



Relationsaspektet af ressourceorienteret færdighedstræning

af Merete Holm Brantbjerg
September 2008

Moaiku ©2008 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

Indholdsfortegnelse

Forord	4
Indledning	5
1.del Aspekter af samspillet mellem lærer/terapeut og elev/klient i ROF.	8
Eksempel på en konkret færdighedstræningsinstruktion	
At lære færdigheder	8
Samspillet i relationen set ud fra den eksplicitte færdighedstræende intention i metoden.	10
Nonverbal udveksling	10
Symmetri/asymmetri	11
Hvad sker i overføring/modoverføringsfeltet - og i tilknytningsfeltet?	11
At finde indre styring.	
Samspillet i relationen set ud fra den overordnede intention, der indføres i færdighedstræningen gennem doseringsprincippet.	13
Meta-intention	13
Den eksplicitte udveksling om dosering	14
Den implicitte udveksling om styring	15
Symmetri/asymmetri - forskellige aspekter af formidlerens rolle	15
Forandringspotentialer	16
Et eksempel på en udveksling om dosering:	17
Hvad sker i overføring/modoverføringsfeltet - og i tilknytningsfeltet?	19
Fra intersubjektiv erfaring til indre dialog og integration	
Balance mellem det eksplicitte og det implicitte	20
Aflæsning af intentioner er afgørende i kontakt	20
Balancen mellem det eksplicitte og det implicitte	21
Fra intersubjektiv kontakt til indre dialog	22
Integration via gentagelse	23
Magiske øjeblikke.	23
Overføring og modoverføring i relation til "magiske øjeblikke"	25
Alle aspekter samlet - som forgrund/baggrund for hinanden	26
2.del Faser i udviklingsprocessen i ressourceorienteret færdighedstræning.	27
Integration i selvbillede og identitet.	27
Begynderfase	27
Meget erfaren fase	29
Selvbillede og identitet	31
Identitetspositionerne og ROF	33
En vej gennem identitetspositionerne	35
Afsluttende perspektiver	
Forandrende potentialer	36
Appendix A	38
Litteratur	40

Forord

I september 2007 deltog jeg i en psykoterapeutisk konference i Cambridge med titlen: "The client and I: Relational Dilemmas and Opportunities in Psychotherapy."

Konferencen samlede deltagere fra grene af det psykoterapeutiske felt, som ofte ikke kommer på konferencer sammen:Psykoanalytikere, tilknytningsorienterede psykoterapeuter og kroppsykoterapeuter. Det fælles udgangspunkt var, at alle uanset retning beskæftigede sig med relationel psykoterapi (Relational Psychotherapy).

Konferencen blev en stor inspiration for mig.

Fokus på det relationelle aspekt og mødet mellem de meget forskellige psykoterapeutiske indfaldsvinkler vakte min nysgerrighed i forhold til mit eget forhold til relationsaspektet i mit psykoterapeutiske arbejde.

Jeg opdagede, at jeg på en måde har taget relationsaspektet for givet - og dermed aldrig rigtig reflekteret over det eller beskæftiget mig med at beskrive det. Jeg opfatter dette som del af min arv fra Bodynamic traditionen¹ og før det også den afspændingspædagogiske tradition knyttet til Skolen for Kropsdynamik.

Disse traditioner har et stærkt fokus på nonverbal udveksling gennem kropsligt baseret pædagogik. Metoderne virker således gennem relationen mellem terapeut/lærer og klient/elev - og alligevel er metoden aldrig blevet beskrevet som "relationel".

Mit ønske i denne artikel er at videregive mine refleksioner over relationsaspektet af "Ressourceorienteret færdighedstræning" - også kaldet Motorisk Haiku.²

Vigtig inspiration har jeg også hentet i den litteratur, der er blevet udgivet de sidste år om neurobiologi, neuroaffektiv udvikling og sammenkædningen til psykoterapeutisk kontakt og tilknytning.³ Denne vidensudvikling har støttet mig til at kunne redegøre teoretisk for det, mit sanseapparat altid har fortalt mig i kontakt - nemlig at jeg kan fornemme eller "vide" et andet menneskes tilstand inden i mig - og at den anden kan fornemme mig. Det er en lettelse ikke længere at forsøge at passe denne oplevelse ind i en udelukkende jeg-du baseret beskrivelse af kontakt - men at kunne operere med begge oplevelsesformer som lige gyldige dele af virkeligheden i en relation.

Tak til: Tom Warnecke, som inviterede mig med til Cambridge- konferencen - og som gennem samtaler har åbnet mine øjne for feltet "Relationel Psykoterapi", specielt i England.

Steen Jørgensen for stadig udveksling og støtte i forhold til min metodeudvikling.

Ian Macnaughton for stadig kollegial og personlig støtte i min skriveproces.

Kolbjørn Vårdal for din introduktion til Jane Kroger's bog om identitetsudvikling i teenagefasen. Det er i dag en vigtig del af min teoretiske referenceramme - som jeg også anvender i sidste del af denne artikel.

Og til Susan Gantt, Yvonne Agazarian og Fran Carter for uvurderlig inspiration fra SCT, Systems Centered Therapy.

En speciel tak til Flemming Brantbjerg for støtte og opbakning til at jeg anvender tid i vores fælles sommerperiode til at skrive.

¹ For indføring i grundtankerne i Bodynamic systemet - et kroppsykoterapeutisk system skabt i Danmark - henvises til Bentzen, Bernhardt & Isaacs 1997, Jørgensen & Ollars 2001, Brantbjerg & Ollars 2006 samt Fich & Marcher 1997. Hjemmesiderne www.moaiku.dk og www.bodynamic.dk giver også information om systemet.

² "Klassiske haiku er ultrakorte digte. De handler om noget, man oplever med sine sanser: ser, hører, føler, lugter eller smager. De foregår i nuet, beskriver en begivenhed, som når man "fanger en situation" med sit kamera." For mig rummer dette noget af essensen i den præcise, kropslige færdighedstræning - og jeg vælger derfor at anvende "Motorisk Haiku" som supplerende navn for metoden. "Motorisk Haiku" er et møde mellem kropslig bevægelse og et præcist fokus på sanseoplevelse her og nu i et kontaktfelt.

³ Specielt Hart 2006, Siegel 2006 og Stern 2004 har været vigtige inspirationskilder. Jeg har for nylig læst Stern 2004. Derfor er der mange citater fra denne bog i nærværende artikel. Indholdet i citaterne kunne i mange tilfælde være hentet fra de andre bøger også.

Indledning

Følgende artikel er en fortsættelse af "Ressourceorienteret færdighedstræning som psykoterapeutisk metode", en artikel udgivet i november 2007.

I artiklen fra 2007 beskrev jeg historien og de grundliggende principper, der ligger bag metoden ressourceorienteret færdighedstræning (forkortet ROF) - og som gør den virksom: Skelnen mellem konkret kropssansning og følelsesfarvet kropsoplevelse, verbalisering af både kropssansning og kropsoplevelse, nærvær her og nu, accept af det som er, ressourceorientering, resonans og dosering.

Emnet for denne artikel er relationsaspektet af metoden. Færdighedstræningen foregår i et kontaktfelt mellem en lærer og deltagere i en gruppe eller mellem en terapeut og en klient.

Hvilken betydning har disse kontaktfelter for metodens effekt?

Forandring af låste mønstre i personligheden uanset om løsningerne er knyttet til udviklingstemaer eller til traumer forudsætter et menneskeligt møde med en udveksling i et åbent intersubjektivt kontaktfelt - og nogen gange også en længerevarende tilknytningsrelation.⁴ Både intersubjektiv kontakt her og nu og tilknytning kan stimulere udvikling af nye erfaringer i et kontaktfelt - og hvis det gælder muligheder, som vi har mistet adgang til eller aldrig har fået hjælp til at udvikle, er kontaktprocessen med et andet menneske afgørende.

Denne artikel vil beskæftige sig med følgende spørgsmål:

Hvordan udfolder kontaktfeltet sig mellem lærer/terapeut og elev/klient i en metode som ressourceorienteret færdighedstræning - eksplicit og implicit?

Hvilken betydning har doseringsprincippet i kontaktfeltet - og hvordan formidles det ?

Jeg vælger med disse spørgsmål at fokusere på relationsaspektet i mødet her og nu og udviklingen af dette møde - og kun i meget begrænset omfang at reflektere over tilknytningsaspektet af relationen.

Begge aspekter er vigtige for at forstå og beskrive den psykoterapeutiske relation.

Fænomener som resonans⁵, spejling via spejlneuroner⁶ - og skelnen mellem faktuel sansning og fortolkning giver en indgang til at beskrive mødet her og nu.

Tilknytning foregår over tid og handler om at etablere en tryk base (Bowlby 1994), som personlighedsudvikling kan foregå i.

⁴ Daniel Stern formulerer i Stern 2004 en vigtig skelnen mellem intersubjektivitet og tilknytning, som begge betragtes som grundlæggende motivationssystemer. Tilknytning kan forekomme uden intersubjektivitet og omvendt - eller begge fænomener kan være tilstede samtidig. Tilknytningssystemet beskrives udfra en grundlæggende akse mellem nærhed/tryghed og afstand/udforskning-nysgerrighed. Intersubjektivitet derimod beskrives som den implicite del af et kontaktfelt: "...intersubjektiv kontakt ... indebærer en gensidig mental indtrængen, der tillader os at sige: "Jeg ved, at du ved, at jeg ved" eller "Jeg føler, at du føler, at jeg føler". Der sker en aflæsning af indholdene i den andens sind. Sådanne aflæsninger kan være gensidige. To mennesker ser og føler omtrent samme mentale landskab, i hvert fald et øjeblik." Stern 2004 s.91 "Det intersubjektive motivationssystem vedrører generelt reguleringen af psykologisk samhörighed og psykisk ensomhed" s.115

Min brug af ordet intersubjektivitet i denne artikel relaterer til Stern's forståelse af begrebet.

⁵ "Resonans forekommer, når vi justerer vores tilstande, vores primære emotioner, via deling af nonverbale signaler. Selv når vi er fysisk adskilt fra den anden person, kan vi fortsat føle efterdønningerne af denne resonerende kontakt. Denne sensoriske oplevelse af et andet menneske bliver en del af vores "erindring om den anden", således at den anden bliver en del af os selv." s.69, Siegel 2006.

⁶ "Spejlneuronerne er en del af et større hjernesystem, som gør os i stand til at forudse fremtidige handlinger, og de giver en neural forståelse af vores evne til at forstå andres adfærd - altså at kunne sætte os i andres sted. Nervesystemet fyrer i forhold til, hvad den anden foretager sig, hvilket er empatiens base" - citat fra s.92 i Hart 2006.

Interessante spørgsmål i forhold til tilknytningens betydning for relationen i ROF kunne være: Hvordan responderer personer med forskellig tilknytningsadfærd på ressourceorienteret færdighedstræning? Er der nogen tilknytningsmønstre metoden egner sig bedre til end andre? Støtter metoden udvikling af funktionel tilknytning - og hvis Ja - hvordan sker denne udvikling? Disse spørgsmål får vente til en senere artikel. Jeg vælger at begrænse denne artikels fokus til beskrivelsen af relationen i mødet her og nu i den ressourceorienterede færdighedstræning.

Min personlige motivation

Hvorfor interesserer jeg mig for disse spørgsmål? Hvorfor er det vigtigt for mig at skrive om? Jeg har været underviser i 32 år. Underviserrollen er en stærk del af min både faglige og personlige identitet. Færdighedstræning har derfor været let tilgængelig for mig som psykoterapeutisk metode. Jeg har altid syntes om at lære fra mig af det, jeg kan og ved.

Og samtidig har jeg med frustration gennem årene iagttaget, hvordan en færdighedstrænende metode risikerer at udløse låste one-up og one-down roller i spillet mellem lærer/elev og i gruppedynamikken. Så snart, der er blot de mindste signaler om "rigtige" eller "forkerte" svar - eller forventede reaktioner på øvelser - udløses disse dynamikker.

Jeg har selv følt mig låst i en one-up rolle som den dygtige, præcise underviser med et klart sprog, som gjorde, at deltagerne havde let ved at forstå mine instruktioner. En funktionel rolle på eet plan - og på et andet en låsning i relationen.

Jeg har eksperimenteret i mange år nu med at finde en form i færdighedstræningen, som støtter udviklingen af indre autoritet hos eleven/klienten og dermed ændrer relationen.

Den nøgle, jeg har fundet er at anvende begrebet "dosering" som et kerneprincip i færdighedstræningen.

Jeg er optaget af, hvordan kontaktfeltet mellem formidler og udøver forandres gennem fokus på individuel dosering. Jeg er optaget af, hvordan min egen indre oplevelse i formidlerrollen har forandret sig fra primært fokus på struktur og tydelighed til fokus på nysgerrighed, uforudsigelighed, resonans og virkelighedsforankring.

Jeg ønsker at formidle, at relationsaspektet er en afgørende del af ressourceorienteret færdighedstræning - og dermed synliggøre, at metoden ikke er en "teknik", men et stykke levet liv mellem formidler og udøver som muliggør forandring hos begge parter.

Overblik over indhold og opbygning

Samspillet i kontaktfeltet mellem formidler og udøver⁷ i psykomotorisk færdighedstræning⁸ har flere aspekter – af både eksplicit og implicit⁹ karakter.

Jeg finder det meningsfuldt at skelne mellem 3 forskellige aspekter:

Udveksling omkring den eksplicitte intention i færdighedstræning som metode: at støtte forandringsprocesser gennem træning af psykosociale færdigheder.

Udveksling omkring den overordnede intention, der indføres i færdighedstræningen gennem doseringsprincippet: at udøveren finder en indre styring.

Den ikke-bevidste¹⁰, implicitte udveksling mellem formidler og udøver – og det dertil knyttede forandringspotentiale.

Artiklen er delt op i 1.del og 2.del.

I 1.del beskrives relationen og samspillet mellem formidler og udøver set ud fra dels den færdighedstrænende intention og dels ud fra dosering som overordnet intention.

Den ikke-bevidste, implicitte del af kontaktfeltet beskrives under begge disse punkter – eftersom denne del af kontakten er virksom uanset hvilken eksplicit intention, der er i forgrunden.

I sidste hovedafsnit i 1.del, fokuseres på overordnede overvejelser om balancen mellem den eksplicitte og implicitte del af samspillet i kontaktfeltet og specielt hvordan intersubjektive erfaringer kan overføres til og integreres i en indre dialog.

2.del af artiklen fokuserer på faser i den udviklingsproces, der kan igangsættes af ressourceorienteret færdighedstræning – og herunder overvejelser om integration i selvbillede og identitet.

⁷ Jeg vælger i det følgende at omtale de 2 roller i den konkrete færdighedstræning som "formidler" og "udøver". Formidlerrollen kan både varetages af en underviser og en individualterapeut. Udøver-rollen kan varetages af både elev og klient.

⁸ Den psykomotoriske kundskab om kobling mellem specifikke muskler og specifikke psykosociale færdigheder er beskrevet i Brantbjerg & Ollars 2006. Denne kundskab er central i Bodydynamic traditionen.

⁹ Begreberne eksplicit og implicit – refererer til 2 forskellige hukommelsesfunktioner i hjernen – og 2 forskellige slags viden, vi som mennesker har adgang til. Eksplicit viden er lineær, logisk, deklarativ, refleksivt bevidst og kan verbaliseres. Primært knyttet til venstre hjernehalvdel og først for alvor udviklet fra 18 måneders alderen og op. Implicit viden er nonverbal, procedural, sansebaseret og ikke-bevidst. Primært knyttet til højre hjernehalvdel og er en tilgængelig erkendelsesform fra starten af livet. De 2 erkendelsesformer fungerer side om side fra 2-års alderen og op. Se bl.a. Siegel 2006, Hart 2006 og Stern 2004.

¹⁰ Begrebet ikke-bevidst anvendes for at skelne det klart fra begrebet ubevidst. "Ubevidst" er oprindeligt et psykoanalytisk begreb, som ofte forbindes med fortrængning. Implicit viden er ikke fortrængt materiale – det er ganske enkelt ikke bevidst og bliver det ofte aldrig. Implicit viden kaldes også "Tavs viden" og rummer fænomenet subliminal perception. Vedfelt 2000 og Stern 2004

1.del

Aspekter af samspillet mellem lærer/terapeut og elev/klient i ROF.

Eksempel på en konkret færdighedstræningsinstruktion

For at kunne relatere det, jeg beskriver om relationen til noget konkret, giver jeg her et eksempel på en færdighedstræningsinstruktion. Det er en instruktion, der har som sin intention at træne færdigheden "bevægelighed". Det er typisk den første øvelse, jeg instruerer deltagerne i, når jeg i min undervisning påbegynder den kropslige færdighedstræning. Også som individualterapeut er det en instruktion jeg ofte anvender - i kortere eller længere form. Inden jeg giver instruktionen taler jeg om dosering som et vigtigt princip. Jeg giver derfor også et eksempel på, hvordan dosering kan introduceres.

Et forslag til læseren: Du kan vælge at læse instruktionerne, som om du var deltager i en undervisning - og mærke efter, hvad ordene gør ved dig. Hvordan er det at høre doseringsinstruktionen? - og hvordan er det at følge guidningen ind i ledbevægelse?

Modificeret citat fra undervisningsmateriale: (Brantbjerg 2007,2)

"Lyt efter din optimale dosering, mens du udfører en øvelse. Find ud af, hvor meget kraft, du skal anvende. Hvor store eller små, hvor langsomt eller hurtigt, du skal lave bevægelserne. Og hvor længe, det føles godt at blive ved. Hvis du finder en for dig optimal dosering opleves det ofte som en indre tilfredshed. Noget føles rigtigt, noget falder på plads. Gå efter indre succes.

Hvis du er i tvivl, hvis det føles svært at udføre øvelsen - så prøv en lavere dosering. Lavere dosering giver ofte mulighed for at slippe indre pres - og dermed kan det blive nemmere at opdage og undersøge, hvad øvelsen gør ved dig.

Hvis du føler ubehag eller lignende ved blot at høre en instruktion, eller så snart du påbegynder den, så er den optimale dosering måske at lade være at lave øvelsen. At vælge en øvelse fra kan også være at gå efter indre succes."

Og her kommer så eksemplet på den instruktion, som træner færdigheden "bevægelighed" - gennem guiding ind i bevægelse af alle kroppens led.

Modificeret citat fra undervisningsmateriale: (Brantbjerg 2007,2)

"Bevæg alle dine led. Start nede i tæerne, fødderne og anklerne - og fortsæt op gennem knæ og hofted. Undersøg hvordan leddene kan bevæge sig og mærk hvordan alle leddene i benene arbejder sammen. Forestil dig, at du hældes olie i leddene - og bevæger dem ligesom et mekanisk led, du smører med olie. Gå efter bevægelser, der ikke er anstrengende. Husk dosering - undersøg hvor store eller små, langsomme eller hurtige bevægelser, der giver dig mest kontakt til din krop. Og hvor meget kraft det føles godt at lægge i bevægelserne.

Lad bevægelsen fortsætte op i dit korsben, lændehvirvler og brysthvirvler. Bevæg fortsat leddene i benene, så du mærker samarbejdet mellem bevægelse i benenes led og bevægelse i rygsøjlen. Mærk hvordan din brystkasse bevæger sig med, når du bevæger brysthvirvelsøjlen. Ribbenene danner led med ryghvirvlerne, så når hvirvlerne bevæges, spreder bevægelsen sig ud i brystkassen. Mærk bevægelsen i bagsiden, ydersiderne og forsiden af din brystkasse. Hold stadig kontakt til bevægelserne i benene samtidig. Lad bevægelsen sprede sig til dit skulderbælte - fra brystben ud i nøgleben, om til skulderbladene, ud i skulderleddene. Mærk bevægelserne komme ud i dine arme - i skulderled, albueled, håndled og til sidst også alle fingerleddene. Mærk samarbejdet mellem alle leddene i armene, i rygsøjlen og i benene. Vær specielt opmærksom på dosering, når du bevæger dine arme. Hvis du hurtigt bliver træt, så lav bevægelserne mindre, så du fortsat kan mærke bevægelsen på en måde, der støtter sansning af dine

arme. Hvis du godt kan lide store bevægelser og får energi af dem, så vælg den dosering. Eller find din form et sted midt imellem.

Lad til sidst bevægelsen komme op i dine nakkehvirvler, helt op til de øverste hvirvler, der danner led med kraniet. Lad bevægelse komme ud i dit hoved, i dit ansigt og i dine kæbeled.

Mærk samarbejdet mellem bevægelser i alle dine led. Lad bevægelse starte nede og gå op gennem kroppens led - ud i armene - op til hovedet - og ned igen. Op og ned, ind og ud. Husk at dosere. Bevægelserne kan laves store eller små, med meget eller lidt kraft, hurtigt eller langsomt. "

Efter instruktionen spørger jeg typisk:

Hvordan mærker du din krop nu? Hvilke konkrete sansninger blev vakt i din krop? Og hvilke stemninger/følelser/oplevelseskvaliteter? Sæt ord på erfaringen.¹¹

Hvad sker i relationsfeltet i løbet af disse instruktioner? Hvad sker i formidleren - i udøveren og hvad sker i kontaktfeltet imellem dem? Hvad sker eksplicit - og implicit?

Hvad sker i de 3 ovenfor skitserede aspekter af relationen?

Følgende beskrivelser baserer sig på mine egne sansninger og oplevelser i formidlerrollen, på mine iagttagelser og tolkninger af deltagere/klienters reaktioner - og min oversættelse til sprog af en del af den information, jeg fanger op implicit.

¹¹ Typiske tilbagemeldinger efter øvelsen er: "Min krop mærkes mere hel. Jeg mærker liv i hele kroppen. Kroppen hænger sammen. Lethed og bevægelighed. Frihed. Glæde. Jeg mærker de steder, jeg er stiv og ubevægelig. Jeg trækker vejret bedre". Det psykomotoriske potentiale, der vækkes i øvelsen er helhedssansning af kroppen gennem kontakt med leddenes motoriske samarbejde igennem alle kropsdele. Øvelsen stimulerer også blodomløbet i hele kroppen.

At lære færdigheder

Samspeilet i relationen set ud fra den eksplicitte færdighedstræning i intention i metoden.

Færdighedstræning generelt har et eksplicit fokus på at støtte forandringsprocesser gennem træning af psykosociale færdigheder. Dette gælder også for ROF.

Metoden har en eksplicit intention om at træne færdigheder og derigennem udvide personlighedens bevidste adgang til mestringsfærdigheder i hverdagen.

Den relation, der udfoldes knyttet til denne intention er relativt enkel og tydeligt asymmetrisk. Formidleren har kundskab om psykomotorik og muskler og dertil knyttede psykosociale færdigheder. Denne kundskab omsættes til konkrete færdighedstræning øvelser, der videregives i verbale og kropslige instruktioner. Udøveren hører instruktionen og udfører øvelsen som vedkommende forstår den formidlede intention.

Relationen består af en formidler og en udøver - en asymmetrisk rollefordeling, hvor formidleren er mervidende end udøveren - og hvor formidleren er styrende. En klassisk lærer/elev relation.

For mig som formidler opleves denne del af relationen som fokuseret og lineær. Min rolle er klart ledende. Der er en start og en slutning på en øvelse. Der er en logisk opbygning af den. Der er en tydelig, eksplicit intention. Jeg ved hvilket psykosocialt potentiale øvelsen rører ved. Jeg har erfaring, der fortæller mig, hvordan deltagere ofte reagerer på øvelsen.

Følgende og andre lignende udsnit af ovenstående instruktion illustrerer dette aspekt:

"Bevæg alle dine led. Start nede i tærerne, fødderne og anklerne - og fortsæt op gennem knæ og hofter. Undersøg hvordan leddene kan bevæge sig og mærk hvordan alle leddene i benene arbejder sammen. Forestil dig, at du hælder olie i leddene - og bevæger dem ligesom et mekanisk led, du smører med olie."

Nonverbal udveksling

Jeg opfatter deltagerens respons med mine sanser, mens jeg instruerer. Jeg ser, hører og fornemmer kropsligt, hvordan de reagerer, om de kan følge instruktionen. Er de med? Bliver de provokeret? Hvor fremmed eller kendt/ trygt eller utrygt er det at blive bedt om at bevæge sig i et gruppefelt? Ud fra disse input vælger jeg nuancerne i min timing, rytme, stemmeføring, præcise ordvalg. Hvor mange detaljer tager jeg med? Hvor lang eller kort gør jeg instruktionen o.s.v. Disse valg foregår dels bevidst og dels implicit, ikke-bevidst.

På det bevidste plan vælger jeg ud fra en lang række kriterier, støttet af mine sansemæssige input i situationen. Hvad ved jeg om gruppen på forhånd? Hvilken undervisning indgår de kropslige øvelser i denne gang? Hvor meget tid er der? Hvad er vigtigt ud fra den overordnede undervisningsplan? På dette plan er jeg fortsat i en tydeligt lineær og ledende rolle.

I den implicitte kontakt foregår der samtidig en rig nonverbal udveksling. Jeg mærker min egen krop, mens jeg instruerer. Mærker de forskellige kropsdele, instruktionen fokuserer på. Ofte bevæger jeg mig selv, mens jeg instruerer. Jeg følger instruktionen selv. Dette åbner til en kraftfuld udveksling mellem kroppe. Nærværet i mine kropsdele taler til deltagerens kropsdele. Der opstår en nonverbal relation og i denne del af relationen udveksles der data om tempo, rytme, følelser, behag/ubehag, tryk/utryk, sammentrækning/udvidelse, åbenhed/lukkethed, nærvær/fjernhed. Størstedelen af denne kommunikation bliver aldrig bevidstgjort og sprogsat - og den spiller en stor rolle i relationen og for den konkrete udformning af instruktionen. De data, jeg opfanger fra den ikke-bevidste nonverbale udveksling omsættes til rytme, timing, tidsstyring, stemmeleje, ordvalg o.s.v. i min instruktion. En del af den nonverbale udveksling omsættes til ord. Det er del af den eksplicitte intention i færdighedstræningen at der bygges bro mellem det, der foregår nonverbalt og det verbale

sprog. At oversætte nonverbal sansning til verbalt sprog er en færdighed, der kræver træning. Denne træning sker bl.a. gennem spørgsmål som: "Hvordan mærker du din krop nu? Hvilke konkrete sansninger blev vakt i din krop? Og hvilke stemninger/følelser/oplevelseskvaliteter? Sæt ord på erfaringen". Disse spørgsmål støtter evnen til at skelne mellem konkret kropssansning og oplevelse farvet af følelser – en skelnen, der hjælper til at forankre det, der sker internt i hver person og i relationen i en faktisk virkelighedssansning her og nu.¹² Samtidig er virkeligheden, at det altid kun vil være en ganske lille del af det, der foregår implicit der KAN oversættes til verbalt sprog.

I den nonverbale udveksling er der et konstant skift mellem hvem der leder og følger. Min krop "lytter", jeg tuner ind, følger den andens flow, bevægelse, tilstand – omsætter hvad jeg har opfattet til en handling, som både kan være verbal og nonverbal – følger igen o.s.v. Og deltagerne gør det samme (siger jeg baseret på min egen erfaring som deltager i lignende undervisning og min tolkning af, hvad der sker i deltagerne, når jeg underviser). Deltagerne skifter ikke-bevidst mellem at lytte til ordene, opfatte formidlerens nonverbale kommunikation, gøre noget kropsligt, tænke, lytte igen o.s.v. – i en individuelt præget rækkefølge og prioritering.

Min erfaring er, at denne nonverbale udveksling er tryghedsskabende i grupper. Formidlerens evne til at opfange gruppens eller klientens nonverbale signaler og omsætte dem til meningsfuld handling i kontaktfeltet giver folk en oplevelse af at blive set og mødt.

I denne del af relationen varetager formidleren doseringen. Tilpasser undervisningen til de nonverbale signaler. Møder deltagerne hvor de er – og er nærværende selv i mødet. Hvis formidleren ikke er nærværende i kroppen selv bliver undervisningen mere teknisk præget – og en del af formidlingen går tabt.

Det som ikke sker er en bevidstgørelse af dosering som en færdighed, der kan trænes hos udøveren selv. Dermed forbliver relationen lejrret i en dominerende asymmetri.

Symmetri/asymmetri

Rolle-mæssigt ER relationen asymmetrisk. I ressourceorienteret færdighedstræning er der en formidler og en udøver i en professionel kontekst. Den relation, der udfoldes indenfor rammerne af denne kontekst kan rumme mange forskellige grader af symmetri/asymmetri, skift mellem ledende og følgende roller, styring indefra hos begge parter.

Set i det lys er min konklusion, at det ovenfor beskrevne aspekt af relationen er præget af en dominerende asymmetri med fokus på formidlerens evne til at formidle den eksplicitte intention klart og tydeligt – og evne til at omsætte den ikke-bevidste nonverbale udveksling til meningsfulde handlinger, der støtter den færdighedstrænende intention.

Hvad sker i overføring/modoverføringsfeltet – og i tilknytningsfeltet?

Min erfaring som både underviser og individualterapeut er, at den beskrevne nonverbale spejling har en dyb effekt på mennesker. Den åbner potentielt en kontakt ind i den kropsligt baserede del af personligheden, kropsjeg'et – den del af personligheden eller selvet som er dannet i tidlig barndom.¹³ Dette kan udløse stærke overførings- og modoverførings-reaktioner som kommer til udtryk i både det intersubjektive kontaktfelt og i tilknytningsadfærd.

¹² Kropssansning defineres som konkret, faktisk sansning i kroppen – og kropsoplevelse som følelsesmæssigt farvet oplevelse i kroppen. Skelnen mellem faktisk sansning og følelsesladet sansning er en kraftfuld del af færdighedstræningen, som støtter nærvær her og nu – i modsætning til at blive oversvømmet af eller låst i de fortolkninger af virkeligheden, som det følelsesmæssige materiale, der vækkes i arbejdet med kroppen, rummer. For en uddybning af begreberne "kropssansning" og "kropsoplevelse" se Brantbjerg 2007.

¹³ I Bodynamic systemet skelnes mellem 3 jeg-aspekter: Kropsjeg, Individjeg og Rollejeg. Kropsjeg'et er det tidligst dannede jeg-aspekt, hvormed verden begribes direkte gennem kropslig sansning og psykomotoriske erfaringer. Individjeg'et dannes senere fra 2 år og opefter gennem individuations- og separationsprocesser. Rollejeg'et udvikles fra

At sætte sprog på kropssansninger og kropsoplevelser efter en øvelse er en vigtig måde at bygge bro til den bevidste del af personligheden. Det skaber bevidsthed om noget af det, der foregår nonverbalt. Og det støtter en voksen til voksen udveksling om det, der er foregået kropsligt.

Det ændrer dog stadig ikke det faktum, at den dominerende asymmetri i den ikke-bevidste spejling rører ved dybe aspekter af tilknytning, og at det er en udfordring for begge parter i relationen at mestre denne dybde på en måde, der forbliver funktionel og ikke fører til låsning i uhensigtsmæssige mønstre.

Uhensigtsmæssige tilknytningsmønstre kommer til udtryk i kontaktfeltet i låste roller.

Eksempler på låste roller, jeg har oplevet komme i spil i færdighedstræningen er f.eks.:

Offer/Redder - Den gode mor/det taknemmelige barn - Den onde mor/det lukkede barn -

Healeren/Patienten o.a.¹⁴

Min egen version af en låst formidlerrolle har været "Den overansvarlige". Rollen har kunnet udtrykke sig gennem min evne til præcis nonverbal spejling. I denne rolle påtager jeg mig ansvaret for at fange selv de mindste signaler op fra alle gruppemedlemmer hele tiden, så alle er med, alle bliver inkluderet o.s.v. Det kan give en høj grad af tryghedsfølelse for deltagere i min undervisning - og det opretholder en låst asymmetri, hvor jeg er one-up - og hvor deltagerne dermed ikke-bevidst får induceret en one-down rolle. I den låste rollefordeling påtager jeg mig opgaven at dosere, så de har det godt.

Det er min personlige baggrund for at have udviklet doseringsprincippet. Det har hjulpet mig til at slippe overansvarligheden og hvile i en langt mere uforudsigelig, intersubjektiv udveksling.

3 års alderen og opefter. Det defineres som den instans, hvormed vi kan påtage os roller og fylde dem ud i en social kontekst. Ideelt set sker dette på en måde, hvor jeg samtidig er mig i min krop og mig som adskilt individ. Modellen er udviklet af Lisbeth Marcher.

¹⁴ Begrebet "låste eller funktionelle roller" kommer fra SCT (Systems Centered Therapy, Agazarian 2000). Dette begreb anvendes ikke i tilknytningsteori. Og omvendt anvender SCT og andre rolleteorier heller ikke begrebet tilknytning direkte. For mig giver det mening at koble disse 2 tankegange sammen. De dybe tilknytningsmønstre udtrykkes i her og nu konteksten gennem funktionelle eller låste roller.

At finde indre styring.

Samspillet i relationen set ud fra den overordnede intention, der indføres i færdighedstræningen gennem doseringsprincippet.

Meta-intention

Når begrebet "dosering" introduceres indføres en meta-intention.

Opgaven er ikke blot at udføre en instruktion, som formidleren formulerer den. Opgaven er at undersøge hvilken måde at udføre instruktionen, der fungerer for lige netop dig, lige nu. Det kræver sansning og lytten indad - det kræver en undersøgende, opdagende og accepterende tilnærmning til indre tilstande. Ingen kan bare finde sin præcise dosering i nu'et uden at mærke efter og eksperimentere - og ingen kan få at vide af nogen anden hvad der er den optimale dosering. Det må sanses og vides indefra. Fokus flyttes dermed fra at følge ydre styring til at lede efter indre styring. Og til at acceptere indre signaler.

Hvad sker i relationen mellem formidler og udøver, når denne intention introduceres - og gentagne gange aktivt støttes?

Min personlige oplevelse indefra formidlerrollen er, at der sker et ganske dramatisk skift.

Når jeg introducerer og senere støtter dosering taler jeg til den indre styring hos udøveren.

Jeg rækker ind i deres indre oplevelsesverden, hvor fornemmelser, følelser, selvbilleder, forestillinger, normer o.s.v. findes - mange af dem ikke-bevidste. Jeg taler både til en eksplicit forståelse og direkte ind i det implicitte. Jeg mærker skiftet i mig selv som et skift fra lineær opmærksomhed og formidling til en åbning ind i et større intersubjektivt kontaktfelt. Det opleves som at åbne ind i et stort, bevægeligt og ofte uforudsigeligt, vandret rum.

Der sker noget med ansvarsfordelingen i relationen, når individuel dosering bliver den overordnede intention.

Med ordene: "Lyt efter din optimale dosering, mens du udfører en øvelse. Find ud af, hvor meget kraft, du skal anvende. Hvor store eller små, hvor langsomt eller hurtigt, du skal lave bevægelserne. Og hvor længe, det føles godt at blive ved. " - lægges et ansvar hos udøveren af øvelsen. Et ansvar for at lytte indad, lytte til egne signaler og tage dem alvorligt. Det gøres klart, at øvelsesinstruktionen ikke er en "løsning" i sig selv. Der findes ikke een rigtig måde at udføre øvelsen på. Men der findes et optimalt nærvær indefra, som man kan gå efter - som kan udløses af forskellig dosering hos forskellige mennesker - og af forskellig dosering hos den samme person på forskellige tidspunkter.

Det er den intention, der navngives i ordene: " Hvis du finder en for dig optimal dosering opleves det ofte som en indre tilfredshed. Noget føles rigtigt, noget falder på plads. Gå efter indre succes."

Dette skift fra fokus på at følge ydre styring til at lytte efter indre styring er dramatisk for de fleste mennesker. Mønstre, der handler om tilpasning/trods, forhold til ydre autoriteter, forhold til indre autoritet, selvværd/mindreværd/selvovervurdering bliver berørt. Og normer for samvær med andre mennesker berøres. *Er det okay, at jeg vælger en dosering, der passer mig? Er det tilladt? Har min egen sansning nogen værdi? Hvis jeg har brug for en lav dosering, er jeg så "et skvat"? Hvis jeg ikke forstår og følger formidlerens intention, hvad sker der så? Hvis jeg ikke har en høj dosering, bliver jeg så one-down i gruppen? Vil jeg vide hvad min optimale dosering er? Tillader mit selvbillede det? Hvis jeg skal finde svaret inde i mig selv, hvem skal jeg så være vred på og trodse? Hvorfor vil hun ikke fortælle mig, hvad jeg skal gøre. Det er meget nemmere. Så kan jeg blive sur på hende, når det ikke virker. Osv., osv.¹⁵*

¹⁵ Den tekst, der står med skråskrift er min fortolkning af indre tilstande hos deltagere/klienter - og min oversættelse af disse indre tilstande til ord. Skråskrift vil blive brugt i resten af artiklen, når jeg videregiver den slags

Balancen i relationen ændres grundlæggende.

Den eksplicitte udveksling om dosering

Formidlingen af doseringsprincippet sker både eksplicit og implicit. Den eksplicitte formidling foregår gennem de verbale instruktioner, som er citeret ovenfor. På dette eksplicitte plan "svarer" udøveren med bevidste reaktioner. Nogen gange gennem spørgsmål:

"Hvordan skal jeg finde min dosering? Det lyder svært. Hvordan ved jeg om det er rigtigt?"

Jeg kan svare eksplicit - "Prøv dig frem. Prøv forskellige måder at lave øvelsen, så du får erfaring med, hvordan det opleves for dig, hvis du bevæger dig langsomt eller hurtigt - småt eller stort o.s.v. Ingen kan bare finde en optimal dosering uden videre. Efterhånden som du prøver dig frem opdager du måske, at forskelligt tempo eller størrelse eller kraft har forskellig effekt på dig. Og at nogen af versionerne opleves med mere nærvær indefra. Måske kan du bruge forskellig dosering i samme øvelse på forskellige tidspunkter. Eller forskellig dosering støtter forskellige dele af dig. Du kan også opdage, at denne øvelse ikke duer for dig. Optimal dosering viser sig i, at "du er med".

Jeg normaliserer, generaliserer og støtter processen verbalt.

Disse samspil kan foregå før, under og efter en øvelse.

Jeg kan også aktivt foreslå en deltager at ændre dosering. Hvis deltageren f.eks. siger: "Jeg kan ikke mærke noget, når jeg laver denne øvelse. Hvad er det, jeg skal mærke?" eller "Jeg synes det er anstrengende at gøre det her" - foreslår jeg at sætte doseringen ned. "Lav øvelsen igen med mindre kraft, eller med mindre bevægelser."

Denne udveksling kan gå over flere led, hvor jeg gentagne gange foreslår at mindske doseringen. For nogen mennesker er det meget uvant og ikke tilladt at gå efter en dosering, der matcher deres faktiske energiniveau i kroppen. Denne dynamik kræver eksplicit ydre støtte for at bevidstgøre, at det er muligt at udføre en øvelse småt - og opdage, at dette har en effekt. Pludselig kan det blive muligt at mærke kroppen indefra.

Et andet eksempel: En klient skubber den nederste del af ryggen ind i mine hænder - efter mit forslag. Jeg fornemmer, at hun har flere kræfter, end hun anvender i skubbet. Hun går ikke rigtig ind i kontakten mine hænder - holder sig tilbage. Jeg foreslår hende at skubbe kraftigere. Igen kræver det flere runder med eksplicitte forslag fra mig og bevidstgørelse af, at hun holder tilbage - og at det er en mulighed, at hun prøver af, om jeg faktisk kan møde hendes kraft, før hun begynder at bruge sin fulde fysiske kraft i skubbet. Hun opdager dermed en ny mulighed i kontakt gennem en dosering, der stemmer med hendes indre tilstand.

Jeg oplever et nærvær på 2 planer i disse udvekslinger. Eksplicit taler vi om doseringsprincippet, og hvordan det kan opleves og administreres. På dette plan er jeg den mere erfarne, der deler ud af min erfaring og støtter udøverens læreproces. Jeg formidler en tankegang og et normsystem. Jeg tilbyder det som en mulighed for den anden. Samtidig foregår der implicit en udveksling omkring styring udløst af doseringsprocessen.

fortolkning/oversættelse. At oversætte nonverbal information til verbalt sprog vil altid basere sig på en blanding af faktuel sanseinformation fra vores sanser og vores spejlneuroner og fortolkning, der er farvet af oversætterens erfaringsverden. Dette betyder efter min mening ikke, at man skal afholde sig fra at "oversætte" - eller bygge broen fra det nonverbale univers til det verbale. Det betyder blot at det er vigtigt at huske, at ingen oversættelse er fuldt ud objektiv - og at vores egen begrænsning i forhold til hvilke indre tilstande, vi kan erkende og forholde os til også sætter en grænse for hvordan vi kan tolke og oversætte andres indre tilstande. Vores spejlneuroner er ikke upåvirkede af kulturel prægning. Se i Appendix A et referat af en amerikansk undersøgelse, der konkluderede, at vores spejlneuroner responderer forskelligt afhængigt af om vi ser på et menneske fra vores egen kultur eller fra en anden kultur.

Den implicitte udveksling om styring

Hvis man kunne se direkte ind i det implicitte kontaktfelt under en udveksling om dosering, tror jeg man ville se en høj grad af aktivitet. For mig som formidler opleves det som en udvidelse af kontaktfeltet - og som en forøget, implicit aktivitet.

Følelser i relation til egen styring/andres styring, i forhold til selvoplevelse og selvværd, i forhold til accept/forkastelse er i spil. Doseringsprincippet kommunikeres implicit gennem formidlerens tonefald, afgrænsning, kropssprog og åbenhed overfor ikke at vide, hvad der vil ske - og overgivelse af styring til udøveren.

Et eksempel: Nogen reagerer på opgaven om at finde individuel dosering med en nonverbal appel om hjælp. *"Gør det for mig. Jeg kan ikke selv"*. Andre reagerer mere lukket nonverbalt: *"Kom mig ikke for nær. Det her er privat område. Adgang forbudt"*. Andre igen reagerer med en nonverbal forvirring. *"Hvad forventes der af mig? Jeg ved ikke hvordan jeg skal orientere mig i dette landskab"*.

I alle tilfælde er det betydningsfuldt, hvordan formidleren responderer nonverbalt. Hvad svarer jeg tilbage med min krop? Kan jeg lade invitationerne til asymmetri og risikoen for låste rollemønstre gå? Kan jeg bare lade de nonverbale udsagn være hvad de er: Implicitte mønstre, der kommer tættere på bevidsthed og som rummer vigtig information, som måske/måske ikke bliver bevidste lige nu.

Fokus på dosering indfører en uforudsigelighed i kontaktfeltet. Jeg kan som formidler ikke styre, om udøveren finder en funktionel dosering og dermed et nærvær her og nu. Jeg kan ikke gøre det for dem. Faktisk gør jeg det nogen gange vanskeligere for dem, hvis jeg blander mig for meget i processen. Og samtidig er mit nærvær vigtigt.

Hvis jeg kan forblive nærværende på kanten af det uforudsigelige kommunikerer jeg implicit til den anden part, at det er muligt at være tilstede i dette landskab. Det er muligt at forholde sig nysgerrigt og opdagende - i stedet for præsterende eller det modsatte i relation til en opgave. Det opleves som at tage ud på en opdagelsesrejse sammen - som jeg initierer, men som i sin natur er et fælles projekt. Målet for "rejsen" er at udforske elevens/klientens styring i forhold til den konkrete øvelse. Begge parter deltager med åbent implicit sanseapparat: *Hvad sker der mon, hvis både du og jeg går efter optimal dosering lige nu? Hvad sker der imellem os? Hvilke sansninger, oplevelser, opdagelser udløses i hver af os - og mellem os? Hvilke gamle automatiserede mønstre bliver vakt - og hvordan spiller vi dem ud?*

Symmetri/asymmetri - forskellige aspekter af formidlerens rolle

Disse formuleringer rører ved holdningerne til symmetri/asymmetri i udvekslingen mellem de 2 parter i en psykoterapeutisk kontakt. Efter min opfattelse er den eksplicitte, rollemæssige asymmetri afgørende for at den åbne udveksling i den implicitte del af kontakten kan kanaliseres ind i en psykoterapeutisk forandringsproces. Dagsordenen er ikke at beskæftige sig med formidlerens forhold til dosering. Dagsordenen er sat udfra den professionelle rollefordeling.

OG i denne kontekst kommer også formidlerens oplevelser, følelser, subjektive og objektive spejlinger i spil. Kunsten er at tillade dette, være åbent tilstede i nu'et i den udveksling, der sker - og samtidig kunne sortere, hvordan informationen fra det implicitte samspil administreres i funktionelle roller.

At gamle automatiserede mønstre bliver aktiveret og måske spiller sig ud er ikke en katastrofe eller en fejl. Det giver en mulighed for genforhandling af mønstrene.¹⁶

¹⁶ I Relationel Psykoterapi betragtes det som både uundgåeligt og hensigtsmæssigt, at de gamle automatiserede mønstre spilles ud (reenactment) - og at terapeuten uundgåeligt nogen gange bliver medspiller. Et citat fra Stauffer, Medina & Chipperfield 2007: "Paradoxically the transformation...often happens in moments that look like failures, but that

Optimal dosering hænger sammen med nærvær her og nu. Når man udfører en øvelse og finder en god dosering i lige netop dette nu, viser det sig i graden af nærvær. Personen er med indefra - fylder sig selv ud i det vedkommende gør.

Formidlerens evne til at dosere er en vigtig informationskilde i situationen. Den kommunikerer implicit. Min fornemmelse af, hvor længe jeg skal blive i den verbale dialog om dosering, hvad jeg skal svare, hvilke mønstre, der bliver berørt hos den anden og hos mig, hvor længe den nonverbale udveksling kan holdes åben, hvor længe udvekslingen støtter den overordnede terapeutiske dagsorden - alt dette baserer sig på både eksplicit og implicit information og udløser handlinger, ledende eller følgende, timing, rytme, venten.

Inkluderet i feltet er også min egen personlige dosering: Hvor længe kan jeg hvile i uforudsigeligheden? Er min overordnede fornemmelse af styring fortsat tilstede i situationen? Mærker jeg en tendens til at tage over og styre for den anden? Begynder jeg at trække mig fra kontaktfeltet? Hvor længe kan jeg iagttage mine egne reaktioner og blot lade dem være del af informationen i situationen? Hvor er min egen tærskel for nærvær i nu'et - og hvordan doserer jeg i situationen på en måde, der er god for mig?

Min oplevelse er, at min sansning af og respekt for min egen optimale dosering støtter min evne til at fornemme den andens optimale dosering. Hvis jeg ikke er nærværende i min egen krop, hvis jeg ikke registrerer signaler fra mit eget sanseapparat, så sporer jeg heller ikke med samme præcision signaler fra den anden. De signaler, der er tale om er ofte mikro-sansninger. Det er små forskelle i åndedrætsrytme, i øjenudtryk, i udfyldthed i hele kroppen eller dele af den, stemmeklang o.s.v., som signalerer om personen er på plads i en dosering, der støtter nærvær - eller om vedkommende er i een eller anden form for indre slåskamp eller opgivelse.

Forandringspotentiale

Min hypotese er, at der sker en udveksling intersubjektivt, hvor muligheden for dosering og oplevelsen af dosering deles. Udvekslingen starter med en gensidig orientering i kontaktfeltet. *Hvad forventes der af mig? Hvad er mulighederne? Når styringen af hvordan øvelsen skal udføres ikke er fastlagt hvad så? Hvilke følelser vækkes? Hvordan finder jeg tryghed i denne udveksling?*

Og for formidleren: *Hvad nu? Når jeg ikke kan fortælle den anden præcis hvad han skal gøre, hvad så? Hvilke følelser vækkes i mig? Hvad sker mon?*

I denne gensidige orienteringsfase er formidlerens evne til dosering og nærvær afgørende. Formidlerens nærvær inviterer alle de elementer, der vågner i forhold til styring og kontakt ind i feltet - og dermed tilbydes en udvidelse eller forøgelse af resonansfeltet. Bevidst og ikke-bevidst. Hvis udøveren går med i processen, opstår ofte efter et stykke tids prøven sig frem "magiske øjeblikke"¹⁷ - øjeblikke i færdighedstræningen, hvor begge parter pludselig ved nonverbalt, at en præcis dosering er fundet - og hvor en form for lykke eller tilfredshed strømmer imellem de to. I et kort øjeblik - eller længere.

effectively allow for the relationship to behave almost like a third person and make things possible that either participant alone would not have been capable of. We are talking about work that involves risks. It requires courage and honesty, as well as sound clinical judgement. It is a radical departure from the idea that we can be experts who have certain skills that we can apply to make our clients better. It ceases to think of clients as having problems that can be solved if we can just get it right. It takes clients seriously in their full humanity...."

¹⁷ Min oplevelse af "magiske øjeblikke" er en parallel til Daniel Stern's beskrivelse af Nuværende øjeblikke, der fører til Mødeøjeblikke.

At finde sin optimale dosering i udførelsen af en enkel motorisk opgave kan være en dybt forandrende oplevelse.

De fleste mennesker har automatiserede mønstre, som fører dem ind i overdosering eller underdosering, så snart de udfører en opgave. Mange forventer f.eks., at det skal være hårdt, når man arbejder kropsligt, for at det har en effekt. Mange har fastlåste roller knyttet til at gøre noget kropsligt – enten one-up roller som "Jeg skal være stærk", "Jeg skal være blandt de bedste", "Jeg skal vise mig" eller one-down prægede roller som "Jeg kan ikke", "Jeg har ikke nogen kræfter" "Jeg kan ikke finde ud af det". Eller normprægede roller som "Jeg er ikke en rigtig kvinde hvis jeg bruger fysisk kraft" e.a.

I det øjeblik doseringsprincippet bliver introduceret – og det bliver muligt at træde ind i en intersubjektiv kontakt, hvor oplevelser i forhold til styring indefra kan undersøges bevidst og ikke-bevidst – kan disse mønstre potentielt komme i bevægelse. Dermed kan der åbnes til at opdage styring indefra, der fører til indre succes – oplevet i kontakt.

Dosering er ikke en teknik. Det er en sansebaseret oplevelse af nærvær her og nu, der foldes ud i kontakt med et andet menneske – eller i kontakt med omverdenen generelt.¹⁸

Formidleren sætter dagsordenen ved at indføre begrebet dosering og dermed pege på, at der findes andre mulige indfaldsvinkler til løsningen af en opgave end dem, der er bundet til de automatiserede roller og normer. Formidleren går også forrest gennem sit eget nærvær og sin evne til dosering i situationen. Hele kontaktprocessen er rummet i en overordnet rollefordeling, hvor det er klargjort, at dagsordenen handler om udøverens udviklingsproces – ikke formidlerens.

Og samtidig er selve den intersubjektive udveksling i sin natur ikke ensidigt styret. Begge parter er tilstede i et skiftende opmærksomheds-flow – og skifter mellem ledende og følgende roller. Daniel Stern siger det således: "Processen er efter min opfattelse altid dyadisk med hyppigt skiftende grader af asymmetri i begge retninger." Stern 2004 s. 196

Et eksempel på en udveksling om dosering:

Formidleren er i gang med at instruere ledbevægelses-øvelsen – og er nået til bevægelse i armene.

Formidleren siger: "Lad bevægelsen sprede sig til dit skulderbælte – fra brystben ud i nøgleben, om til skulderbladene, ud i skulderleddene. Mærk bevægelserne komme ud i dine arme – i skulderled, albueled, håndled og til sidst også alle fingerleddene. Mærk samarbejdet mellem alle leddene i armene, i rygsøjlen og i benene."

Mens denne verbale instruktion bliver givet iagttager formidleren, at flere deltagere laver relativt store bevægelser med armene, samtidig med at kroppen udstråler træthed og opgivelse. Implicit registreres et skift i stemning. Kontakten med nævnte deltagere forandres. Den bliver lidt væk – eller en svag modvilje bliver mærkbar nonverbalt – eller en tristhed og energiløshed.

Formidleren siger: "Vær specielt opmærksom på dosering, når du bevæger dine arme. Hvis du hurtigt bliver træt, så lav bevægelserne mindre, så du fortsat kan mærke bevægelsen på en måde, der støtter sansning af dine arme."

Ny nonverbal iagttagelse: De fleste af de nævnte deltagere begynder – ofte tøvende at lave mindre bevægelser med armene.

¹⁸ Vores sind er grundlæggende skabt igennem intersubjektive erfaringer (Siegel 2002 og Stern 2004). Forandring af låste mønstre kræver således nye intersubjektive erfaringer for at komme i spil. Intersubjektive erfaringer overføres i en sund udvikling til en indre dialog mellem forskellige dele af selvet eller personligheden, som forholder sig til en nutidig omverdenskontekst. Hvis denne indre dialog og relation til den nutidige kontekst er tilstrækkelig integreret er det lettere tilgængeligt at ændre mønstre og afhængigheden af at kunne udforske nye intersubjektive erfaringer sammen med et andet menneske er mindre.

Min tolkning af den udveksling, der kan foregå implicit er som følger: En del af kroppen, der plejer at blive overset bliver set (armene) - og bliver aktivt inviteret med ind i opmærksomhedsfeltet. For nogen vækker det umiddelbart en oplevelse af glæde og åbning af en ny mulighed. *"Det er ok, at jeg er som jeg er. Det er ok, at mine arme ikke er så stærke. Og lige nu kan jeg faktisk mærke dem. Det plejer jeg ikke at kunne. Jeg ved, at hun har set dem, mine arme. Jeg mærker det i kontakten. Og jeg fornemmer, at hun ved, jeg mærker det."* Og i formidleren: *"Jeg tror, hun ved, at jeg ser hendes arme. Jeg mærker glæde. Og nysgerrighed. Feltet åbner sig mellem os."*

For andre vækker det usikkerhed. *"Hun har garanteret set, at mine arme er svage. Gad vide hvad hun synes om det. Mener hun virkelig at det er okay? Det er jeg ikke sikker på. Hvad skal jeg nu gøre? Jeg kan ikke lide at mine arme er svage. Jeg synes det er pinligt. Jeg vil ikke have, at nogen ser det. Jeg har lyst til at gemme mig."* Og i formidleren: *"Jeg mærker hendes usikkerhed. Jeg mærker angst og en svag vrede. Jeg 'ved' det er hendes. Jeg vælger at flytte mine øjne fra hende. Føles ikke godt at se på hende - føles som at presse hende. Slipper hende og lader hende være.. "*

Mens disse udvekslinger foregår registrerer formidleren, at andre i gruppen, som før så ud til at trives med at lave store bevægelser pludselig har mistet rytme og flow i bevægelserne.

Min tolkning af den udveksling der foregår implicit:

For nogen vækker det usikkerhed at høre, at man kan sætte dosis ned: *"Gælder det mig? Har jeg gjort noget forkert? Det føltes lige så godt, men måske er det ikke meningen? Gad vide hvad det er jeg skal mærke? Jeg er forvirret. Hvad går det egentlig ud på det her. Jeg er også altid så spontan og fjollet. Nu må jeg være alvorlig og mærke ordentlig efter."*

Formidleren siger: *"Hvis du godt kan lide store bevægelser og får energi af dem, så vælg den dosering. Eller find din form et sted midt imellem."*

Ny iagttagelse og tolkning: En lettelse er mærkbar i rummet. Der er plads til forskellighed.

Forskellige gruppemedlemmer vælger nu at lave bevægelser med armene på forskellig måde - nogen laver store og hurtige bevægelser, andre laver små og langsomme, andre prøver forskellige muligheder, andre igen er fortsat i usikkerhed og ser ikke ud til at have fundet en stil der passer dem. Normerne for hvad der er tilladt i gruppen er blevet påvirket i retning af at tolerere forskellighed. I den implicitte udveksling kan der være flere stemmer: *"Pyh,ha, det var godt at vende tilbage til de store bevægelser. Dem kan jeg rigtig godt lide. Jeg bliver glad. Så det var rigtigt det jeg mærkede først."* - *"Godt at de andre ikke skal tage hensyn til mig fordi jeg er langsom. Jeg kan trække vejret bedre".* - *"Godt at hun så væk. Jeg kan ikke lide det her, men jeg føler mig respekteret. Og det er nu også lidt trist det med mine arme. Jeg har ikke lyst til at mærke dem".*

Dosering støtter op om accept af forskellighed - både i et ydre samspil mellem mennesker - og i et indre samspil mellem forskellige dele af personligheden.

Som beskrevet i dette afsnit kommunikerer doseringsprincippet både gennem eksplicit formidling, hvori intentionen tydeliggøres og gennem implicit, nonverbal udveksling. Kontaktfeltet mellem formidler og udøver er afgørende for processen - og derigennem afgørende for, om oplevelsen af indre styring integreres i elevens/klientens selvoplevelse.¹⁹

¹⁹ Færdighedstræning formidles ikke kun i undervisning/terapi, men også i bøger og manualer. Det gælder nu også for ROF. Det er fuldt ud muligt at få udbytte af at læse beskrivelser af færdigheder, der kan trænes, hvis de ligger indenfor hvad et menneskes selvbillende kan integrere. På samme måde kan det muligvis have et forandringspotentiale for nogen mennesker blot at læse om doseringsprincippet.

Det er dog min erfaring, at forandring af mønstre præget af låst ydrestyring i retning af integration af indrestyring kræver mellemmenneskelig kontakt med udveksling både eksplicit og implicit. Det er denne forandringsproces doseringsprincippet støtter.

Hvad sker i overføring/modoverføringsfeltet - og i tilknytningsfeltet?

I slutningen af sidste afsnit, der handlede om relationen set ud fra den eksplicitte færdighedstrænende intention reflekterede jeg over, at tidlige tilknytningsmønstre kan aktiveres af den nonverbale spejling og den dominerende asymmetri - og at det giver en udfordring i relationen.

Hvilke tilknytningsmønstre bliver berørt og aktiveret når doseringsprocessen inddrages?

Dosering handler om et skift fra ydre styring til indre styring. De temaer der bliver aktiveret i relationen handler dermed om styring og autoritet. Hvem bestemmer? Kan man styre indefra og være i kontakt? Kan vi begge styre indefra samtidig? Hvordan relaterer jeg til en ydre autoritet fra min indre styring? Kan jeg skifte mellem at lede og følge indefra mig selv i relation til den ydre autoritet?

Disse temaer hører set ud fra personlighedsudvikling til i en senere udviklingsfase end den nonverbale spejling fra formidler til udøver. Samspil omkring styring og selvbestemmelse kommer først ind som primært fokus fra ca. 1 års alderen og op. Og samspil mellem indre og ydre autoritet er centralt i alle efterfølgende faser i personlighedsudviklingen - også i teenagefasen, hvor forhold til autoritet og identitet væver sig sammen.

Med valget af at lade doseringsprocessen fungere som en gennemgribende kontekst for færdighedstræningen sker der således et skift i fokus for hvilke overordnede temaer overføring/modoverføringsdynamikkerne og tilknytningsprocessen typisk relaterer sig til.

Min erfaring fra de sidste års undervisning er, at dette skift er hensigtsmæssigt. En rækkefølge, der inviterer til bearbejdning af mønstre omkring styring og autoritet først, har muligheden for at opbygge mestring og selvansvarlighed hos klient/elev og etablere et samarbejde mellem terapeut/lærer og klient/elev omkring styring. Begge dele gør det muligt senere at nærme sig dybere lag i tilknytningsmønstrene fra et mere kapabelt sted.²⁰

Samme effekt ser jeg i forhold til at kunne nærme sig dissocierede traumeerindringer. Den bearbejdning, der kan ske gennem doseringsprocessen opbygger mestringsfærdigheder, der gør tilnærmningen til dybe implicitte erindringer mere tryk. Hvis jeg ved, at jeg kan dosere, så overvældes jeg ikke så let, når jeg nærmer mig kraftfuldt materiale. Jeg ved, at jeg selv har en styringsmulighed.

Samtidig kan denne proces omkring styring selvfølgelig også udløse kraftfulde overføring- og modoverføringsreaktioner. Styring er ikke et neutralt tema. Stærke følelser og låste roller kan være knyttet til samspil og tilknytning omkring styring. Udfordringen i relationen er hverken at blive låst i slåskamp eller underkastelse - men at kunne forblive her og nu og forholde sig undersøgende og opdagende til de samspil, der vækkes i forhold til balancen mellem ydre og indre styring.

²⁰ En parallel til denne rækkefølge har jeg mødt i SCT systemets beskrivelse af faser i en gruppes udvikling. (Agazarian 2000) Første fase kaldes "Autoritetsfasen". Igennem autoritetsfasens underfaser udfoldes alle systemiske aspekter af autoritetsrelationer, som de kommer til udtryk i grupper og i individer. Anden fase kaldes "Intimitetsfasen" - og rummer dynamikker i forhold til nærhed/fjernhed. Tredje fase kaldes "Arbejdsfasen" - og rummer dynamikker omkring voksent samarbejde. De metoder der anvendes i SCT lægger vægt på at respektere og støtte denne rækkefølge i en terapeutisk bearbejdningsproces.

Samme type rækkefølge er repræsenteret i Will Schutz's faser i en gruppes udvikling. Han taler om en første fase, der handler om medlemskab - at være inde eller ude af gruppen - en anden fase, der handler om hierarki - være oppe eller nede i gruppen - og en tredje fase, der handler om regulering af nærhed/fjernhed mellem forskellige gruppemedlemmer. (Schutz 1975)

Fra intersubjektiv erfaring til indre dialog og integration

Balance mellem det eksplícitte og det impícitte

Under begge de tidligere afsnit har jeg inddraget tolkninger af, hvad der foregår implicit mellem formidler og udøver under en motorisk færdighedstrænings-øvelse.

I dette afsnit vil jeg uddybe nogle af disse aspekter - med specielt fokus på det forandringspotentiale, der opstår gennem den impícitte udveksling.

Først nogen citater om resonans og intersubjektivitet:

"Vores nervesystemer er konstrueret til at blive forstået af andres nervesystemer, således at vi kan opleve andre, *som om* det sker inden for deres hud såvel som inden for vores. En slags umiddelbar følelsesvej til den anden person er potentielt åben, og vi resonerer med og deltager i deres oplevelser og de i vores." Stern 2004 s.92

"... et differentieret selv er i virkeligheden en betingelse for intersubjektivitet. Uden det ville der blot være sammensmeltning. Vi lever omgivet af andres intentioner, følelser og tanker, der interagerer med vores egne, således at det begynder at opløses, hvad der er vores, og hvad der tilhører andre. Vores intentioner modificeres eller bliver til i en skiftende dialog med oplevelsen af andres intentioner. Vores følelser formes af andres intentioner, tanker og følelser. Og vores tanker skabes sammen i dialog, også når den kun er mod os selv." Stern 2004 s.93

I artiklen fra 2007 om Ressourceorienteret færdighedstræning som psykoterapeutisk metode skrev jeg et afsnit om resonans - og reflekterede bl.a. over den udfordring vi har i kontakt med andre mennesker i balancen mellem resonans og personlig afgrænsning. Ovenstående citater beskæftiger sig med den samme balance. "Et differentieret selv", som sikrer, at intersubjektivitet kan forekomme uden sammensmeltning - baserer sig i min erfaring i en kropslig centrering. Med udgangspunkt i et centreret nærvær i kroppens tyngdepunkt kan vi indgå i skiftende mere eller mindre afgrænsede kontaktformer.

Uden centrering bliver resonans og spejling via spejlneuroner det samme som opløsning af personlighedens grænser. Med centrering giver disse fænomener os rige muligheder for udveksling, læring og potentiale for udvidelse af vores selvopfattelse og virkelighedsopfattelse.

Aflæsning af intentioner er afgørende i kontakt

Jeg har i de foregående afsnit taget udgangspunkt i de intentioner, der formidles i ressourceorienteret færdighedstræning - både den færdighedstræende intention og den intention, der ligger i doseringsprincippet.

Intentioner er en væsentlig komponent i kontaktfeltet mellem mennesker.

Et par citater igen:

"...aflæsningen af andres intentioner er afgørende for intersubjektivitet" Stern 2004, s.95

"Vi ser den menneskelige verden intentionelt. Og vi handler ud fra vores egne intentioner. Man kan ikke fungere sammen med andre mennesker uden at aflæse eller udlede deres motiver eller intentioner. Denne aflæsning eller attribuering af intentioner er vores primære vejleder til reaktion og igangsættelse af handling." Stern 2004 s.102

"At vinke tilfældigt med hænderne foran forsøgspersonen aktiverer ikke et spejlneuron. Det gør derimod udførelsen af en handling med et tilsigtet resultat. Spejlneuroner afslører på denne måde, at hjernen er i stand til at opdage en anden persons hensigt. Dette er dokumentation ikke alene for en mulig tidlig imitations- og læringsmekanisme, men også for skabelsen af mentalisering, evnen til at skabe et billede af den anden persons indre mentale tilstand." Siegel 2006²¹

Denne forståelse af intentionernes afgørende rolle i kommunikation tydeliggør hvor vigtig formidlingen af intentionerne i færdighedstræningen er for den proces, der igangsættes. Det tydeliggør hvorfor hele udvekslingen, forløbet og effekten af metoden forandres med indførelsen af princippet dosering, og den intention om indre styring, det indebærer. Det intersubjektive felt forandres. Aflæsningen af intentioner, orienteringen i kontaktfeltet får en anden primær retning - en anden klang i resonansfeltet.²²

Det er denne ændring jeg inde fra i formidlerrollen oplever som at træde ind i et større eller anderledes, fælles rum, hvor styring potentielt kan foregå i en dans mellem mig og dem, jeg underviser, en dans, hvor vi skiftes til at lede og følge. Samtidig med at relationen fortsat er rummet i en klar professionel kontekst med en overordnet professionel styring fra min side.

Balancen mellem det eksplicite og det implicitte

Hvad kommer først - eller hvad har størst indflydelse på udvekslingen mellem mennesker - den eksplicite eller den implicitte del af kontaktfeltet?

Begge planer findes hele tiden og er vævet ind i hinanden. Det, der foregår implicit er i sin natur nonverbalt, d.v.s. at det ikke umiddelbart kan udtrykkes i ord. Det er muligt at træne et sprog, der oversætter fra implicit sansning til ord. Denne færdighed er som tidligere beskrevet et væsentligt aspekt i den ressourceorienterede færdighedstræning. Men uanset hvor trænet mennesker bliver i denne sprogliggørelse af implicit sansning, så vil størstedelen af det, der foregår i det implicitte forblive udenfor verbalt sprog.

Den information, der ligger i det implicitte påvirker radikalt enhver udveksling. Den danner baggrund eller kontekst for det, der foregår i det eksplicite. (Stern 2004)

²¹ Den danske psykologiprofessor Frans From foregreb vore dages tanker om spejlneuroner i sin bog "Oplevelsen af andres adfærd" (From 1968) From beskrev i sin disputats at vor oplevelse af andre mennesker kan kategoriseres som handlinger, udtryk (primært følelser) og præg. Det karakteristiske ved oplevelsen af handlinger er, at vi uden at overveje det bevidst oplever dem som havende sans (en bestemt mening/hensigt), hvilket afsløres ved vores forvirring over tilsyneladende meningsløs handle.

²² Det er vigtigt at huske, at aflæsning af intentioner er kulturelt præget. Det er markant lettere for os præcist at aflæse intentionen hos en person fra vores egen kulturkreds end hos en person, der kommer fra en kultur, der er meget anderledes end vores egen. Jeg oplever denne realitet nogen gange, når jeg underviser i det samme kursusmateriale i forskellige lande - selvom jeg kun underviser i lande indenfor den nordeuropæiske og nordamerikanske kulturkreds. Det tager mig tid at lære at tolke de nonverbale signaler i et nyt land - og nogen gange er der intentioner og reaktioner, jeg ganske enkelt ikke kan forstå med kroppen. De falder for langt udenfor min erfaringsverden. Jeg kan lære at forstå dem eksplicit - men spejlneuronerne er ikke med.

Samtidig har jeg også den modsatte erfaring: At vi som mennesker har et stort, fællesmenneskeligt potentiale knyttet til kroppen og grundfølelserne, som spejlneuronerne opfatter på tværs af kultur, køn, etnicitet o.s.v. Denne erfaring støttes bl.a. af Paul Ekman (Ekman 2003), som har påvist, at ansigtsmimik knyttet til grundfølelser genkendes på tværs af meget forskelligartede kulturer. Og grundfølelser har en stærk sammenhæng med vores intentioner. "Plutchik opsummerer .. hovedelementer i den emotionelle sekvens - der ikke nødvendigvis er lineær - ved for hver af .. 8 basale emotioner at medtage en generel beskrivelse af stimulusbegivenheder, som udløser emotionen. Efterfulgt af en beskrivelse af den sandsynlige kognition, som er forbundet med enhver emotion, den ydre handling og den betydning, som handlingen har med hensyn til at genetablere ligevægten (Plutchik, refereret efter Sørensen 2006)

En psykoterapeutisk kontekst fungerer samtidig som metakontekst. Rollerne er defineret. Der er en etisk ramme, der er med til at regulere samspillet (forhåbentlig). Der er intentioner, både eksplicitte og implicitte knyttet til denne metakontekst. I min erfaring etablerer klarhed i denne kontekst og de roller den indebærer en container for kontaktforløbet mellem terapeut/lærer og klient/elev. Og dermed også en vigtig container for den implicitte del af udvekslingen.

Så hvad kommer først - den nonverbale, implicitte udveksling eller den terapeutiske ramme? Jeg tror ikke, der findes et entydigt svar på dette spørgsmål. Min erfaring fortæller mig, at der er en konstant pendlen mellem de 2 niveauer i kontaktfeltet. Den implicitte udveksling danner den usynlige kontekst for alt hvad der foregår - og samtidig danner den terapeutiske ramme et rum for den implicitte udveksling, som er med til at skabe retning i det, der udfoldes implicit.

Den terapeutiske ramme kommer først tidsmæssigt - uden en fastlagt ramme i form af et kursus, en terapitime eller et terapiforløb udfoldes der ingen intersubjektiv kontakt mellem terapeut/lærer og klient/elev.

Samtidig er der uanset eksplicit klargøring af rollerne i en psykoterapeutisk relation altid implicitte ikke-bevidste forestillinger tilstede hos begge parter om relationen og hvad den kan indebære.

Fra intersubjektiv kontakt til indre dialog

Intersubjektiv kontakt folder sig ud mellem mennesker og er forudsætningen for dannelsen af den individuelle personlighed. Intersubjektive erfaringer danner grundlaget for udviklingen af den indre relation mellem forskellige dele af vores personlighed. (Siegel 2002 og Hart 2006) Forandringspotentialer i et psykoterapeutisk kontaktfelt ligger bl.a. i, at de nye erfaringer, der åbnes til i det intersubjektive felt mellem terapeut/lærer og klient/elev, kan overføres til den indre dialog i klienten/eleven.

I ressourceorienteret færdighedstræning handler dette om, hvordan færdighederne og de dertil knyttede intersubjektive erfaringer integreres i klientens/elevens personlighed - eksplicit og implicit.

Den eksplicitte integration støttes af verbalisering både under og efter den konkrete færdighedstræning. Sprog for hvordan øvelsen udføres konkret - sprog for doseringsprocessen - sprog på kropssansning og kropsoplevelse, der udløses af øvelsen. Alt dette støtter en eksplicit hukommelse af, hvad det var, jeg oplevede, mens jeg lavede øvelsen - hvad der virkede for mig - og hvordan det virkede. Hvad jeg præcis skal gøre, for at kunne gentage erfaringen og dermed langsomt automatisere den.

Denne eksplicitte proces træner den observerende del af personligheden også kaldet den reflektive bevidsthed. Bevidst observation og refleksion er en forudsætning for, at eleven/klienten kan tage erfaringen med sig hjem og udføre øvelsen igen, få det eksplicit bevidste udbytte af øvelsen - og samtidig støtte muligheden for at nærme sig de nyopdagede intersubjektive erfaringer igen.

Men hvordan kommer de intersubjektive erfaringer med? Hvordan overføres de fra en udveksling med et andet menneske til en integration af færdigheder og oplevelsesmuligheder i personen selv? Hvad støtter denne proces?

Min erfaring som underviser og terapeut har peget 2 aspekter ud, der for mig ser ud til at være væsentlige for integrationen af de erfaringer, der er åbnet i et kontaktfelt.

Det ene aspekt er gentagelse af intersubjektive erfaringer, der har potentialet for langsomt at kunne overføres til brobygning mellem forskellige dele af personligheden eller selvet.²³

Det andet er specielle - eller magiske øjeblikke, der på grund af deres intensitet, bryder igennem personlighedens automatiserede mønstre og dermed tillader den nye intersubjektive erfaring at forblive tilgængelig.

Integration via gentagelse

Fokus på individuel dosering i en konkret kropslig øvelse har som tidligere beskrevet et potentiale for at udvide udvekslingen i det intersubjektive felt - efter en indledende gensidig orienteringsfase. Implicitte mønstre omkring indre styring og omkring den færdighed, der trænes (f.eks. bevægelighed) bliver rørt - følelser kommer i bevægelse - i intersubjektiv udveksling med et andet menneske. Nye muligheder opleves eksplicit og implicit.

Een oplevelse i almindeligt intensitetsniveau er ikke nok til at den mellem menneskelige erfaring overføres til en intern integration. Mange, gentagne oplevelser kan gøre det. Deltageres eller klienters tilbagemeldinger giver mig en ide om, hvornår dette skift er sket. Efter flere kurser - eller nogen gange mange kurser - siger personen måske: "Jeg har aldrig fattet det med dosering før. Nu mærkede jeg det pludselig. Det giver mig lyst til at bevæge mine led også når jeg er derhjemme" - eller "Jeg har lavet øvelserne derhjemme, men det sagde mig ikke noget. På det sidste har jeg mærket noget nyt - det giver mening for mig at lave øvelserne også når jeg er alene."

Den slags udsagn er for mig tegn på, at der er sket en overførsel fra kontakten mellem personen og mig (og gruppen) - til en intern dialog. Erfaringen omkring at være f.eks. bevægelig og at jeg kan dosere hvordan jeg kontakter min bevægelighed er blevet integreret og er dermed tilgængelig uden støtte fra et intersubjektivt felt med et andet menneske.

Størstedelen af denne proces tror jeg foregår ikke-bevidst. Derfor er det også umuligt at besvare spørgsmålet om, hvordan erfaring overføres fra en mellem menneskelig erfaring til en intern dialog. Jeg kan se tegnene på, at det er sket - og at det typisk kræver mange gentagne erfaringer før disse tegn viser sig.

Hastigheden i processen bestemmes efter min erfaring i høj grad af, hvor stor en divergens der er mellem de nye intersubjektive erfaringer og personens selvbillede. Med stor divergens er det en krævende proces at åbne plads for de nye erfaringer. Et låst selvbillede kan modarbejde denne proces. Jeg vender tilbage til dette i et senere afsnit.

Magiske øjeblikke.

Jeg beskrev tidligere et eksempel på hvordan en deltager med opgivelse i armene kan reagere på muligheden for at dosere lavere.

Min tolkning var følgende: "En del af kroppen, der plejer at blive overset bliver set (armene) - og bliver aktivt inviteret med ind i opmærksomhedsfeltet. For nogen vækker det umiddelbart en oplevelse af glæde og åbning af en ny mulighed. *"Det er ok, at jeg er som jeg er. Det er ok, at mine arme ikke er så stærke. Og lige nu kan jeg faktisk mærke dem. Det plejer jeg ikke at kunne. Jeg ved, at hun har set dem, mine arme. Jeg mærker det i kontakten. Og jeg fornemmer,*

²³ "Det er nu en udbredt oplevelse, at der er multiple (kontekstspecifikke) selver, der kan interagere med hinanden, iagttage hinanden og tale med hinanden uden for bevidstheden. Dette er normalt, ikke begrænset til patologiske dissociative tilstande. Det iagttagende jeg er psykoanalytisk set vidne til det oplevende jeg, eller også betragter og bedømmer over/jeg'et det oplevende jeg." Stern 2004 s.141

at hun ved, jeg mærker det." Og i formidleren: "Jeg tror, hun ved, at jeg ser hendes arme. Jeg mærker glæde. Og nysgerrighed. Feltet åbner sig mellem os." ²⁴

Når denne form for udveksling sker, oplever jeg det som et magisk øjeblik. Noget står stille mellem os et øjeblik eller vibrerer meget hurtigt. Åbningen kan vare ganske kort eller længere tid. Der er en tydelig udvidelse af sansning i kontaktfeltet her og nu. Noget af sanseudvidelsen mærkes bevidst og en anden del er der bare som en implicit fornemmelse. Min tolkning er, at disse sansninger er gensidige. Noget sker i os begge samtidig. Noget nyt åbner. Et sådant øjeblik har en høj intensitet – og dermed prentes det tydeligere i erindringen end øjeblikke med lavere intensitet. Det bryder igennem automatiserede mønstre og et nyt spor skabes.

Det er lettere at tage denne form for intersubjektive erfaring med sig og implementere den umiddelbart som del af den indre integrationsproces. Prægningen er stærk nok til at forblive tilstede i den indre oplevelsesverden.

Dette ændrer ikke, at der skal gentagelse til for at den nye erfaring kan integreres som en automatiseret og tilgængelig færdighed i personligheden. Men det hjælper processen. Det virker som en øjeåbner eller en usædvanlig energitilførsel.

Magiske øjeblikke af ovenstående karakter opstår ofte, når en person finder sin helt præcise individuelle dosering af en øvelse.

Eksemplet i sidste afsnit, hvor jeg eksplicit guidede en deltager til forsat at eksperimentere med at ændre sin dosering førte til et sådant øjeblik.

Klienten skubbede sin lænd ind i mine hænder med mere og mere kraft. Der skete en forhandling af et gammelt automatiseret mønster, der fortalte hende, at andre kvinder ikke kunne tåle hendes kraft, så hun måtte holde den tilbage. En del af denne forhandling foregik bevidst, den blev verbaliseret af os begge. En anden del foregik implicit gennem den kropslige kontakt. På et tidspunkt valgte hun – både eksplicit og implicit tror jeg – at give los og virkelig bruge fysisk kraft – og jeg holdt imod. Det øjeblik havde en høj oplevelsesintensitet som udfoldedes nonverbalt mellem os: *"Jeg mærker, at hun mærker, at jeg møder hendes kraft" "Hun mærker, at jeg mærker, at hun ved, at jeg møder hendes kraft" "Vi ved begge at dette er nyt – nyt landskab, åbning, glæde, muligheder. Vi ved begge, at det sker lige nu – vi ved begge, at der ligger en historie bag det, der sker – en sort sky letter. Vi ved begge at det er vigtigt."* De magiske øjeblikke åbner en ny vej – og udløser dermed ofte håb. Håb om at forandring af fastlåste mønstre er mulig.

Det forandringspotentiale, som udløses i øjeblikkene, udfoldes i både eksplicit og implicit kontakt.

Noget falder på plads i begge på een gang. Nærværet lige nu bliver meget tydeligt – i hver enkelt og i det fælles felt. Jeg "ved" gennem min kropssansning og mine spejlneuroner, hvornår den anden rammer sin præcise dosering – og den anden opfatter, at jeg "ved". At jeg er med. Og denne deling med et andet menneske uden ord, mens en ny mulighed opleves, har et stort helingspotentiale i sig.

²⁴ Jeg refererer igen til note 15 og Appendix A. Formuleringerne i kursiv er mine tolkninger og oversættelse af de faktuelle sanseinput jeg får fra min egen krop og fra deltagerens krop i interaktionen. Mine tolkninger er ikke en objektiv sandhed. Samtidig vælger jeg i denne artikel at løfte tolkningerne frem, da jeg oplever dem som en afgørende faktor i hvordan relationen i færdighedstræningen folder sig ud. Hvis jeg ikke tør lave mine tolkninger, mere eller mindre bevidst, stole på dem og handle ud fra dem i øjeblikket, så mister jeg noget af min indre styring og påvirkningskraft. På den anden side, hvis jeg tror mine tolkninger er den objektive virkelighed, så tager jeg patent på at vide, hvad der foregår i den anden, bliver omnipotent og får svært ved at korrigere min tolkning, hvis der kommer nye data frem, som ændrer tolkningsgrundlaget. Jeg oplever denne del af relationen som en dans mellem at gribe det, der kommer udefra og indefra og at være parat til at slippe det igen.

Jeg oplever de magiske øjeblikke som en samklang med mig selv, med den anden, med vores fælles rum og med et større rum omkring os. Og jeg opfatter denne samklang som potentielt helende – som helende kræfter, der udløses gennem intersubjektiv kontakt.

Overføring og modoverføring i relation til "magiske øjeblikke"

I slutningen af hvert af de foregående hovedafsnit har jeg reflekteret over overføring og modoverføring og tilknytning.

Det er relevant at reflektere over de særlige aspekter, der udløses i relation til "magiske øjeblikke".

Et magisk øjeblik er beskrevet som et højintense øjeblik, hvor der er en særlig stærk intersubjektiv udveksling. Udvekslingen foregår som regel både eksplicit og implicit.

Hvilken form for tilknytning kan disse øjeblikke udløse? Hvilke overføring/modoverføringsdynamikker kommer i spil?

Potentialet er, at intensiteten prenter øjeblikket ind i bevidstheden på en usædvanlig måde. Og som i alle højintense øjeblikke knytter vi os på en særlig måde til dem, vi deler øjeblikkene sammen med.²⁵ Dermed opstår en særlig knytning mellem formidler og udøver i disse øjeblikke.

Udfordringen og risikoen ligger i hvordan personligheden integrerer erfaringen bagefter. Bliver oplevelsen til en ekstraordinær erfaring, som man "dyrker"? Bliver formidleren set i et magisk lys? Bliver oplevelsen til noget, man må holde væk, fordi den truer selvbilledet?

Alle højintense oplevelser kræver integrationsarbejde i personligheden bagefter. Det gælder også for de "magiske øjeblikke". Gentagelse af den specifikke færdighedstræning, der var i gang, da øjeblikket udløstes, er en forudsætning for at integrationen sker.

Det er efter min opfattelse formidlerens opgave at formidle denne jordbundne erfaring, støtte integrationsprocessen – og dermed støtte landingen fra det magiske øjeblik. Hvis denne landing ikke sker er risikoen, at man bliver "høj" på oplevelsen – og ønsker at gentage den. Dette kan indebære en magisk præget overføring og/eller modoverføring. Risikoen gælder i lige høj grad for formidler og udøver.

²⁵ Tilknytning i højintensitet udløses i både traumer og i højdepunktsoplevelser. Mennesker vi har delt den slags oplevelser sammen med har vi et særligt forhold til resten af livet. Fænomenet er bl.a. beskrevet som Stockholm-syndromet, som beskriver hvordan gidsler knytter sig til deres gidseltagere. Og det er beskrevet af overlevende fra både Estonia, Scandinavian Star og tsunamien i Thailand, hvor dyb en knytning de oplever til personer, de på forskellig måde var tæt på i begivenheden. (Diverse videoklip fra fjernsynsudsendelser lige efter begivenhederne og eet eller flere år efter).

Alle aspekter samlet – som forgrund/baggrund for hinanden

De 3 forrige afsnit har på hver sin måde beskrevet aspekter af hvordan relationen mellem formidler og udøver folder sig ud i ressourceorienteret færdighedstræning. Og hvordan udfoldelsen sker både eksplicit og implicit.

De aspekter jeg har beskrevet er:

Eksplicit, verbal udveksling om den konkrete formidling af den færdighedstrænende øvelse

Nonverbal kropslig udveksling som foregår samtidig med den verbale formidling

Oversættelse fra nonverbal oplevelsesverden til verbalt sprog – og udveksling om dette

Eksplicit, verbal udveksling om doseringsprincippet

Gensidig intersubjektiv orientering i relation til indre/ydre styring

Udvidelse af den implicitte kontakt – og herigennem udvidet udveksling i relation til indre/ydre styring

Balance mellem individuel centrering, afgrænsning og intersubjektiv forbundethed via resonans, spejlneuroner osv.

Formidling af intentioner eksplicit og implicit

Overførsel fra intersubjektive erfaringer til integration i individuel indre dialog gennem gentagelse af intersubjektiv erfaring og gennem "magiske øjeblikke".

Alt dette foregår på en gang eller i et skiftende flow – inklusive al det, der ikke kan beskrives i ord.

For mig giver begreberne forgrund og baggrund mening i dette helhedsbillede. Forskellige aspekter træder på skift i forgrund eller baggrund i den faktiske udveksling. I perioder er den eksplicitte, verbalt bevidste proces i forgrunden – og det implicitte passer sig selv i baggrunden. I andre perioder træder det eksplicitte i baggrunden og vi fornemmer, at der foregår noget bag om ordene. Der sker en udveksling nonverbalt, der udveksles information implicit. Vi kan vælge at bygge bro mellem det implicitte og det eksplicitte gennem at observere oplevelserne og oversætte dem til talesprog – og vi kan leve på kanten af eller midt inde i det uforudsigelige, intersubjektive felt, og lade det være forgrund en stund.

Disse skift mellem eksplicit og implicit forgrund og baggrund udgør i min oplevelse rytmen, hastigheden og klangen i et kontaktføreløb. De udgør det relationelle aspekt i ROF – og i enhver anden psykoterapeutisk metode.

Hvilke aspekter, der er i forgrund og baggrund bestemmes også af hvor i udviklingsprocessen i ressourceorienteret færdighedstræning formidler og udøver befinder sig. Er vi i en begynderfase? Har eleven/klienten trænet færdigheder og dosering et stykke tid – eller længe?

Disse faser og deres betydning for relationen mellem formidler og udøver er temaet for næste afsnit.

2.del

Faser i udviklingsprocessen i ressourceorienteret færdighedstræning Integration i selvbillede og identitet.

Den udviklingsproces, der igangsættes af færdighedstræningen har flere faser.

Hvordan udvikles relationen mellem formidler og udøver igennem disse faser, som udviser forskellig balance mellem eksplicit og implicit udveksling - og forskellige grader af symmetri/asymmetri?

Jeg opdeler processen i 3 faser: Begynder, Erfaren og Meget erfaren.

Indenfor hver fase beskrives konkrete eksempler på udveksling mellem formidler og udøver - og derudfra refleksioner over hvordan kontaktfeltet folder sig ud.

Begynderfase

Når et menneske møder ressourceorienteret færdighedstræning første gang er det en stor mundfuld at forholde sig til 2 intentioner på een gang - både at følge den konkrete instruktion kropsligt - OG at være undersøgende i forhold til optimal dosering.

For nogen er det for meget. Fokus på individuel dosering træder ud af den eksplicitte opmærksomhed. Det bevidste fokus ligger på at forstå og følge instruktionerne.

Doseringsprocessen ophører ikke med at findes - men den foregår udelukkende implicit uden nogen oversættelse til verbalt sprog.

Følgende let udvidede tolkning fra s. 14 er et eksempel på hvad der kan foregå implicit: *"Jeg ved, hun har set, at mine arme er svage. Det er garanteret derfor hun foreslår, at man kan lave mindre bevægelser. Mener hun virkelig at det er okay? Det er jeg ikke sikker på. Hvad skal jeg nu gøre? Jeg kan ikke lide at mine arme er svage. Jeg synes det er pinligt. Jeg vil ikke have, at nogen ser det. Jeg vil ikke forholde mig til det. Jeg bliver bare ved med at lave bevægelserne, som jeg gjorde i starten. Jeg har lyst til at gemme mig."*

Denne form for indre dialog kan være helt eller delvist ikke-bevidst. Måske er det eneste der er bevidst hos udøveren en vag fornemmelse af ubehag og lyst til at gå. Jo mindre af udøverens respons på øvelsen og på doseringsinstruktionen, der kan kommunikerer eksplicit - des mere afgørende bliver formidlerens evne til at aflæse og tolke de nonverbale signaler rimelig præcist og respondere derudfra.

For mig som formidler opleves denne fase mest asymmetrisk. Så længe doseringsfærdigheden ikke er begyndt at blive bevidst tilgængelig hos udøveren varetager jeg en høj grad af styring ud fra tolkning af udøverens nonverbale signaler. Det kan føre til, at jeg lader vedkommende være - ikke henvender mig verbalt som i eksemplet ovenfor (se s.14) - men stadig holder en forsigtig, nonverbal kontakt. Nonverbalt kommer der udspil og respons fra begge parter. Det kan også føre til, at jeg aktivt foreslår, hvordan personen kan eksperimentere med ændring af dosering - enten ved at vælge en lavere eller en højere dosering i udførelsen af øvelsen. (Se eksemplerne på s.10)

Det er væsentligt i denne form for udveksling, at formidlerens tolkninger efterhånden bliver realitetstestet ud fra faktiske tilbagemeldinger fra udøveren, både nonverbalt og verbalt. Mine udspil baseret på tolkning af nonverbale signaler er eksperimenter, forsøg. Ingen kan på forhånd vide, hvilken dosering, der er præcis for en person - men man kan deltage aktivt i en række eksperimenter, der fører i retning af en bevidstgørelse.

Åben formidling af det normsystem, som dosering lægger op til er vigtig i begynderfasen. At indre styring er hensigtsmæssig, tilladt og velkommen. At forskellig dosering er velkommen - både mellem gruppemedlemmer og internt i hver person o.s.v. At alle slags sansninger og oplevelser i relation til øvelserne er okay og interessante. Denne formidling er også del af formidlerens eksplicitte styring.

Andre fanger fra starten intentionen i doseringsprincippet og henter hjælp fra det til at håndtere og forholde sig til den konkrete bevægelsesopgave.

"Vær specielt opmærksom på dosering, når du bevæger dine arme. Hvis du hurtigt bliver træt, så lav bevægelserne mindre, så du fortsat kan mærke bevægelsen på en måde, der støtter sansning af dine arme" - er for mange en hjælpsom instruktion. Mange mennesker har en dominans af hyporespons²⁶ (opgivelse) i armenes muskler og er ikke vant til at mærke armene bevidst. Hvis instruktionen om dosering ikke bliver givet, vil disse personer typisk følge den ydre instruktion og bevæge armene på en måde, de forestiller sig svarer til lærerens forventning - og bagefter føler de sig udmattede. Doseringsinstruktionen kan umiddelbart åbne en ny mulighed.

For andre provokerer det selvbilledet for meget at tage doseringsmuligheden ind som en indre virkelighed.

Dialog med låste selvbilleder er ofte fremherskende i begynderfasen. Alle automatiserede forestillinger om, hvad der forventes af mig og min krop i forhold til bevægelse, indlæring, nærvær i en gruppe og kontakt med en autoritet aktiveres hos udøveren. Formidling af hvilke normer, der gælder i denne kontekst er afgørende for at introducere nye muligheder. Og accept og bevidstgørelse af de normer, der styrer de låste selvbilleder - i det tempo selvbillederne tillader det. For nogen deltagere/klienter foregår dialogen med selvbillederne i det implicitte i lang tid, før der sker en bevidstgørelse.

Gensidig orientering i både den eksplicitte og implicitte del af kontaktfeltet fylder ofte en del i begynderfasen af ressourceorienteret færdighedstræning.²⁷ Det kan tage tid at etablere en arbejdsalliance - specielt hvis det er uvant for udøveren at arbejde kropsligt.

Ofte er udøveren ikke trænet i at oversætte fra kropslig sansning og oplevelse til verbalt sprog. Dette fører til, at der foregår en udstrakt implicit udveksling, før der bliver knyttet ord og bevidsthed til det, der sker.

En bevidst ændring af låste selvbilleder kommer først senere i processen. Men den implicitte udveksling forbereder ændringen.

Jeg tager følgende eksempel frem igen: En udøver opdager, at hun kan dosere lavere og begynder dermed at mærke sine arme: *"Det er ok, at mine arme ikke er så stærke. Og lige nu kan jeg faktisk mærke dem. Det plejer jeg ikke at kunne. Jeg ved, at hun har set dem, mine arme. Jeg mærker det i kontakten. Og jeg fornemmer, at hun ved, jeg mærker det."* Og i formidleren: *"Jeg tror, hun ved, at jeg ser hendes arme. Jeg mærker glæde. Og nysgerrighed. Feltet åbner sig mellem os."*

²⁶ Hyporespons er et begreb, der er formuleret i Bodydynamic Analyse (Bentzen, Bernhardt & Isaacs 1997, Brantbjerg 2005 og Brantbjerg 2007). Hypo- og hyperrespons er betegnelser for 2 forskellige psykologiske forsvarsreaktioner, som er repræsenteret i muskulatur og bindevæv. Neutralt muskelrespons modsvare bevidsthedsmæssig adgang til de impulser og følelser, der knytter til de handlefærdigheder den pågældende muskel er involveret i. Hyporespons svarer til opgivelse af impulser og følelser. Hyperrespons svarer til tilbageholdelse af impulser og følelser.

²⁷ Daniel Stern beskriver 3 intersubjektive aspekter og motiver, der støtter udviklingen af en terapeutisk proces: "Intersubjektiv orientering" - hvor begge parter i kontakten pejler sig ind på hinanden. "Udvidelse af det intersubjektive felt", som sker når nye tilstande bliver opfattet og delt intersubjektivt. "Omdefinering af selvet ved hjælp af spejlingen af selvet fra den andens øjne". Oplevelsen af identitet bliver herigennem omdannet eller konsolideret. Stern 2004, s.164 Paralleller til disse 3 aspekter kan genfindes i denne artikel.

Denne form for dialog sker relativt ofte i begynderfasen. Den rummer kimen til forandring af låste selvbilleder, der fortæller udøveren, at hun skal yde hele tiden, at hun skal være der for andre og glemme sig selv eller lignende. Der skal flere erfaringer med lav dosering, mere udveksling intersubjektivt og langsom bevidstgørelse af de gamle selvbilleder til, før der sker en konsolidering af en ny identitetsfølelse, der inkluderer muligheden for en dosering, der passer til armenes energiniveau.

Erfaren fase

Jo flere erfaringer udøveren har med de konkrete øvelser og med at finde en funktionel dosering, jo mindre fylder den eksplicitte vejledning fra formidleren. Den gensidige orientering går hurtigere. Ordene "Husk dosering" er nok til at udløse erindring om alle de andre gange, man har hørt instruktionen. En del af den er integreret som en indre stemme - men har fortsat brug for ydre støtte.

Det betyder, at der er mere plads og overskud for udøveren til at interessere sig for detaljer i den oplevelsesverden, der åbner sig med øvelserne og med dosering.

Processen i forhold til opgivelsen i armene kan f.eks. bevæge sig videre til: *"Det er interessant. Jeg mærker opgivelsen mere i min højre arm end den venstre. Faktisk er den venstre arm begyndt at mærkes glad. Den højre er trist. Og tristheden knytter allermest til overarmens forside. Jeg kan faktisk ikke lide at mærke det sted. Det er som om det ikke er min arm."*

Differentieret sansning og oplevelse bliver tilgængelig og bliver bragt ind i kontaktfeltet - både gennem verbal og nonverbal kommunikation.

Formidleren kan give ny eksplicit vejledning: *"Du kan undersøge hvad de 2 arme har lyst til. Måske er der forskellige bevægelsesimpulser i dem. Måske har de brug for forskellig dosering. Hvad tror du din højre overarm har brug for? Ønsker den opmærksomhed - eller vil den være i fred? Hvilken dosering passer til den? Jeg bliver forsigtig indeni, når jeg ser på din arm, måske bange. Mærker du nogen angst?"*

Disse dialoger foregår både verbalt og nonverbalt - og har typisk en større fleksibilitet i forhold til hvem der leder og følger i udvekslingerne.

De nye informationer kan langsomt danne mere og mere præcis bevidsthed om mønstre, nye muligheder - og om selvbilleder. Opdagelserne kan initieres af begge parter.

Meget erfaren fase

Mennesker, der har mange års erfaring med ROF og med at dosere indefra, bærer principperne i arbejdsformen med sig. Der er sket en overførsel fra det intersubjektive felt med formidleren til en indre dialog mellem dele af personligheden.

Samtidig er integrationen af styring indefra en proces, vi aldrig bliver færdige med. Og kropslige øvelser kan fortsat bringe nye temaer frem - eller begivenheder i livet kan sætte fokus på nye aspekter af gammelkendte dynamikker.

Den gensidige orientering er automatiseret - den sker uden anstrengelse - med mindre noget nyt er sket i relationen mellem formidler og udøver, som kræver ny orientering.

Det føles stadig godt at høre reminderen om "Husk dosering" fra en andens mund - som at blive husket på det, man godt ved. Og i forhold til nye indre oplevelser er der et fortsat behov for deling og forståelse i et kontaktfelt.

Man kender som regel sin krops doseringsproces rimeligt godt. Bestemte kropsdele har brug for lav dosering - måske ikke altid, men oftest. Med andre dele af kroppen elsker man måske at bruge kraft. Andre er mere skiftende - skifter doseringsbehov efter kontekst.

Niveauet af mestring gør det tilgængeligt at gå efter at undersøge specifikke sansninger eller oplevelser, der vækkes i øvelserne - og at inddrage disse i kontaktfeltet.

I føljetonen om armene kunne det lyde sådan:

"Når jeg mærker min højre overarm, bliver jeg trist. Den er ikke rigtig med, når jeg bevæger alle leddene. Opleves som at den ikke rigtig er del af mig. Hvordan opstår den følelse af fraspaltning? Hvad gør jeg med kroppen, der fører derhen? Det er som om skulderleddet er stivnet. Som om energitilførslen til armen stopper der. Jeg hører en stemme indvendigt, der siger: Jeg vil ikke bevæge mig; det er farligt. Hvad kan ske? Gad vide hvad jeg er bange for? Jeg kan bare mærke angsten. Får lyst til at passe på armen, være forsigtig med den - holde den ind til mig med den venstre hånd. Det føles godt, når de 2 arme arbejder sammen om noget...."²⁸ Formidleren kunne svare: "Gå langsomt frem her. Jeg tror, du nærmer dig en del af dig, som har været spaltet fra. Hvordan mærkes skulderleddet og overarmen helt konkret? Hvad mærker du andre steder i kroppen? Kan du mærke dine fødder og jorden under dig? Jeg mærker også angst. Jeg lader den løbe gennem min krop. Prøv om det virker for dig. Så behøver den måske ikke blive holdt stille i dit skulderled. Lyt til hvad som helst der sker i dig." ²⁹ Samtidig foregår der stadig en udveksling nonverbalt på kanten af bevidstheden og udenfor bevidstheden. Et forsøg på oversættelse af hvad der kan kommunikeres nonverbalt fra formidleren kunne være: *"Ingen af os ved hvad der kommer. Vi står sammen her på kanten af det ukendte. Det er okay lige meget hvad der sker"*³⁰ Og udøveren kunne "svare": *"Det sidrer indeni, jeg kender ikke dette sted, jeg plejer at undgå det, det er nyt at blive her, det er nyt at være sammen med nogen her - jeg giver det en chance"*.

For mig som formidler opleves den slags udveksling som en dans. Relationen er fortsat lejret i en professionel ramme - jeg varetager den overordnede styring i konteksten - men i de implicite og eksplicite udvekslinger er der konstante skift mellem hvem der leder og følger. Jeg lytter efter nuancerne hos os begge, jeg lytter til mit eget respons med nysgerrighed, jeg henter information fra et udvidet og skærpet sanseapparat. Noget i mig ved, at vi går efter noget sammen - der er et kraftfuldt drive - en retning, som ikke har sprog.

Disse dialoger har et potentiale for at bevæge sig helt ind i dissocierede dele af udøverens oplevelsesverden - med fuldt nærvær og oplevelse af at kunne mestre de tilstande, der udløses.

Når der røres ved udøverens dissociationsmønstre kan der også røres ved formidlerens. Oplevelser, følelser, erkendelser kan dukke op, på måder jeg aldrig har forudset. I det implicite felt arbejder processen i os begge. Eksplicit og sprogligt holdes de funktionelle roller, der definerer målet som knyttet til udforskningen af udøverens oplevelser. Formidlerens indre proces er underordnet dette mål - men beriger processen implicit og nogen gange eksplicit, hvis det vurderes som støttende for udøveren. Formidlerens rolle er at være mindst 2 skridt foran udøveren - gennem at kende vejen, gennem at have gået den før.

Den åbne undersøgelse, der foregår i en sådan dialog kræver et fleksibelt selvbillede hos begge parter. De låste dele af vores selvbilleder vil altid begrænse hvilke oplevelser, vi tillader os at gå hen til - eller hvilke af de oplevelser, vi får, som vi kan acceptere og integrere.

²⁸ På dette niveau vil en stor del af denne indre sanse- og oplevelsesproces kunne kommunikeres verbalt - derfor står udsagnene ikke med kursiv. Den eksplicite udveksling med formidleren bliver udvidet med ny information.

²⁹ Disse forslag og spørgsmål fra formidleren har som intention at hjælpe udøveren med at skelne mellem faktisk kropssansning og følelsesladet kropsoplevelse. At fastholde denne skelnen og verbalisere den er en meget virksom metode i arbejde med traumerelaterede mønstre. Brantbjerg 2007

³⁰ "Kanten af det ukendte" er et begreb, jeg har adopteret fra SCT, Systems Centered Therapy. (SCT kursusmateriale 2006) Det anvendes til at beskrive den indre tilstand, der er karakteristisk, når man kan slippe negative eller positive forudsigelser om, hvad der vil ske - eller gentagelsesfantasier næret af fortiden - og kan hvile i den naturlige uro, der er i nu'et, hvor vi faktisk ikke ved, hvad der kommer til at ske.

Selvbillede og identitet

Arbejdet med doseringsprincippet har stimuleret min interesse for låsthed og fleksibilitet i selvbilleder³¹.

At dosere præcist kræver at man kan acceptere de indre tilstande, som de er, og at nå denne accept kræver ofte en udvidelse af ens selvbillede.

Kan jeg integrere i min opfattelse af mig selv, at dele af mig har givet op og har et lavt energiniveau?

Kan jeg integrere, at dele af mig slås og ikke vil give slip?

Kan jeg integrere, at der er dele af mig, jeg ikke kender, som er fremmede og utilgængelige for mig?

Kan jeg integrere, at dele af mig bare har det godt og har lyst til at holde fri?

Disse tilstande og mange flere møder vi i en kropsligt baseret færdighedstræning - og potentielt igangsætter de en udviklingsproces, der gennem spejling og et intersubjektivt møde kan føre til udvidelse af selvopfattelsen, så nye erfaringer kan integreres.

De øvelser, som udløser sansninger eller oplevelser, som vi i alvorlig grad ikke kan acceptere anbefaler jeg altid at lade ligge.

" Hvis du føler ubehag eller lignende ved blot at høre instruktionen, eller så snart du påbegynder den, så er den optimale dosering måske at lade være at lave øvelsen. At vælge en øvelse fra kan også være at gå efter indre succes."

Enhver udviklingsproces balancerer imellem ønsket om forandring og større tilgang til livsenergi på den ene side - og respekten for de forsvarsstrategier, vi anvender til at mestre uintegrerede og fraspaltede dele af vores oplevelsesverden.

Selvbilleder kan vi i min oplevelse have flere af. De kan vedrøre flere aspekter af vores syn på os selv i verden. Jeg kan have et selvbillede af mig selv som kvinde, et andet af mig som psykoterapeut, et tredje som midaldrende o.s.v. Og disse billeder stemmer ikke altid overens. De kan relatere til og udtrykke forskellige dele af mig.

Identitet derimod er en mere samlet oplevelse af "hvem jeg er i min relation til verden".³²

Jeg fik en dybere forståelse af den kontaktproces, der folder sig ud i ROF og specielt i kontakt omkring dosering, da jeg stiftede bekendtskab med en teori om identitetsudvikling og derunder udvikling af relation til autoritet.

Teorien er beskrevet af James Marcia - og den baserer sig på Erik Eriksons opfattelse af personlighedsudvikling og specielt udviklingen i ungdomsårene. (Erikson 1992 og Kroger 2004)

³¹ Min brug af ordet "selvbillede" knytter ikke til en bestemt faglig reference. Jeg anvender selvopfattelse og selvbillede synonymt og min brug af begge ord repræsenterer min personlige forståelse ud fra min samlede faglige baggrund. Et selvbillede er for mig det bevidste billede, jeg har af mig selv. Dele af mig kan være ekskluderet fra selvbilledet, fordi jeg ikke kan tolerere i min bevidsthed, at de er del af "hvem jeg er". Andre dele kan være specielt fremhævet, fordi de bekræfter og støtter op om en selvopfattelse og en fremtrædelsesform, som jeg er identificeret med og gerne vil vise frem.

³² Jeg knytter an til begrebet "kvalitativ identitet" (Jørgensen 2008) i min brug af ordet identitet: "Den kvalitative identitet definerer hvem man er ("mig"), hvordan man adskiller sig og er forskellig fra andre og hvem man ikke er, endsige ønsker at være eller blive ("ikke-mig"). Desuden er den kvalitative identitet bl.a. relateret til ens fornemmelse af egne grænser, behov, mål og værdier og oplevelse af at være indlejret i en bestemt social gruppe, herunder en fornemmelse af at være del af en kultur og et samfund; hvem man oplever, man "hører sammen med" ("os")." s.29 Der er således en glidende overgang mellem min brug af ordet selvbillede og ordet identitet. Den primære forskel ligger i, at jeg opfatter "selvbillede", som noget man kan have flere af - knyttet til forskellige dele af ens personlighed og forskellige dele af ens interaktion med omverdenen.

Overordnet lægger jeg mig op af den tradition, der opfatter identitet som en indre, psykisk struktur, repræsenteret af navne som Eriksson, Marcia og Kernberg (Jørgensen 2008).

Jeg vil her gengive en forenklet version af teorien og relatere den til kontakt- og forandringsprocessen i ROF.

Marcia beskriver 4 identitetspositioner baseret på et "Identity Status Interview" (ISI), som gennem de sidste 30 år er blevet brugt til at interviewe både unge teenagere, ældre teenagere og voksne mennesker. (Kroger 2004). De 4 positioner har meget forskelligt forhold til ydre og indre autoritet og dermed også til læring og forandringsprocesser. Nedenstående formuleringer er Marcia's beskrivelser af, hvordan han har iagttaget adfærden hos universitetsstuderende, der er blevet interviewet ud fra ISI (Kroger 2004)³³, suppleret med citater fra Wrangsjö & Winberg Salomonsson 2006.

De 4 identitetspositioner er:

Diffusitet (Diffusion) Personer der er præget af diffusitets-positionen fremtræder uden nogen klar identitet. De giver indtryk af at mangle en central kerne i personligheden. Positionen kan basere sig på udviklingspsykologiske eller kulturelle begrænsninger. Lavt selvværd og lav grad af autonomi, håbløshed er oplevelser, der går igen. De fremtræder utilpassede til en almindelig social kontekst og har svært ved at indgå i relationer. Er præget af enten isolation eller stereotyp adfærd.

"Identitetsdiffusion indebærer, at individet hverken har udforsket forskellige muligheder eller fundet en form, hvilket er grunden under et målrettet, kontinuerligt engagement." (Wrangsjö & Winberg Salomonsson 2006 s.125)

Forceret – eller Overtaget identitet (Foreclosure)³⁴ Personer der er præget af den forcerede identitetsposition fremtræder umiddelbart velfungerende og socialt tilpassede. Udadvendte og aktive i sociale sammenhæng. Lige under overfladen findes mangel på fleksibilitet og forsvarsberedthed tilstede. Meget autoritetstro – og rigide i den måde de følger udefra givne regler for hvad der er "rigtigt". Begrænset åbenhed overfor nye oplevelser. Holder sig til det kendte og udefra definerede. Lav grad af autonomi.

"Forceret identitet indebærer, at form og indhold er blevet låst inden en udforskning er sket, hvilket ikke hindrer et stærkt engagement". (Wrangsjö & Winberg Salomonsson 2006 s.125)

Moratorium (Moratorium)³⁵ Personer der er præget af moratoriepositionen retter sig ikke efter krav om konformitet. Fremtræder med højt selvværd, men også med megen indre ambivalens og eksistentiel søgen. De har kapacitet for intimitet, men viger ofte tilbage fra at binde sig. De mestrer høj kognitiv kompleksitet og overlader ikke gerne beslutninger til andre. Kan fremtræde uden engagement i almindelig social kontekst. Går op mod ydre autoriteter. "Moratoriet indebærer, at individet stadig er i færd med at undersøge forskellige muligheder, ikke sjældent med et højt angstniveau og vanskeligheder med langvarigt engagement." (Wrangsjö & Winberg Salomonsson 2006 s.125)

³³ Marcia's model til iagttagelse af identitetsudvikling er udviklet i Nordamerika. Modellen er blevet brugt i mange forskellige sociale sammenhænge – også med fokus på at undersøge kønsmæssige og etniske aspekter af identitetsudvikling (Kroger 2004). Det står dog stadig som et åbent spørgsmål, i hvor høj grad beskrivelsen af de 4 identitetspositioner kan betragtes som almene og tværkulturelle eller hvor kulturelt begrænsede de er. Ligeledes står det åbent, om beskrivelsen vil være brugbar eller forældet i forhold til de næste generationer og deres identitetsudvikling i et postmoderne samfund.

³⁴ Jørgensen 2008 anvender oversættelsen "Den overtagede identitet". Wrangsjö & Winberg oversætter til "Forceret identitet" (Wrangsjö & Winberg Salomonsson 2006). Jeg skriver det engelske ord "Foreclosure" med, fordi det for mig rummer en præcision, som går tabt i de forskellige bud på oversættelse til dansk/svensk.

³⁵ Moratorium betyder "en midlertidig tilbagetrækning fra en aktivitet". Moratorie-processer har haft forskellig plads i forskellige samfund og tidsepoker. Når svendene gik "på valsen" er et eksempel på en social ramme, der gav plads til en moratorieproces. Eller begrebet "en dannelsesrejse". "Et sabbatår" før man starter studier eller et år på højskole, er nutidige eksempler.

Etableret identitet (Achieved identity) Personer der er præget af denne identitetsposition fremviser en fleksibel styrke i sit forhold til omverdenen. I stand til at tænke og mærke indad også under stress. Åben overfor nye oplevelser og tager stilling ud fra indre værdier. Høj grad af autonomi - og evne til at knytte sig i intime relationer. Mestrer høj kognitiv kompleksitet og har bedre adgang til rationel beslutningstagen end de andre positioner. Større differentiering intrapsykisk og mere tryk i forhold til tilknytning. I stand til at forholde sig til både styrker og svagheder hos ydre autoriteter.

"Etableret identitet indebærer, at individet har udforsket forskellige muligheder, inden han eller hun har fundet sin form og sit indhold. Den etablerede identitet giver gode muligheder for engagement." (Wrangsjö & Winberg Salomonsson 2006 s.125)
(For en mere præcis og uddybende gennemgang se Kroger 2004.)³⁶

I min opfattelse er disse 4 identitetspositioner brugbare ikke kun til forståelse af identitetsudvikling i teenageårene - men også til forståelse af voksne menneskers forhold til identitet og autoritet. Og de er brugbare til forståelse af faser vi typisk går igennem, når vores identitet og forhold til indre og ydre autoritet bliver rystet eller udvidet af begivenheder i livet - eller af psykoterapeutisk proces, der åbner op til ubearbejdede og uintegrerede dele af os selv og vores historie.

F.eks er positionerne brugbare til at beskrive stadier vi går igennem - eller løsninger vi vælger efter oplevelsen af traumer, som bearbejdes helt eller delvist. Alvorlige traumer udløser altid en efterfølgende identitetskrise. "Hvem er jeg, når dette er sket? - når jeg har oplevet dette, gjort dette o.s.v."

Identitetspositionerne og ROF

Som jeg forstår min egen proces i udviklingen af den psykomotoriske færdighedstræning har jeg bevæget mig fra en position overvejende præget af nogle af trækkene fra den forcerede identitetsposition, som var min første løsning på ubearbejdede traumetilstande. Det betød, at jeg indlærte og videregav færdighedstræningen præget af en tro på, at metoden og teorien bag den havde svar og udpegede en retning - og jeg videregav denne måde at søge tryk på. På et tidspunkt erkendte jeg, at jeg på trods af al læring og udvikling indenfor metoden også var låst i en rolle, der kun gav plads til nogle former for samspil og udelukkede andre - både internt i mig selv og i min undervisning.

Eksperimenteren i rollen førte mig frem til doseringsbegrebet - som har givet mig et redskab til støtte på min egen vej gennem en moratorieproces hen mod en større modning identitetsmæssigt. Og et redskab til at støtte dem jeg arbejder med på den samme vej. Jeg slap ikke metoden - jeg omformede den.

Færdighedstræning, der holder sig til formidling af den færdighedstræende intention og hvor formidleren er den, der primært varetager doseringen er en meget virksom metode i arbejde med personer, der er præget af diffus identitet. At tale om dosering og indre styring til en person, der ikke har nogen kontakt til indre centrering fungerer ikke. Det risikerer at skabe mere diffusitet og fremmedgørelse. Jeg har fået stor hjælp selv af metoden i de første faser af traumbearbejdning, hvor dissocierede dele begyndte at melde sig og trænge ind i

³⁶ Risikoen ved at opstille en model over 4 identitetspositioner som den ovenstående er, at den bliver normativ - d.v.s. at det "rigtige" eller "bedste" bliver at nå til den modne, opnåede identitet - og dermed tage for givet, at det er en vej alle helst skal gå før eller senere. Marcia's egen hovedintention, som jeg har forstået den, er at kunne iagttage og måle identitetsudvikling - ikke at definere en normativ identitetsudvikling. Derfor tales der om "identitetspositioner" - ikke "identitetsudviklingsfaser". Undersøgelser af både identitetsudvikling, jeg-udvikling og udvikling af evne til moralsk stillingtagen peger på, at omkring 50% eller flere af en population forbliver i en mestringsstrategi, der ligner den tidligt lukkede identitetsposition efter teenagealderen - og at mange lever i den hele livet - og kan være lykkelige eller ulykkelige i det. (Kroger 2004) Oplevelse af "lykke" eller et "godt liv" er ikke defineret af graden af modning identitetsmæssigt (Kroger 2004). Jeg forstår identitetspositionerne som løsninger, der rummer forskellige mestringsstrategier i forhold til projektet "at være menneske" og at få et liv til at fungere.

bevidstheden. Jeg havde ganske enkelt brug for at få at vide udefra hvad jeg skulle gøre for at finde stabilitet. Få at vide hvilke øvelser, der var gode for mig - og gode til hvad. Og jeg har hjulpet mange andre på tilsvarende måde.

Færdighedstræning i denne form kan hjælpe mennesker fra diffusitet ind i en samlet (og lukket eller forceret/overtaget) identitetsoplevelse. Det er klart bedre at være nogen, være knyttet til en social kontekst og kunne deltage aktivt i den - end at miste sig selv i diffusitet. Den grundlæggende færdighedstræning kan også hjælpe med at udvide horisonten indenfor den overtagede identitetsposition. Hvis relationen til den ydre autoritet er rimeligt sund, hvis der er plads til at vokse i den, så kan man udvikle sin identitet langt i den slags relation. Man kan opdage mange nye sider i een selv og integrere dem i mere nuancerede selvbilleder. Men der skal noget andet til for at slippe den forcerede/overtagede identitet, afhængigheden af den ydre autoritet og bevæge sig ind i moratoriets usikre verden, hvor alt står til diskussion og intet er givet. I moratoriet er man nødt til at finde svarene indefra. Man forkaster eller stiller spørgsmålstejn ved den ydre autoritets svar.

Doseringsprincippet skubber folk i retning af en moratorieproces. Eller tilbyder det i det tempo, de er parate til det. Når jeg ikke længere fortæller præcis hvordan en øvelse skal udføres, men giver overordnede retningslinjer at følge som kræver indre styring, så udfordres den forcerede/overtagede identitetsposition. Derfor er der også nogen, der bliver vrede - eller diffuse, når de præsenteres for dosering. Nogen synes det er for svært, for komplekst, for truende, vil hellere have svaret fra formidleren. Og nogen gange accepterer jeg det. Jeg forenkler instruktionerne, giver konkrete forslag, man kan vælge imellem. Eller rådgiver præcist i hvilke øvelser, jeg tror er hjælpsomme for en bestemt person, eller hvilken dosering jeg tror duer for vedkommende.

Det kræver en indre parathed at bevæge sig ind i den usikkerhed, som åbner sig, når den ydre autoritet ikke giver svarene. Det er et stort skridt at gå fra en tidligt lukket, overtaget identitetsposition og ind i moratorieprocessen. Verdensopfattelse og selvopfattelse forandres radikalt. Den forcerede/overtagede identitetsposition kan være den bedste, mest funktionelle løsning i en given kontekst. Dette gælder bl.a. når den tidligt lukkede position holder en ramme omkring tilstande af diffusitet - og der endnu ikke er bygget færdigheder nok op til at kunne nærme sig disse tilstande på en måde, der kan integreres.

For dem som allerede er i en moratoriepræget identitetsposition kan doseringsprincippet være en hjælp til at komme videre - fordi processen foregår i menneskelig kontakt. Delingen med et andet menneske i moratoriets ambivalens, kaos og mistillid hjælper til at rumme tilstandene og finde vej igennem dem.

"Hvad har jeg brug for? Hvad duer for mig? Jeg gennemskuer alle forenklinger og jeg tror ikke på dem. Hvordan kan en enkel øvelse hjælpe mig i den kompleksitet? Der er ikke een rigtig vej. Jeg tror, at hun mærker, at jeg surrer rundt i min kompleksitet. Det er okay, bare hun ikke prøver at løse det for mig."

I en moratoriepræget proces har man IKKE brug for at få svaret udefra. Man har brug for et ligeværdigt kontaktfelt, som kan rumme og acceptere alle de tilstande, der opstår i relationen. Man har brug for at tilstandene bare kan få lov at være hvad de er, så de langsomt kan blive inkluderet som naturlige tilstande, der hører til i den fællesmenneskelige oplevelsesverden. At man kan være kritisk overfor undervisningen eller kassere det hele, og at der stadig er kontakt. Og at der er plads til forskellige virkelighedsopfattelser. Man har brug for en ydre autoritet, som selv "har gået vejen", og som ud fra denne erfaring kan navigere og fungere som sparringspartner i et landskab, hvor der ikke er givne svar.

En vej gennem identitetspositionerne

At træne psykosociale færdigheder kan udvide et menneskes mestringsstrategier og dermed også oplevelsen af "hvem jeg er". Oplevelsen af identitet nuanceres.

At træne færdighederne med præcis dosering kan give oplevelsen af et dybt personligt ejerskab. *"Det er min færdighed, den er knyttet til en specifik bevægelse eller opmærksomhed i min krop, og jeg ved nøjagtig, hvordan jeg skal gøre, for at få kontakt med den og mærke ressourcen i den."* Oplevelsen af indre autoritet styrkes.

Indre ejerskab af kropsligt baserede mestringsfærdigheder kan således støtte vejen igennem identitetspositionerne i retning af etablering af en nuanceret identitet. På denne vej er relationen til en ydre autoritet afgørende.

Formidleren som den ydre autoritet og udøveren har forskellige roller i forskellige faser. Fra diffusitet til begyndende samling af en form er der brug for håndfast vejledning. *"Fortæl mig hvilke øvelser, jeg skal lave, for at blive mere samlet"*.

I en periode er der brug for vejledning, læring, udvidelse af verdensbillede, etablering af en tryk base - en fase, hvor der ikke stilles så mange spørgsmålstejn ved læringsprocessen. (Overtaget identitetsposition) Formidleren leverer en næring, som udøveren tager imod. *"Jeg lærer, jeg prøver det af, hun siger. Jeg tager det til mig som mit. Jeg udvider mit repertoire, min viden, min horisont"*.

Fra forceret/overtaget identitetsposition ind i moratoriet er der brug for skub, støtte, provokation, udfordring - relativisering af verdensbilleder - og nysgerrighed overfor mangfoldighed. *"Hvordan skal jeg finde min version? Hvad er min version? Hvilke øvelser er mon specielt gode for mig? Og hvordan skal jeg gøre, så de virker for mig?"*

I moratoriet er der brug for plads til undersøgelse, opdagelse, opposition, forvirring, ikke besvarede spørgsmål, kaos, flere versioner på een gang, kompleksitet.

Jeg kan ikke bruge hendes rækkefølge og hendes ord. Duer det overhovedet for mig at lave øvelser, eller skal jeg gøre noget helt andet? Jeg ved ikke lige nu, hvad der er rigtigt for mig. Måske er der slet ikke noget, der er "rigtigt".

Og på vej ud af kaoset er der brug for værdsættelse og respekt for den modnede form, der dukker frem i personen.

Udfordringen for både formidler og udøver er at fange, hvilken slags udveksling omkring færdighedstræningen, der er mest frugtbar på et givet tidspunkt. Hvornår er relationen og specielt udøveren moden til en forandring, hvornår er en ny identitetsposition på vej frem? Eller hvornår er det meningsfuldt at gå tilbage til en tidligere. Hvordan følger vi de signaler og tillader dermed relationen at forandre sig?

Modellen over de 4 identitetspositioner hjælper mig som formidler til at være vågen overfor signaler fra udøveren og fra mig selv i færdighedstræningen - og til at mestre skiftene i kontaktfeltet og i mig selv afhængigt af hvilken identitetsposition, der er dominant hos udøveren.

Identitetsudvikling og udvikling af indre autoritet er ikke noget, vi "bliver færdige" med. Jeg opfatter identitetspositionerne som tilstande i min relation til mig selv og min omverden, der fremkaldes hele livet igennem når vi er i processer, der handler om identitet og autoritet.

Afsluttende perspektiver

Forandrende potentiale

Hvad er det, der gør, at kontaktfeltet mellem formidler og udøver i ressourceorienteret færdighedstræning har et forandrende potentiale i sig? Hvad udløser dette potentiale? Hvad er det, der udløser oplevelsen af kontakt med et andet menneske?

Disse spørgsmål ligger under hele denne artikels forsøg på at beskrive de forskellige aspekter i kontaktfeltet, som det folder sig ud i ROF.

Alle aspekter af relationen er aktive på een gang:

- Den professionelle ramme, der klargør rollefordeling, fokus for udvekslingen, tidsramme, etisk regulering af samspillet o.s.v. er afgørende for at kontaktfeltet kan udfoldes trygt for begge parter.
- Klar formidling af de eksplicite intentioner tydeliggør retningen i kontaktfeltet.
- Dosering stimulerer indre styring som overordnet regulerende princip i kontaktfeltet.
- Oversættelse fra nonverbal sansning til verbalt sprog overfører information fra det ikke-bevidste til den bevidste udveksling. Klar skelnen mellem faktuel sanseinformation og tolkning er vigtig i denne oversættelsesproces. Enhver tolkning er præget af den tolkende persons erfaringsverden (kultur, køn, etnicitet osv.)
- Skelnen mellem faktuel sansning og følelser (kropssansning og kropsoplevelse) giver realitetsforankring af den oplevelsesverden, der åbnes via den kropslige færdighedstræning - og forankrer derigennem kontaktfeltet i nærvær her og nu.

Samtidig foregår der en kraftfuld nonverbal, implicit udveksling, som aldrig bliver oversat til ord, som er en direkte, sansebaseret interaktion mellem 2 kroppe og dermed også 2 nervesystemer.

Uanset hvor meget vi træner vores sprog, vores evne til at oversætte fra implicit til eksplicit, vil en meget stor del af et kontaktfelt være præget - måske båret af den implicitte udveksling, som bevidstheden ikke kan styre. Uanset hvor fleksible og rummelige vores identitet og selvbilleder bliver vil en stor del af "hvem vi er" ligge lejret i den del af os, som vi aldrig kan nå via sprog.

Jeg har valgt i denne artikel at lægge vægt på formidling af den implicitte udveksling - at løfte den frem som en vigtig del af kontaktfeltet mellem formidler og udøver .

For mig er oplevelsen af de dybe lag af kontakt knyttet til denne udveksling. I den implicitte udveksling lever den del af mig, der "mærker" omverdenen og er forbundet med den uden ord - og for en stor del også uden bevidst sansning.

Det er gennem den ikke-bevidste udveksling, vi "ved" hvad der sker i den anden. Information overføres udenom personlighedens afgrænsede virkelighed. Når jeg "mærker" eller "ved", at du "mærker", at jeg "mærker" sker der en "gensidig mental indtrængen" (jævnfør note 4) - som i min oplevelse rækker ind i essensen af, hvem vi er. Det er i det lag, vi kommunikerer direkte fra essens til essens. I det lag står vi åbne ind i et langt større rum i os selv og et langt større rum omkring os - og ud fra min erfaringsverden er det i dette åbne rum potentialet for healing findes.

I det jeg har kaldt "magiske øjeblikke" træder denne åbning i forgrunden et øjeblik. Lytten efter præcis indre dosering i resonans med et andet menneske støtter vejen til disse øjeblikke.

Udfordringen i et kontaktfelt er, hvordan vi balancerer mellem den eksplicite bevidsthed i personligheden, den ikke-bevidste udveksling og grænselandet mellem dem.

Færdigheder som afgrænsning, centrering og evne til orientering i den faktuelle virkelighed er afgørende for hvilket rum den ikke-bevidste udveksling folder sig ud i. Personligheden er den

ramme, den udvidede bevidsthed og informationen fra det ikke-bevidste strømmer ind igennem. Hvis personlighedens færdigheder er for svage overvældes eller oversvømmes vi af informationen fra det ikke-bevidste. Eller vi lukker af - begrænser rummet for at holde en oplevelse af samling. I identitetspositionerne svarer dette til henholdsvis diffus identitet eller tidligt lukket/overtaget identitet.

De basale nærværs-færdigheder støtter muligheden for at kunne nærme sig grænsen mellem personlighedens bevidsthed og det større rum - og hvile der "på kanten af det ukendte".

Vores oplevelse af identitet og vores selvbilleder sætter grænsen for, hvor meget af det, der foregår i grænselandet, der kan integreres i den bevidste oplevelse af "hvem vi er".

At bevæge sig hen til kanten af det uforudsigelige og ukendte landskab udfordrer vores selvbilleder - og stimulerer samtidig muligheden for udvidelse og vækst.

Relationen mellem formidler og udøver i ressourceorienteret færdighedstræning har et potentiale for at bevæge sig ind i grænselandet, hvor implicit materiale inviteres ind i bevidstheden - og hvor kontaktfeltet støtter muligheden for at hvile på kanten af det ukendte landskab, hvor vi kan modtage information fra et større felt uden at personligheden kontrollerer eller underlægger sig.

Appendix A

UCLA researchers show that culture influences brain cells
Brain's mirror neurons swayed by ethnicity and culture

A thumb's up for "I'm good." The rubbing of a pointed forefinger at another for "shame on you." The infamous and ubiquitous middle finger salute for—well, you know. Such gestures that convey meaning without speech are used and recognized by nearly everyone in our society, but to someone from a foreign country, they may be incomprehensible.

The opposite is true as well. Plop an American in a foreign land and he or she may be clueless to the common gestures of that particular culture. This raises a provocative question—does culture influence the brain?

The answer is yes, reports Istvan Molnar-Szakacs, a researcher in the UCLA Tennenbaum Center for the Biology of Creativity, and Marco Iacoboni, director of the Transcranial Magnetic Stimulation Lab at the Ahmanson-Lovelace Brain Mapping Center of UCLA's Semel Institute for Neuroscience and Human Behavior. Their research appears in the current issue of the journal PLoS ONE and is available online at <http://www.plosone.org/doi/pone.0000626>.

In their study, the researchers wanted to investigate the imprint of culture on the so-called mirror neuron network. Mirror neurons fire when an individual performs an action, but they also fire when someone watches another individual perform that same action. Neuroscientists believe this "mirroring" is the neural mechanism by which we can read the minds of other people and empathize with them.

When it comes to the influence of culture, they found that indeed, the mirror neuron network responds differently depending on whether we are looking at someone who shares our culture, or someone who doesn't.

The researchers used two actors, one an American, the other a Nicaraguan, to perform a series of gestures—American, Nicaraguan, and meaningless hand gestures, to a group of American subjects. A procedure called transcranial magnetic stimulation (TMS) was used to measure the levels of so-called "corticospinal excitability" (CSE)—which scientists use to probe the activity of mirror neurons.

They found that the American participants demonstrated higher mirror neuron activity while observing the American making gestures compared to the Nicaraguan. And when the Nicaraguan actor performed American gestures, the mirror neuron activation of the observers dropped.

"We believe these are some of the first data to show neurobiological responses to culture-specific stimuli," said Molnar-Szakacs. "Our data show that both ethnicity and culture interact to influence activity in the brain, specifically within the mirror neuron network involved in social communication and interaction."

"We are the heirs of communal but local traditions," said Iacoboni. "Mirror neurons are the brain cells that help us in shaping our own culture. However, the neural mechanisms of mirroring that shape our assimilation of local traditions could also reveal other cultures, as long as such cross-cultural encounters are truly possible. All in all, our research suggests that with mirror neurons our brain mirrors people, not simply actions."

Thus, it appears that neural systems supporting memory, empathy and general cognition encodes information differently depending on who's giving the information—a member of one's own cultural/ethnic in-group, or a member of an out-group, and that ethnic in-group membership and a culturally learned motor repertoire more strongly influence the brain's responses to observed actions, specifically actions used in social communication.

"An important conclusion from these results is that culture has a measurable influence on our brain and, as a result, our behavior. Researchers need to take this into consideration when drawing conclusions about brain function and human behavior," said Molnar-Szakacs. The findings, the researchers note, may also have implications for motor skill and language learning, intergroup communication, as well as the study of intergroup attitudes toward other cultures.

Other author's of the study included Allan D. Wu and Francisco J. Robles. Both Molnar-Szakacs and Iacoboni are members of UCLA's Foundation for Psychocultural Research (FPR) Center for Culture, Brain and Development, which provided funding for the study.

The Semel Institute for Neuroscience and Human Behavior at UCLA is an interdisciplinary research and education institute devoted to the understanding of complex human behavior, including the genetic, biological, behavioral and sociocultural underpinnings of normal behavior, and the causes and consequences of neuropsychiatric disorders. For more information see <http://www.npi.ucla.edu/>. Iacoboni's website is at <http://iacoboni.bmap.ucla.edu/>. The FPR-UCLA Center for Culture, Brain and Development website is at: www.cbd.ucla.edu.

Litteratur

Agazarian, Y. & Gantt, S. (2000): *Autobiography of a Theory*. London and Philadelphia, Jessica Kingsley Publishers Ltd.

Bentzen, M., Bernhardt, P. & Isaacs, J. (1997): *Waking the Body Ego 1*. I Macnaughton, I. (ed.) (2004): *Body, Breath and Consciousness*. Berkeley, California, North Atlantic.

Bowlby, J. (1994): *En sikker base*. København, Det lille forlag.

Brantbjerg, M. H. (2005): *Musklernes intelligens - en introduktion*. 5-siders artikel. Egen udgivelse. Tilgængelig gratis på hjemmesiden www.moaiku.dk

Brantbjerg, M. H. (2007): *Ressourceorienteret færdighedstræning som psykoterapeutisk metode*. 50 siders artikel. Egen udgivelse.

Brantbjerg, M. H. (2007,2): *6 nærværs- og mestringsfærdigheder - med dertil hørende øvelser*. Undervisningsmateriale - egen udgivelse.

Brantbjerg, M.H. & Ollars, L. (2006): *Musklernes intelligens. Om 11 Bodydynamic Jeg-funktioner*. København, Forlaget Kreativ.

Ekman, P. (2003): *Emotions revealed*. New York, Owl Books - Henry Holt and Company, LLC.

Erikson, E. H. (1992): *Identitet. Ungdom og kriser*. København, Hans Reitzels Forlag.

Fich, S. & Marcher, L. (1997): *Psykologi og Anatomi. En manual om barnets udviklingsfaser og deres muskulære forankring*. København, Forlaget Kreativ.

From, F. (1968): *Om oplevelsen af andres adfærd*. København, Nyt Nordisk Forlag Arnold Busck.

Hart, S. (2006): *Hjerne, samhörighed og personlighed*. København, Hans Reitzels Forlag.

Hart, S. (2006): *Betydningen af samhörighed*. København, Hans Reitzels Forlag.

Jørgensen, C. R. (2008): *Identitet. Psykologiske og kulturanalytiske perspektiver*. København, Hans Reitzels Forlag.

Kroger, J. (2004): *Identity in adolescence*. East Sussex, Routledge.

Schutz, W. C. (1975): *Elements of Encounter*. New York, Bantam Books.

SCT kursusmateriale (2006).

Siegel, D. (2002): *Sindets tilblivelse*. Århus, Forlaget Klim.

Siegel, D. (2006): *Forældre indefra*. København, Akademisk forlag.

Stauffer, K., Medina, L. & Chipperfield D. (2007): *The client and I: Relational Dilemmas and Opportunities in Psychotherapy*. Artikel i CABP (Chiron Ass.of Body Psychotherapists) Newsletter no.35, sommer 2007, London.

Stern, D. (1991): *Barnets interpersonelle univers*. København, Hans Reitzels Forlag.

Stern, D. (2004): *Det nuværende øjeblik*. København, Hans Reitzels Forlag.

Sørensen, J. H. (red.) (2006): *Affektregulering i udvikling og psykoterapi*. København, Hans Reitzels Forlag.

Vedfelt, O. (2000): *Ubevidst intelligens*. København, Gyldendal.

Wrangsjö, B. & Winberg Salomonsson, M. (2006): *Tonårstid*. Falköping, Natur og Kultur.

Moaiku ©2008 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