i konstant forandring."

Som jeg forstår ovenstående citat beskriver det, hvordan vi både har et resonansfænomen inde i os selv, som indebærer, at vores egne nerveceller svinger med andre af vores egne nerveceller. Samtidig indgår vi i resonansfelter med andre mennesker, hvor svingningen i mine nerveceller påvirker og påvirkes af svingningen i dine nerveceller. Resonansfelterne udgør en væsentlig del af afstemningen i kontakt, både med os selv og med den anden.

Hvad er det vi lytter ind til, når vi lytter efter den præcise individuelle dosering?

Både hos os selv og hos en anden?

Hvad er det der fortæller mig, at lige netop den mængde kraft i f.eks. kryds-kravl bevægelsen giver en indre oplevelse af, at noget stemmer, noget er rigtigt, noget falder på plads?

Og hvad er det der fortæller mig, når jeg ser en anden udføre en øvelse, at noget ikke er præcist, doseringen er for høj eller for lav - eller at den ER præcis? Hvordan ved jeg det?

Min hypotese er, at jeg ved det gennem kontakt med min egen resonanssvingning og gennem resonansfeltet med den anden person. Det er klart, at jeg også får konkret information gennem anvendelse af mine sanser. Jeg kan se, hvordan personen udfører bevægelsen, hvordan han står på benene, hvordan han trækker vejret, om armene er involveret i bevægelsen, hvor meget fysisk kraft han anvender o.s.v. Baseret på disse konkrete iagttagelser kan jeg lave mine forestillinger om, hvad der foregår i den andens krop.

For mig er denne forklaringsmodel bare ikke nok til at beskrive den måde indfølelsen mærkes indefra. Noget af mig opfatter bogstavelig talt den anden person inde i mig. Ud fra hjerneforskning kan man i dag forklare dette fænomen med aktivitet i spejlneuroner og med kontakt via resonans. Vi svinger med hinanden, vi opfatter hinanden dybt inde i vores neurale aktivitet.¹⁸

¹⁸ Et kropsspsykoterapeutisk perspektiv på denne form for samsving præsenteres i artiklen: Clas Fredric Andersen: *Vegetativ identifikation. Et interpersonlig neurobiologisk fænomen*. I denne artikel fokuseres på begrebet vegetativ identifikation, som navn for resonansfænomener i kontaktfeltet mellem terapeut og klient.

Når jeg træner mig i at finde min optimale dosering, så tror jeg, jeg lytter ind i mit eget resonansfelt. Jeg lytter mig ind til en rytme, en samsvingning mellem nervecellerne, som samtidig har en åbenhed overfor samsvingning med andre resonansfelter.

Hvad adskiller netop den svingning fra andre svingninger, f.eks. den svingning, der er knyttet til de automatiserede overlevelsereaktioner?

Det karakteristiske, når jeg eller andre finder den præcise dosering er, at noget markant sker i kontaktfeltet. Jeg ville kalde det, at personen kommer tilstede langt indefra sig selv. Der opstår et autentisk nærvær, som både er mærkbart indad i personen selv og udad i kontaktfeltet.

Fra at personen på en måde har været lukket inde i et låst kredsløb, mærkes det som at et kredsløb åbnes op og svinger sammen med omgivelserne på en ny måde.

Når jeg finder helt præcis dosering i mig selv, eller jeg er tilstede sammen med en anden, der gør det, så oplever jeg det som magiske øjeblikke. Noget sker i nu'et, noget bliver fremkaldt, noget falder på plads og bliver til.¹⁹ Jeg kunne også kalde det, at noget bliver velsignet.

Min hypotese er, at der er en bestemt rytme og resonanssvingning, som er ideel for hver af os i et givet øjeblik, og som er i samsving med en rytme og svingning udenfor os selv, måske en rytme i universet. Jeg tror begrebet "selvhelende kræfter" er knyttet til denne svingning. Jeg tror vi heler, når vi kan blive nærværende i en svingning, som er i samklang med svingningen i et større felt omkring os.

Dette er for mig en sammenhæng mellem spiritualitet, resonans og dosering.

Begrebet resonans er en udfordring i forhold til almindelige begreber om afgrænsning i personligheden. I resonansfænomenet er den eneste afgrænsning, vi har, at jeg har mine nerveceller og transmitterstoffer, og du har dine. I kommunikationen mellem os opfatter vi os selv og hinanden på en gang inde i hver vores nervesystem.

I personlighedsudviklingen er afgrænsning en færdighed, som på afgørende måde støtter identitetsdannelse. Det er vigtigt at have en klar sansning af, at noget er mig, og noget er dig. At jeg er mig adskilt fra dig i kraft af min hudgrænse, mit personlige felt, min evne til at eje ting og markere dette ejerskab o.s.v. Og at jeg gensidigt har en respekt for dig i din afgrænsning.

Resonans og afgrænsning udgør en eksistentiel dualitet i mellemmenneskelig kontakt.

Efter min erfaring får mennesker alvorlige problemer i form af identitetsforvirring og overvældelsestilstande, hvis afgrænsningsfærdighederne er for svage.

Hvis resonansfærdigheden er for svag, så har vi svært ved at etablere kontakt overhovedet.

Tilknytning og udvikling af kontaktevne bygger på resonansudveksling (Hart, 2006).

Resonansfærdigheden udvikles tidligt i livet, længe før vi lærer et verbalt sprog. Og vi har denne nonverbale samsvingsfærdighed med os resten af livet. Uanset hvor meget afgrænsning, vi lærer i senere udviklingsfaser, så ligger resonansfærdigheden der fortsat som fundamentet i udveksling med andre mennesker, med et større felt omkring os, og med os selv.

At mærke resonanssvingning i mig selv støtter mig i at kunne genkende min egen rytme, min egen svingning eller klang. Det støtter mig i at kende sansningen af "mig selv" indefra. Dette fokus opfatter jeg som en hjælp i forhold til at mestre resonansen med andre uden at miste mig selv, uden at miste egen identitet og selvfølelse.

Min opfattelse er, at træning i dosering støtter færdigheden i at lytte efter resonanssvingningen i mig selv.

Afgrænsning er del af at etablere en tryk platform i personligheden. Uden afgrænsning kan jeg invaderes, undertrykkes, domineres o.s.v. Så træning i afgrænsningsfærdigheder er for nogen

¹⁹ Denne beskrivelse af de magiske øjeblikke i nu'et i interaktion har en parallel til Daniel Stern's optagethed af mikroøjeblikkene i udvekslingen mellem en mor og et spædbarn. Stern, 2004

mennesker en nødvendig forudsætning, før det er trygt at forholde sig bevidst til et fænomen som resonans, som opløser personlighedens grænser.

Andre kan have det omvendt. At kontakt via resonans er det som giver umiddelbar tryghed, hvorimod afgrænsning i personligheden føles fremmed og farlig.

Igen giver individuel dosering, timing og rækkefølge en nøgle i styringen af en udviklingsproces.

Jeg vælger i dag at anvende ordet resonans, når jeg underviser. Jeg vælger at undervise i hvad begrebet står for og at lære folk at forstå nogen af de fænomener, de oplever undervejs i færdighedstræningen som udtryk for resonansfænomener, dels i dem selv og dels i kontaktfeltet. Det har gjort det lettere for mig at formidle en forståelse af fænomener, der opstår i kontakt. Det giver accept til de dele af kontaktfeltet, som ikke kan forstås ud fra teori om udvikling af personlighedens afgrænsning.

At tale om resonans støtter opmærksomhed på disse fænomener. Opmærksomhed bliver rettet mod denne nonverbale form for udveksling og indføling med andre og med een selv med det resultat, at sansningen af resonansfænomenerne styrkes. Evnen til at mærke og anerkende resonanssvingningen i mig selv og med andre vokser ved gentagen lytten ind.

Enkelhed - kompleksitet

Ressourceorienteret færdighedstræning kan anvendes som en enkel metode - og som en metode med stigende kompleksitet.

På det enkle niveau ligger fokus på specifikke færdigheder i personligheden, som det er givende at træne, som støtter mestring i hverdagen. Bedre kontakt med fødderne kan f.eks. forøge evnen til at holde koncentration og retning, når man holder et oplæg. Bedre kontakt til centrering giver måske adgang til mere ro og evne til at hvile. Bedre bevægelighed kan give adgang til øget kreativitet og mindre fastlåsthed o.s.v.

Færdighederne præsenteres af en lærer/terapeut, som formidler en viden, der kan underbygge, at disse færdigheder kan opbygge ressourcer.

Et mere komplekst niveau opstår, når begrebet dosering inddrages i træningen. Fokus flyttes fra kun at handle om den konkrete færdighed til at handle om præcisionen i, hvordan jeg optimerer mit forhold til færdigheden, hvordan jeg kommer i resonans med mig selv i denne færdighed. Og om denne færdighed overhovedet er relevant og ressourcegivende for mig på dette tidspunkt. Jeg begynder selv at eje autoriteten i mig i forhold til integrationen af færdigheden.

Et mere komplekst niveau inkluderer opmærksomheden på, hvilke normsystemer og selvbilleder, færdighedstræningen generelt støder på hos mig. Jeg bliver måske klar over, at jeg har en generel tendens til at overdosere og kan tage til mig, at jeg har et valg i forhold til dette mønster.

Eller jeg har et værdisystem, der fortæller mig, at det ikke kan være let at forandre sig. Det skal være svært og tungt. Hvis jeg først har fået øje på dette mønster, så bliver det muligt at lægge mærke til, hvornår de første tegn viser sig, og mærke om jeg er parat til at undersøge en anden mulighed.

En yderligere kompleksitet kommer ind i træningen, når forsvarsmønstrene viser sig på en måde, der tydeliggør at jeg ikke er klar til at være nysgerrig eller åben overfor forandring. Jeg bevæger mig ind på for farligt terræn. Så bliver evnen til at acceptere og dosering, løftet op i et mere komplekst niveau. Det handler ikke kun om at acceptere de sansninger, der er kommet frem, men også om at acceptere mine egne stop og begrænsninger. Acceptere den dosering der kommer fra forsvarsmønstrene - ikke kun den, der kommer fra kontakt til selvhelende kræfter.

De øvelser, der anvendes i ressourceorienteret færdighedstræning kan gentages et uendeligt antal gange, og der er fortsat læring og dybere integration at hente i dem. Dette fænomen får jeg bekræftet på alle mine kurser, hvor der er deltagere tilstede med meget forskellig erfaring med metoden. Nogen møder den for første gang, andre har gået på en række korte kurser, andre igen har gået på een eller flere efteruddannelser, hvor de har arbejdet intensivt med metoden. Min erfaring er, at alle får udbytte af øvelserne uafhængigt af tidligere erfaringsniveau. Jo flere gentagelser, jo mere fordybelse og kompleksitet kommer man ind i.

Min første erfaring med centreringsøvelser tilbage på afspændingspædagoguddannelsen var, at de føltes godt. På en lidt diffus måde mærkede jeg, at jeg kom tilstede i mig selv. Jeg forstod ikke mekanismen i, hvorfor jeg mistede min centrering igen. Det skete bare. Senere fik jeg et mere præcist sprog for, hvilke sansninger det vakte hos mig, når jeg kom i kontakt med det fysiske balancepunkt inde ved forsiden af 4.-5.lændehvirvel. Jeg mærkede færdigheden mere præcist forankret i min fysiske krop, og jeg begyndte dermed også mere præcist at kunne spore, hvad der skete, når jeg mistede sansningen igen. Jeg kunne begynde opdagelsesrejsen ind i mit eget dissociationsmønster, og få bevidsthed om hvordan det at mærke centrering og miste den, arbejdede sammen med dissociationen. Senere igen har jeg opdaget mange forskellige måder, jeg kan være i kontakt med min centrering. Jeg kan være centreret i forskellige lag af min personlighed, lige fra dyb essentiel centrering, der åbner op til min spirituelle forbundethed med et større felt, til centrering rent fysisk, når jeg står og hugger brænde eller centrering, når jeg rummer, at jeg er vred. Sansningerne har fælles træk, de er forankret i samme område i kroppen, og de har også forskellig klang. Jeg har endnu ikke mødt en oplevelse hos mig selv af, at NU er jeg færdig med at lære om centrering. Og jeg tror aldrig jeg kommer dertil. Der vil altid være flere dybder, flere nuancer, flere aspekter at opdage og integrere i helheden af, hvem jeg er i mig selv og i en større kontekst.

Gentagelse er en del af metoden. Når en bevægelse udføres mange gange, når en færdighed trænes igen og igen, så nærmer man sig automatisering af et nyt spor og dermed en valgfrihed i forhold til gamle automatiserede mønstre. Uden gentagelser kan de nye spor ikke konkurrere med de gamle mønstre. På kurser beder jeg altid deltagerne vælge 2-3 af de øvelser, som de oplever giver dem noget, de kan se som en ressource i forhold til deres hverdag. Jeg opfordrer til, at folk laver disse 2-3 øvelser flere gange dagligt, når det er sjovt eller nemt, så det kan blive indbygget som en del af deres daglige repertoire. Dette er en måde at arbejde på automatisering af nye færdigheder og dermed på muligheden for forandring af livshistoriske prægninger.

Udvikling bevæger sig som en spiral. Vi har alle grundlæggende temaer, som udfordrer os, og som kræver arbejde for at blive en integreret del af vores personlighed. Vi bearbejder en problemstilling på eet niveau, får flere færdigheder at tackle den med, noget forløses. Og så opdager vi pludselig, at vi møder den igen i et nyt kompleksitetsniveau.

Det er min erfaring fra min personlige proces, og jeg ved jeg deler denne erfaring med mange.

Udvikling handler ikke om at blive færdig. Det handler om at møde og tackle de samme problemstillinger i en højere og højere kompleksitet.

Det er dette princip, jeg ser folde sig ud i den ressourceorienterede færdighedstræning, og som er baggrunden for, at metoden altid har mere at give.

Jeg kan fortsat opdage nuancer i mit forhold til centrering, som jeg end ikke har haft fantasi til at forestille mig. Disse opdagelser kommer ofte på kurserne, når jeg for et hundrede syv og tyvende gang instruerer den samme øvelse. Pludselig siger jeg noget på en lidt anden måde, måske ud fra resonansfeltet med lige netop denne gruppe, og jeg opdager en ny nuance selv.

Stigende kompleksitet er en del af voksenudvikling. Eksistentielle temaer bliver slået an og får sin første prægning i sensitive perioder i barndommen, men dermed er vi ikke færdige med disse temaer. De er del af vores bagage og potentiale som mennesker resten af livet. Vi møder alle de vigtige temaer igen i teenagefasen, og vi møder dem igen og igen i løbet af voksenlivet: Væren, tilknytning og resonans – styring og mestring – køn og seksualitet – kognition og meningsdannelse – specialisering, finstyring og gruppeliv – identitet og livsretning.²⁰ Modning sker efter min erfaring igennem gentagne møder med disse temaer og udvikling af færdigheder til at mestre dem. Med større kompetence vokser vores mestringskapacitet ind i en højere kompleksitet.²¹

Ressourceorienteret færdighedstræning er et bud på en metode, der har mulighed for at støtte voksenudvikling, modning og mestring i højere kompleksitet.

²⁰ Forfatterens navngivning af eksistentielle temaer, knyttet til sensitive perioder i barndommen, til teenagefasen og til voksenudvikling er en videreudvikling af de eksistentielle temaer knyttet til Bodynamic Karakterteori.

²¹ Jane Loevinger og Robert Kegan er eksempler på teoretikere, der beskæftiger sig med voksenudvikling og bevægelse ind i større og større kompleksitet. Deres teorier gennemgås begge i Kroger, 2004.

Hvem virker metoden for? Hvem er den skabt til?

Om den historiske baggrund

Traditionen i Bodydynamic Analyse er, at man har henvendt sig til en meget bred målgruppe.

Metoderne i systemet er ikke udviklet til en bestemt klientgruppe.

Jeg tænker at dette kan være en overlevering fra afspændingspædagogikken, som henvendte sig meget bredt til "mennesker, der havde brug for at lære at spænde af." Det er klart, at der skete en sortering i, hvilken slags mennesker, der søgte til afspændingspædagogisk undervisning på aftenskolen eller individuelt, men pædagogikken var ikke, så vidt jeg ved, udviklet med tanke på en bestemt målgruppe. Sorteringen skete ud fra hvem, der blev tiltrukket af konceptet. Hvem der selv kunne opleve at have brug for afspænding.

Bodydynamic Analyse er blevet lanceret gennem private firmaer. Det betyder, at metoden ikke har været bundet til en bestemt behandlingsinstitution eller anden faglig kontekst, som har lagt retningslinjer eller begrænsninger for metodeudviklingen. Rekrutteringen af kunder/deltagere/klienter er i høj grad sket ligesom i afspændingspædagogikken ud fra hvem, der blev tiltrukket af systemet, af kursusbeskrivelserne, af artiklerne. Enkelte kursustyper har haft mere specifikke målgrupper, såsom kurser for ledere eller konsulentvirksomhed for personalegrupper på institutioner.

Ovenstående baggrund gælder også for ressourceorienteret færdighedstræning. Metoden er ikke udviklet med en bestemt klientgruppe for øje.

I min forståelse har dette både fordele og ulemper.

Fordelen er, at metoden har kunnet udvikles uden at skulle tilpasses til en bestemt klientgruppe eller et bestemt behandlingskoncept. Den har ikke skullet forklares eller retfærdiggøres i forhold til institutioner eller lignende kontekster. Den har kunnet udvikles organisk i samklang med de mennesker, der har været undervisere og medskabere og de grupper, der har været modtagere. Metoden er blevet testet ud fra dens duelighed og gennemslagskraft i den faktiske undervisning/terapi/supervision ikke ud fra møde med ydre kontrolinstanser.

Ulemperne har en anden karakter. Det er vanskeligt at lave undersøgelser, der påviser en metodes effekt, når klientgruppen er meget bred. Dermed bliver gennemslagskraften svækket. Det er vanskeligt i et større fagfelt at stå frem med en metode, der ikke forholder sig præcist til en målgruppe. Det er min opfattelse at alle metoder i sig har en specialisering, som gør dem bedre egnede til nogen klientgrupper end til andre.

Når målgruppen defineres meget bredt er metoden i risiko for enten at blive præget af en vis diffusitet, eller blive præget af en forestilling om, at den kan eller skal kunne møde alle.

Jeg kender både følelsen af uklarhed og af at skulle kunne møde alle i mig selv. Jeg ved ressourceorienteret færdighedstræning er en effektiv metode. Jeg ved, den kan hjælpe mange forskellige slags mennesker. Og jeg ved også, at jeg bliver diffus eller tenderer mod at blive urealistisk i mine forventninger til mig selv og metoden, hvis jeg ikke reflekterer over metodens begrænsninger.

Hvem er det, denne metode er specielt god til at hjælpe - og hvem duer den måske slet ikke til?

Jeg vil i det følgende beskrive hvilke målgrupper, jeg i praksis har arbejdet med - og hvilke konklusioner, jeg drager af disse erfaringer i forhold til målgruppe, styrker og begrænsninger i metoden.

I min praksis som individualterapeut har jeg arbejdet med en bred målgruppe. Alt lige fra korttidsterapi, til mangeårige karakteranalytiske forløb, til forløb med specielt fokus på forløsning af choktraumer.

Et fællestræk i klientgruppen, har været og er fortsat at det er mennesker med låste sammenvævninger mellem uforløste choktraumer og forsvarsstrategier i personligheden. I starten af min karriere havde jeg mange klienter, 20-30 pr. uge. I denne periode arbejdede jeg med et bredt klientel, herunder klienter med alvorlige borderlinesymptomer knyttet til deres traumatisering.²² Senere i min karriere har jeg skiftet til primært at arbejde med behandlerne eller hjælpere, d.v.s. rimeligt ressourcestærke mennesker, som via deres arbejde eller uddannelse søger ind i en kropsligt baseret efteruddannelse og egenudvikling. Ressourceorienteret færdighedstræning har altid for mig været en ud af flere metoder i individuel terapi.

I min undervisningspraksis har jeg fra starten undervist ressourcestærke grupper. Aftenskolehold og kurser knyttet til Kvindehuset i København, Ølejrbevægelsen o.lign. I perioden i det fælles Bodydynamic firma kom den primære deltagergruppe fra behandlerprofessionen. Fysioterapeuter, sygeplejersker, ergoterapeuter, psykologer, psykoterapeuter, lærere, alternative behandlere, enkelte læger, præster, sangere, kunstnere o.a. En bredere deltagerkreds uden nogen klar afgrænsning deltog på kurser i personlig udvikling. Mange var både klienter i systemet og deltog på kurser. En del af kursusdeltagerne var ligesom klienterne præget af borderlinesymptomer knyttet til deres traumemønstre. Fra 1995 begyndte jeg at specialisere mig i at undervise behandlere i at tage vare på sig selv i deres professionelle rolle. Med udviklingen af dette kursus påbegyndte jeg en afgrænsning af, hvem jeg henvendte mine korte kurser til. Jeg fokuserede på undervisning af behandlere og undervisere.

Samtidig var jeg underviser på alle niveauer af efteruddannelse i Bodydynamic Analyse. I en periode på ca. 5 år underviste jeg også på kurser for ledere.

I mit eget firma i dag er min målgruppe fortsat primært behandlere og undervisere - men via kurser i Stressmestring er der kommet en bredere faglig repræsentation: IT-konsulenter, arkitekter, journalister o.a. Alle faggrupper, der kan rammes af udbændthed kan dukke op på kurserne nogen gange med alvorlige symptomer.

Jeg har i en lang årrække undervist som konsulent på enkeltstående kursusdage på en række behandlingsinstitutioner i psykiatrien, socialpsykiatrien, familiebehandlingsinstitutioner o.lign. Denne konsulent virksomhed har i høj grad fokuseret på temaet "Tag vare på dig selv som behandler" og indenfor de seneste 10 år på Stressmestring.

Siden 1995 har ressourceorienteret færdighedstræning været den primære metode på de kurser, jeg har udviklet, og det har været et fremtrædende element på efteruddannelsen til Bodydynamic Terapeut.

²² Sammenhæng mellem borderlinesymptomer og traumatisering er i dag beskrevet og teoretisk underbygget. (Sørensen, 2005, Anstorp, Benum & Jacobsen, 2006)

Fra 1999 og frem har jeg undervist i metoden som en komponent i choktraumeterapi. Fra 2003 til nu er dette spor vokset. Jeg har i dag konsulentopgaver på institutioner, hvor jeg underviser om ressourceorienteret færdighedstræning som traumebehandlingsmetode. Fokus på disse kurser er oftest, hvordan personalegrupperne kan anvende færdighedstræningen som støtte til eget nærvær og rumning i mødet med traumatiserede patienter/klienter.

Som supervisor har jeg på 2. hånd støttet behandlere dels i egen praksis og dels i ansættelser mange forskellige steder i behandlings- og undervisnings-systemet med anvendelsen af færdighedstræningen i forhold til deres klienter/brugere. Børn på specialskoler, patienter på psykiatriske afdelinger, i alkoholmisbrugsbehandling, i behandling for spiseforstyrrelser, fysioterapiklienter, korsangere og mange andre. Igen er det bredden og ikke specialiseringen der er karakteristisk.

En opsummering af ovenstående er, at jeg har arbejdet med en bred vifte af klienter i individual terapi og på terapikurser, heriblandt mennesker præget af borderlinesymptomer. Derudover har jeg undervist og superviseret behandlere, undervisere og andre faggrupper. Gennem supervision har jeg fået erfaring med tilpasning af metoden til mindre velfungerende klientgrupper, end jeg selv har arbejdet med.

Hvad er så min konklusion på alle disse erfaringer?

Hvem er ressourceorienteret færdighedstræning anvendelig for - og er der nogen, den ikke egner sig til?

Jeg er selv repræsentant for en klientgruppe, som metoden er vældig virksom for.

Personer præget af uforløste choktraumer vævet sammen med forsvarsmønstre i personligheden med en rimelig ressourcefyldt personlighedsudvikling før traumatiseringen, så der er ressourcer at række ind til. Denne klientgruppe vil ofte få forløb, der ligner mit.

Metoden vækker håb, og den hjælper til en gradvis genetablering af tryghed og integritet i personligheden. Dette kan også gælde for personer med borderlineprægede symptomer, hvis symptomerne knytter til traumatisering mere end til personlighedsudvikling.

Metoden er virksom som choktraumebehandlingsmetode generelt. Den virker bedst eller lettest på mennesker, der har ressourcer i kropsjeg'et, den del af personligheden, som baserer sin virkelighedsopfattelse og selvoplevelse direkte på sansning af kroppen. Jo flere ressourcer, personen har i denne tidligt udviklede del af personligheden, jo lettere er det at opnå en hurtig ressourcemobilisering med færdighedstræningen.

I forhold til kompleks PTSD, hvor gentagne traumer i barndommen har præget personlighedsudviklingen stærkt, tror jeg ikke, der findes nogen metode, "der bare virker". Jeg har anvendt ressourceorienteret færdighedstræning som et element i langvarige individuelle terapiforløb, og den har vist sig anvendelig som støtte til klientens evne til rumning og mestring i hverdagen. Den væsentligste komponent i disse forløb har dog altid været opbygningen af en relation mellem mig og klienten. En tryk nok tilknytning er som regel en forudsætning for, at specifik færdighedstræning virker.

Alvorlig tidlig traumatisering og senere traumatisering, der indebærer langvarig passificering (f.eks. langvarige hospitalsophold), gør det ofte vanskeligere at mobilisere ressourcer via kroppen. Selve det at arbejde kropsligt er nogen gange for høj en dosering.

På den anden side er en kropslig indfaldsvinkel nødvendig for at kunne række ind i prægninger i bevidstheden, der er dannet før verbalt sprog var tilgængeligt, eller hvor det verbale sprog er sat ud af funktion.

I forhold til implicitte hukommelsesbrikker, kommer rent verbale strategier til kort.²³ Dette gælder både for de førverbale mønstre og for traumemønstrene.

Med respekt for lav dosering og accept af meget langsomt tempo, er det min og andres erfaring, at metoden er virksom i forhold til tidligt traumatiserede klienter - og i forhold til mønstre skabt af dyb passivisering af kroppen.

Forståelsen af hyporespons som forsvarsstrategi gør det muligt at tilpasse metoden til mennesker med mønstre præget af lavt energiniveau. Det er faktisk een af metodens stærke sider, at den kan tilpasses til at møde meget forskelligartede strategier og mønstre i kroppen - gennem respekt for den forskellige dosering, mennesker med disse mønstre kan føle sig mødt af.

Metoden er meget anvendelig som personlig støtte for behandlere og undervisere, alle faggrupper, hvis job i udstrakt grad består af kontaktforløb med andre mennesker. Færdighedstræningen støtter nærvær og mestring og har en effekt ikke kun på behandleren, men også på resonansfeltet med klienterne. Jo stærkere behandlerne kan være tilstede i et kropsligt baseret nærvær, jo mere støtte får klienterne også til at nærme sig dette nærvær. Metodens anvendelighed og gennemslagskraft er således stærkt knyttet til behandlerens færdigheder i kropsligt baseret nærvær.

Min erfaring som supervisor fortæller mig, at færdighedstræningen skal tilpasses og doseres lavt i forhold til mange klient/patient-grupper. Jo dårligere et funktionsniveau en person har, jo vanskeligere er det ofte at mobilisere ressourcer i kroppen. Balancen mellem ressourcer, forsvar og underliggende traumatisk materiale er anderledes end hos mere ressourcestærke personer. Dette betyder, at det er langt vanskeligere og nogen gange umuligt at holde ressourceorienteringen i en konkret kropslig færdighedstræning. I disse tilfælde handler det enten om at tilpasse metoden til klientgruppen gennem ekstremt lav dosering: Kun ganske få øvelser, udstrakt valgfrihed i forhold til deltagelse i øvelser o.a. Eller at konkludere, at en kropsligt baseret metode er for voldsom og må vente til personens eller klientgruppens platform er stærkere. Metoden kan sætte mere i gang, end personen har kapacitet til at integrere. Sansning af kroppen kan være en for direkte vej ind til materiale, som personen forsøger at holde på afstand af bevidstheden.

Denne form for overvejelser har jeg delt med supervisorer, der har arbejdet med misbrugsbehandling, behandling af spiseforstyrrelser og psykiatriske patienter.

Jeg har gentagne gange støttet udviklingen af kropslige øvelsesrækker, som kan gives som et frivilligt tilbud på institutioner. Frivillighed er et vigtigt princip i arbejde med kroppen. Det respekterer en dosering, som ofte ikke kan beskrives i ord, som bare mærkes som en stærk modstand mod at arbejde kropsligt.

Jeg har lært gennem årene at lytte, når nogen har modstand på at arbejde kropsligt. Jeg går aldrig op mod denne form for modstand. Måske undersøger jeg den sammen med personen, men jeg presser ikke folk til at lave øvelser eller mærke kroppen. Jeg betragter det som kontraindiceret. At nærme sig kroppen ER at nærme sig både potentielle ressourcer og livshistoriske prægninger. Der skal være en parathed i bevidstheden til at tage imod de sansninger, der vækkes og færdigheder nok i personligheden kognitivt og følelsesmæssigt til at kunne forholde sig sorterende og integrerende til det materiale, der vækkes, både det positivt og det negativt ladede.

²³ For definition af implicit hukommelse se note 16

På den anden side er det overraskende, hvor effektiv metoden er, hvis man kan finde blot en øvelse, der mobiliserer ressourcer i kroppen. Det kan være starten på at vende en proces, starten på at finde fodfæste i indre kaos. Så det er værd at prøve og at være kreativ i forhold til lav dosering.

I forhold til klienter/deltagere præget af misbrugsmønstre er min erfaring, at ressourceorienteret færdighedstræning først er en brugbar metode, når selve misbruget er konfronteret, erkendt, og en proces er godt i gang i forhold til at slippe det. Hvis man i et aktivt misbrug begynder at bygge ressourcer op, så risikerer man, at de ressourcer, der vækkes investeres direkte i misbruget. Jeg siger dette ud fra erfaring som individualterapeut for klienter med misbrugsmønstre. Erfaringer, som derefter er blevet bakket op, af det, jeg har lært af andre behandlingssystemer om misbrugsbehandling.

En anden problematik vedrører metodens anvendelighed i forhold til mennesker med forsvarsmønstre, som er meget stærkt præget af kontrol - f.eks. psykopatisk eller narcissistisk prægede mønstre.

Ressourceorienteret færdighedstræning kan være for provokerende og konfronterende for denne gruppe, fordi de færdigheder, der trænes støtter autentisk nærvær i kropsjeg'et, et nærvær som netop er spaltet fra personligheden, eller aldrig er dannet i disse forsvarsmønstre, som istedet er præget af en form for "falsk selv". Jeg har oplevet mennesker forlade mine kurser eller opretholde et stærkt forbehold i forhold til undervisningen baseret på denne dynamik. Og jeg opfatter det som en ubevidst, forsvarspræget, men klog grænsesætning. For nogen mennesker er en metode, der rækker direkte ind til et autentisk nærvær ganske enkelt for meget - og dermed kontraindiceret.

En anden vanskelighed kan være, at færdighedstræningen støtter det falske selvbillede eller måske endda gør det stærkere. Det kan være svært at nå bagom de stærkt styrende og kontrolprægede forsvar, hvis resonansfærdighederne hos personen er for svage. Det ER muligt at træne kropsligt baserede færdigheder med svage resonansfærdigheder. Men hvis metoden skal kunne støtte en dybtgående forandringsproces, er det en forudsætning, at personen har resonansfærdigheder nok til at kunne mærke indad i egen sansning - og udad i resonans med den, der giver instruktionerne. Resonans med en selv og med andre bliver brudt af kraftigt styrende og kontrollerende strategier.

Ressourceorienteret færdighedstræning har således begrænset effekt i forhold til denne problematik. Der er brug for andre indfaldsvinkler.

Metodens stærke sider:

Den kan række ind i implicitte mønstre og påbegynde en bevidstgørelses- og helingsproces.

Dette gælder både forverbale mønstre og traumemønstre.

Den kan tilpasses til arbejde med forsvarsmønstre med både højt og lavt energiniveau - gennem viden om hypo- og hyperrespons og dosering.

Den kan støtte mestring af indre kaos gennem øget evne til at rumme energiopbygning i kroppen.

Den støtter nærvær, rumning og mestring her- og nu, samtidig med at den igangsætter forandring i tidligere automatiserede mønstre.

Metodens svage sider:

Ikke anvendelig som primær metode i misbrugsbehandling

Kræver meget forsigtig dosering i forhold til klientgrupper, der har svage eller helt fraværende ressourcer i kropsjeg'et. Dette kan også gælde klienter med kompleks PTSD.

Ikke anvendelig som primær metode i mødet med personer med stærkt kontrollerende forsvarsstrategier. (I næste afsnit uddybes metodens problematik i forhold til viljesstyret kontrol).

En svaghed mere i metoden er blevet tydelig for mig selv gennem de sidste 3-4 år. Der er færdigheder, der kan trænes med denne metode, og der er andre færdigheder, som formentlig kræver en helt anden indfaldsvinkel for at kunne udvikles.

Den ressourceorienterede færdighedstræning arbejder i det viljesstyrede nervesystem. Via præcis dosering kan man række ind til en åbning i autonome processer. Det er det, jeg tror sker, når de selvhelende kræfter udløses i de magiske øjeblikke i en færdighedstræning. Metoden har altså (formentlig) muligheden for at bygge bro mellem den viljesstyrede motorik og styring fra det autonome nervesystem.

Og samtidig har det en betydning, at færdighedstræningen altid starter i den bevidste, viljesstyrede motorik. De færdigheder, der trænes er logiske, de kan beskrives i sprog. De kan forstås lineært. De har et samarbejde med den del af vores hjerne som bærer de sproglige, lineære, logiske funktioner. (Dorsolateral præfrontal cortex).

I år 2000 begyndte jeg at male. I en teknik, der kaldes vådt i vådt. Det betyder, at man gør akvarelpapir totalt vådt og derefter påfører flydende farve. I denne kreative proces mødte jeg et helt andet sæt af færdigheder i mig selv, en anden styringsform. Jeg kan ikke bestemme, hvad farverne og papiret gør. Jeg kan starte en proces gennem at blande farver, vælge hvor flydende farverne skal være, hvor meget, jeg hælder ud på papiret o.s.v. Men derfra starter en proces, som jeg ikke kan bestemme over. Jeg kan gå med, jeg kan påvirke, jeg kan arbejde sammen, jeg kan åbne op til at blive påvirket, blive nysgerrig, opdage muligheder, jeg aldrig havde kunnet tænke mig til. Jeg ser farverne blande sig, jeg ser fraktalformer dannes, en verden åbner sig i mig og på papiret, og jeg oplever en dyb resonans i mig og mellem mig og farverne.

Denne proces er ikke lineær og logisk. Den involverer handlinger fra min side, hvor jeg har brug for min præfrontale struktur: Skære papir til, købe farver, forberede processen praktisk. Men i det øjeblik, jeg begynder at blande farverne, mærker jeg et markant skift i styringen af mine handlinger. Jeg gør ting, jeg ikke kan forklare. Jeg følger indskydelser, som tydeligt kommer fra andre lag af min bevidsthed og givet involverer aktivering af andre dele af hjernen (formentlig et stærkt samarbejde mellem strukturer i det limbiske system og orbitofrontal cortex . Hart, 2006). Det bliver muligt for mig at være aktiv i skabelsen af et udtryk, der formidler dybe følelsesmæssige og kollektive tilstande i mig. Jeg følger et indre flow, jeg lytter efter en indre resonans. At komme ind i denne tilstand kræver, at jeg slipper styringen fra den logiske og lineære del af mig - eller at denne styring underordner sig en intuitiv, ikke-lineær styring.

At male har styrket andre færdigheder end den kropslige færdighedstræning. Færdigheder som at kunne give slip, kunne overgive mig, tillid til en dybere styring i mig selv og udenfor mig selv, kunne være i flow, kunne tage imod kaos. For mig har dette ført ind i et nyt lag af heling.

Den ressourceorienterede færdighedstræning har givet mig en solid støtte til at kunne rumme, mestre, tolerere og leve med indre pres og kaos og til at forløse en del af det indre stress. Den har opbygget en stabil og tryk container. Uden den tror jeg aldrig, jeg havde kunnet åbne til det andet landskab.

Den kreative proces har lært mig at slippe kontrol, at give slip ind i kaos og at opdage, at jeg kan navigere i det bevidsthedslag. Jeg bliver ikke psykotisk. Jeg bliver vibrerende levende, og dybt taknemmelig.

I dag flyder de 2 slags færdigheder ind i hinanden for mig. Når jeg underviser i ressourceorienteret færdighedstræning er jeg samtidig i kontakt med oplevelsen af flow og overgivelse, hvilket påvirker min undervisningsstil.

Ovenstående er beskrivelsen af en helingsproces i mig. For mig personligt har det været afgørende at finde vej til at supplere den kropslige færdighedstræning med en udtryksform, som inviterer kaosprocesser ind i bevidstheden.

Mit forhold til den ressourceorienterede færdighedstræning har selvfølgelig været præget af min stærke nødvendighed af at holde kaos på afstand af min bevidsthed. Jeg har brugt færdighedstræningen som en hjælp til at holde denne kontrol og samtidig kunne åbne op til nærvær og liv.

Andre mennesker med andre prægninger og tilhørende forsvarsmønstre vil formentlig kunne bruge færdighedstræningen på en anden måde som et element i balancen mellem at åbne til et ressourcefyldt nærvær og samtidig respektere forsvarsstrategiernes nødvendighed.

Jeg tror dog, at der er noget generelt i min proces. Den ressourceorienterede færdighedstræning ER baseret i en lineær kognition. Selve den kropslige sansning er ikke lineær, men måden at træne den i specifikke, definerede færdigheder, inddrager sansning og oplevelse i en lineært rummet proces.

Det er på en gang en styrke og en svaghed i metoden.

Gennem de sidste 8 år har jeg arbejdet på at nærme den kropslige færdighedstræning til kaosprocesser. Denne udvikling har været del af en nyudvikling af traumebehandlings-metoder.²⁴ Jeg har specielt fokuseret på udviklingen af en kropslig pædagogik, der først bygger sansebaseret nærvær op i personligheden, og dernæst guider folk ind i reflektorisk styret motorik.

At overgive sig til refleksbevægelser, f.eks. ved at lade sig falde og lade kroppen genfinde balancen, kræver slip af kontrol. Refleksstyring er noget, der sker. Det er ikke noget, jeg kan styre lineært. Uddybning af metoden kan læses i Brantbjerg, Kristiansen & Marcher, 2004. Maleprocessen og ovenstående udvidelse af den motoriske færdighedstræning til også at række ind i refleksbevægelser, har gået hånd i hånd for mig. Begge spor har på hver deres måde hjulpet mig til at slippe kontrol og finde tillid og flow i kaosprocesser.

En del af min fremtidsvision er at videreudvikle den ressourceorienterede færdighedstræning og kombinere den med andre metoder, så samarbejdet mellem struktureret mestring og overgivelse til kaos stimuleres i helingsprocesser.

²⁴ Fra 1999-2003 skete denne nyudvikling i samarbejde med Ditte Marcher, Erik Jarlnæs, Lisbeth Marcher og Steen Jørgensen. Dette arbejde er beskrevet i Brantbjerg, Kristiansen & Marcher, 2004. Fra 2003 og frem til nu har jeg foretaget en videreudvikling i mit eget regi, dels på egne kurser og dels i samarbejde med Steen Jørgensen og Kolbjørn Vårdal, som er lærere sammen med mig på den efteruddannelse i traumeterapi, jeg udbyder.

Paralleller til andre psykoterapeutiske retninger:

Ressourceorienteret færdighedstræning er udviklet først i et afspændingspædagogisk miljø og senere i Bodynamic Analyse. Metoden er opstået ud fra en kropspædagogisk praksis og er koblet sammen med viden om psykomotorisk udvikling og senere også viden om traumer.

Når jeg beskriver paralleller til andre retninger betyder det ikke, at metoden i alle tilfælde har hentet direkte inspiration fra disse retninger - snarere at forskellige metoder har udviklet sig parallelt og fra hver sit ståsted har fundet frem til arbejdsformer og principper, der ligner hinanden på vigtige punkter og adskiller sig på andre. Jeg vil i det følgende primært uddybe lighederne mest.

Fokus på træning af det observerende jeg er et centralt element generelt i terapeutisk og pædagogisk arbejde.²⁵ Uden et stærkt nok observerende jeg er forandring af mønstre og adfærd umulig. Der er i det psykoterapeutiske felt sket en generel drejning fra 60'erne og 70'ernes fokus på udlevelse, forsvarsnedbrydelse og katharsis - til terapiformer der på hver sin måde har fokus på at opbygge rumning, mestring og integration i personligheden.²⁶ Hver af de nedenfor nævnte terapiformer arbejder med opbygning af det observerende jeg - ligesom det er et stærkt fokus i ressourceorienteret færdighedstræning.

Gestaltterapien var en væsentlig inspirationskilde i en årrække på Skolen for Kropsdynamik (ca. 1974-1980). Der foregik et frugtbart samarbejde mellem gestaltterapeuter og lærerstaben på - uddannelsen.

"Et grundlæggende princip i gestaltterapiens tanker om forandring er, hvad Beisser (1970) har kaldt den paradoksale ændringsteori. Den går kort fortalt ud på, at ethvert forsøg på at ændre sig selv i retning af et på forhånd fatslagt (endeligt) mål er dømt til at mislykkes. Hvis man prøver at ændre sig selv i en bestemt retning, deler man sig oftest op i to dele, - en del, der prøver at ændre en anden del, - og som et resultat af dette opstår der blot et indre spilfægteri, hvor al energi opsluges i den indre konflikt mellem to dele af én selv." (Citat fra Jørgensen, 2007). Tankerne i den paradoksale ændringsteori har en parallel til de tanker, jeg har formuleret i afsnittet om "Accept af det som er" i denne artikel. Færdighedstræning fungerer på basis af accept af det som er, og kun på denne basis er dybtgående forandring mulig.

Gestaltterapien har stærkt fokus på sansning og nærvær her og nu. Gestaltterapiens awareness model skelner mellem faktuel sansning og forestillinger/fantasi - en parallel til skelnen mellem kropssansning og -oplevelse. (Perls, Goodman & Hefferline, 1977). I awareness modellen hedder begreberne: Awareness om den faktuelle ydre verden og den faktuelle indre verden, som vi begge opfatter med vores sanser her- og nu. Samt awareness om fantasiaktivitet, som inkluderer al mental aktivitet ud over her og nu awareness om den fortløbende realitet.²⁷

²⁵ Betegnelsen "observerende jeg" kommer fra den psykodynamiske tradition. Indenfor andre traditioner (bl.a. DAT) anvender man ikke begrebet, men opererer også her med at støtte klientens forståelse og iagttagelse af sig selv, alene og i samspil med andre, således at klienten kan lære at handle relevant i samspil med andre.

²⁶ Jeg taler her om det psykoterapeutiske felt, som jeg selv og Bodynamic Analyse er del af - d.v.s. den del af feltet, som er udenfor den etablerede psykiatri. Dette felt udgøres af mange forskellige retninger med det fælles træk, at man har udviklet psykoterapeutiske metoder, som formidles på efteruddannelser som i de fleste lande er adskilt fra det etablerede uddannelsessystem.

²⁷ Gestaltterapiens opdeling i awarenesszoner var en direkte inspiration til udviklingen af den Bodynamic kommunikationsmodel, som kaldes Bodyknotten. Modellen rummer 9 elementer: Kontekst, Faktuel ydre sansning, Forestillinger, Faktuel indre sansning, Følelser/emotioner, Impulser, Analyse, Valg og Handling. Jarlthæs, 1994. Dette er

Gestaltterapiens awareness træning lægger vægt på evnen til at iagttage en selv og ens reaktioner, at udvikle accept af disse og at overgive sig til det, der sker i nu'et i stedet for at forsøge at styre og kontrollere (Stevens, 1971).²⁸ Den ressourceorienterede færdighedstræning har samme fokus på at optræne evnen til selviagttagelse, kunne registrere kropssansninger og kropsoplevelser, kunne navngive dem sprogligt og kunne acceptere det man sanser og oplever her- og nu. Processen omkring overgivelse og slip af styring og kontrol foregår på en forskellig måde i de 2 metoder. En pædagogisk orienteret metode, som Ressourceorienteret færdighedstræning er, er ikke kun procesorienteret - processen foregår indenfor en ramme, som defineres af øvelsesinstruktioner.

Kognitiv terapi og kognitiv adfærdsterapi har begge stærkt fokus på at etablere virkelighedsforankring, der kan afbalancere eller erstatte forvrængning og ladning fra følelserne. Igen en parallel til skelnen mellem kropssansning og -oplevelse. Begge terapiformer har fokus på færdighedstræning som et vigtigt element i terapeutisk arbejde. I kognitiv terapi taler man om "Træning af sociale færdigheder", man giver folk hjemmeopgaver. (Oestrich, 1993) En direkte parallel til den ressourceorienterede færdighedstrænings fokus på selektion af øvelser, der kan trænes og integreres i hverdagen.

DAT, dialektisk adfærdsterapi grundlagt af Marsha Linehan, kombinerer færdighedstræningen med inspiration fra zen-buddhisme, hvilket giver fokus på at sanse det som er i nu'et og acceptere det. Med denne kombination er der mange paralleller til den ressourceorienterede færdighedstræning: Fokus på her- og nu, på konkret sansning, på accept af det som er og på træning af færdigheder. (Kåver & Nilsson, 2004)

Mindfulness, som i dag integreres som et element i flere terapiformer (bl.a. DAT) har fokus på neutral iagttagelse af tanker, følelser og sansninger i nu'et, på accept af det som er. Man er optaget af at træne evnen til at selektere og styre opmærksomheden og dermed kunne træffe valg i forhold til indre tilstande, i modsætning til at være styret af dem. Metoden har fokus på at skelne mellem fortid og nutid - og at kunne vælge at forblive nærværende her- og nu. (Kåver, 2007 og Nilsson, 2007).

Alle disse elementer er tilstede også i den ressourceorienterede færdighedstræning. At vælge de øvelser ud, som er lettest tilgængelige, som opleves som ressourcegivende kræver bevidst selektion og styring af opmærksomheden. At navngive kropssansninger uden at drukne i kropsoplevelser kræver styring af opmærksomheden og valg af at forblive nærværende her- og nu.

I **SCT, Systems Centered Therapy**, (Agazarian & Gantt, 2000) har jeg indenfor de sidste år også mødt et stærkt fokus på træning af den neutrale "researcher": Den del af os som er i stand til at observere og beskrive den faktuelle virkelighed og skelne den fra følelserne. Parallel til skelnen mellem kropssansning og kropsoplevelse.

SCT arbejder med centrering som en metode til at støtte her- og nu nærvær - og med træning af specifikke færdigheder, der støtter systemisk nærvær - og som undgår eller direkte standser regression eller acting out.

et eksempel på inspirationen fra gestaltterapien på afspændingspædagog uddannelsen og derigennem på Bodydynamic traditionen.

²⁸ Stevens, 1971 er formentlig det vigtigste værk om awareness forstået og anvendt indenfor en gestaltterapeutisk ramme. Bogen rummer en lang række praktiske øvelser til fordybelse i sansning af her- og nu fænomener. Forholdet til fænomenologisk awarenessstræning er nedtonet i mange andre senere bøger om gestaltterapi. En mulig tolkning af denne udvikling er, at fænomenologisk awarenessstræning lægger op til en relativ langsom fordybelse (ligesom ROF gør) - hvilket ikke passer så godt til det amerikanske tempo og livsstil.

Jeg genkender mange af principperne fra den ressourceorienterede færdighedstræning i SCT på trods af meget forskellig teoretisk baggrund for metoderne: Udviklingspsykologisk - og systemisk/gruppeanalytisk.

De principper jeg genkender er: Fokus på her- og nu. Kropsligt baseret centrering som metode til at fastholde her- og nu nærvær og skelne mellem fortid og nutid. Konkret færdighedstræning som del af metoden. SCT anvender begrebet "fork in the road" til bevidstgørelse af det valg, man står i, når gamle automatiserede mønstre aktiveres. Vil jeg gå ind i mønsteret og undersøge det? Eller vil jeg gøre noget nyt - noget anderledes? Blive "on the edge of the unknown", som det kaldes i SCT. Præcist arbejde med dosering giver et lignende fokus på valg i forhold til gamle automatiserede mønstre. Vil jeg f.eks. fortsat bevæge mine arme på en måde, hvor jeg bliver udmattet og giver op som jeg plejer? Eller vil jeg vælge en lavere dosering og dermed nærme mig en ny erfaring og selvoplevelse.

En parallel mere i forhold til SCT er anvendelsen af de samme grundøvelser igen og igen som en metode til at komme fra enkel til kompleks læring og forandring.

Carl Rogers' klientcentrerede terapiform arbejdede med accept af det som er, som det bærende princip. Aktiv lytning som metode er i Bodynamic Analyse blevet videreudviklet til Aktiv sansning - baseret på Rogers' principper (Rogers, 1951). Accept af det som er er et afgørende princip i ressourceorienteret færdighedstræning specielt i forhold til at finde optimal individuel dosering.

Daniel Stern fokuserer på baggrund af iagttagelser af mikrosamspil mellem spædbørn og mødre på "de nuværende øjeblikke". (Stern, 2004). Magien i nærværet her- og nu i et intersubjektivt felt. Han er optaget af detaljerne i hvordan intensitet i et kontaktfelt reguleres eller ikke reguleres, og hvordan dette påvirker nærværet mellem de 2 parter.

I afsnittet om "Resonans" har jeg beskrevet det magiske øjeblik, som kan opstå, når en person finder sin helt præcise individuelle dosering af en øvelse. Et sådant magisk øjeblik baserer sig formentlig på en intersubjektivitet mellem den, der instruerer øvelsen og den, der udfører den. På resonans med een selv, med den anden person og med noget større.

Regulering af intensitet i kontakt sker gennem præcis dosering. Eller præcis dosering fører til en regulering i kontaktfeltet, som leder til optimalt nærvær.

Min søgen efter referencer til andre, der arbejder med dosering som psykoterapeutisk metode, har ført mig til opdagelsen af **Kaizen**. (Maurer, 2006) Kaizen er et forandringsprincip, der blev udviklet i USA under 2.verdenskrig, hvor det var nødvendigt at forbedre den industrielle produktion hurtigt med meget få ressourcer til rådighed. Den løsning man fandt var at involvere alle i en produktionskæde i at lave små forbedringer af deres individuelle arbejdsgang.²⁹ Man forlod således en elitær forandringsmodel og inviterede alle til at deltage i en kreativ forandringsproces baseret på små skridt. Og til stor overraskelse var resultatet forbløffende effektivt. Produktivitet og effektivitet blev stærkt forøget uden store økonomiske investeringer. Efter krigen blev strategien forladt igen i USA, men blev videreført i Japan under genopbygningen med stor succes. Kaizen princippet er ikke elitært - det giver autoritet til alle også de underste i hierarkiet - en tænkning, der nok vanskeligt lader sig kombinere med de styrende principper i det amerikanske samfund.

Det overordnede forandringsprincip hedder: Store forandringer skabes af små skridt.

Elementerne i metoden er: at stille små spørgsmål, tænke småt, tage små skridt og at løse små problemer.

Robert Maurer har som docent, underviser og terapeut ført denne forandringsstrategi med sig ind i arbejdet med individuelle forandringsprocesser.

²⁹ W.Edwards Deming var en af de varmeste fortalere for forandringsstrategien. Maurer, 2006

Jeg genkender i Kaizen den erfaring, jeg har gjort igen og igen i arbejdet med dosering: "Less is more." At vælge en lav dosering i udførelsen af kropslige øvelser har ofte en forbløffende kraftig effekt og støtter en blivende forandringsproces bedre end "store armbevægelser". Jeg genkender ligeledes, at det har en effekt på autoritetsforholdet mellem mig og den/dem jeg arbejder med, når dosering inddrages i forandringsprocessen. Når hver enkelt bliver opfordret til og finder vej til at mærke og opretholde sin egen optimale dosering, så bæres forandringen ikke af mig (lederen), men af personens egen evne til at integrere mit input og anvende det kreativt.

Der er altså mange paralleller mellem ressourceorienteret færdighedstræning og andre psykoterapeutiske retninger - og der er også forskelle.

Den stringente skelnen mellem kropssansning og kropsoplevelse har jeg ikke mødt i andre systemer. Den er opstået ud af en konkret kropslig pædagogisk tradition.

Denne skelnen fører træningen i at kunne skelne mellem faktisk virkelighedsopfattelse og følelsesladning, helt ind i den kropsligt oplevede virkelighed. Jeg tror denne skelnen er afgørende for den ressourceorienterede færdighedstrænings succes som psykoterapeutisk metode - og også for hvilke klientgrupper, en kropsligt baseret metode er velegnet til. At inddrage kroppen i arbejde med klienter, præget af opløste tilstande (psykoser, borderline, overvægt af hyporespons, kompleks PTSD) er muligt og kan være helende, hvis man kan arbejde med styrkelse af evnen til at sanse kroppen faktisk og dermed støtte virkelighedsforankring - og samtidig respektere den optimale dosering.

At arbejde med disse klientgrupper med en kropsligt baseret metode uden denne differentiering er ofte kontraindiceret. Kropsoplevelser fører direkte ind i genoplevelser og forstærkelse af følelsesladning.

Jeg tror det er dette fænomen, der har ført til skepsis fra psykiatriens side overfor kropsligt baseret psykoterapi.

Ressourceorienteret færdighedstræning giver et værdifuldt supplement til de andre omtalte psykoterapeutiske metoder. Et supplement, der gør det muligt at åbne op til dybe lag af nonverbale og implicitte elementer i bevidstheden og samtidig fastholde et her- og nu baseret nærvær.

Litteratur

- Agazarian, Y. & Gantt, S.: *Autobiography of a Theory*. Jessica Kingsley Publishers Ltd, 2000
- Andersen, Clas F.: Vegetativ identificering: Et interpersonlig neurobiologisk fenomen. Artikel. Tidsskrift for Norsk Psykologforening 2007•44•132-138.
- Anstorp, T., Benum, K. & Jakobsen, M.: *Dissosiasjon og relasjonstraumer*. Universitetsforlaget, 2006
- Bentzen, M., Bernhardt, P. & Isaacs, J.: *Waking the Body Ego 1 og 2*, 1997. I Macnaughton, Ian (red.) (2004) *Body, Breath and Consciousness*. North Atlantic
- Bowlby, John: *En sikker base*. Det lille forlag, 1994
- Brantbjerg, Merete Holm: *Musklernes intelligens – en introduktion*. 2005. 5-siders artikel. Tilgængelig gratis på hjemmesiden www.moaiku.dk
- Brantbjerg, M.H. & Ollars, L.: *Musklernes intelligens. Om 11 Bodydynamic Jeg-funktioner*. Kreatik 2006.
- Brantbjerg, M.H., Kristiansen, M. & Marcher, D.: *Ressourcer i chokmestring*. Kreatik 2004.
- Erikson, Erik H.: *Identitet. Ungdom og kriser*. Hans Reitzels Forlag, 1992
- Fich, S. & Marcher, L.: *Psykologi og Anatomi. En manual om barnets udviklingsfaser og deres muskulære forankring*. Forlaget Kreatik, 1997.
- Hart, Susan: *Hjerne, samhørighed og personlighed*. Hans Reitzels Forlag, 2006
- Hart, Susan: *Betydningen af samhørighed*. Hans Reitzels Forlag, 2006
- Jarlnæs, Erik: *Kunsten at løse knuder op*. Artikel, Forlaget Kreatik, 1994
- Johnsen, Lillemor: *Nøglen til livsglædens kilde*. Borgens Forlag 1976
- Jørgensen, Steen: *Introduktion til awareness*. Artikel, 2007
- Kroger, Jane: *Identity in adolescence*. Routledge, 2004
- Kåver, A. & Nilsonne, Å.: *Grundbog i dialektisk adfærdsterapi – teori, strategi og teknik*. Dansk psykologisk Forlag, 2004.
- Kåver, Anna: *Kognitiv adfærdsterapi. En introduktion*. Dansk psykologisk forlag, 2007.
- Nilsonne, Åsa: *Hvem bestemmer i dit liv?* Dansk psykologisk Forlag, 2007
- Levine, Peter: *Væk tigreren*. Borgens Forlag, 1998
- Oestrich, I.H.: *Træning af sociale færdigheder*. Munksgaard, 1993
- Perls, Goodman, Hefferline: *Grundbog i gestaltterapi*. Borgens Forlag 1977
- Marcher, L., Jarlnæs, E. & Ollars L.: *Fra afspænding til Bodydynamic Analyse*. I Jarlnæs, Erik (red.): *Betydningen af at høre sammen*. (pp.8-19) København, Forlaget Kreatik.
- Maurer, Robert: *Kaizen, et lille skridt kan ændre dit liv*. Borgen, 2006
- Rogers, Carl : *Client centered Therapy*. Boston, Houghton Mifflin Company, 1951
- Rothschild, Babette: *Kroppen husker*. Forlaget Klim, 2004
- Ryborg, Ruth : *Kropsbevidsthed / Kropsoplevelse*. Forprøveopgave i Psykologi, 1977.
- Siegel, Dan: *Sindets tilblivelse*. Forlaget Klim, 2002
- Siegel, Dan: *Forældre indefra*. Akademisk forlag, 2006
- Stern, Daniel: *Barnets interpersonelle univers*. Hans Reitzels Forlag, 1991
- Stern, Daniel: *Det nuværende øjeblik*. Hans Reitzels Forlag, 2004
- Stevens, John O.: *Awareness: exploring, experimenting, experiencing*. Real People Press, 1971
- Sørensen, Lars: *Smertegrænsen*. Psykologisk forlag, 2005

Moaiku ©2007 Bodynamic • Brantbjerg

Alle rettigheder forbeholdes. Ingen dele af denne tekst må gengives uden skriftlig aftale.

Bodynamic • Brantbjerg, Randersgade 46 forr. 2100 København Ø
Tlf. 35263104 mail: bodynamic@brantbjerg.dk www.moaiku.dk