



Kropsterapi

Kropsterapi er velegnet til at lære at mærke sig selv. Det vil i praksis sige at kunne mærke sin krop og sine følelser og at være i kontakt med en indre fornemmelse af sig selv som person.

Kropsterapi foregår dels på en briks, dels som indledende og afsluttende samtale. Man er påklædt under behandlingen. Kropsterapi kombineres ofte med gestaltterapi (samtaletterapi), sådan at man veksler mellem sessioner med kropsterapi eller gestaltterapi – eller begge dele i løbet af samme session.

Læs om den bagvedliggende teori og den videnskabelige forklaring.

Kropsterapi kan bruges til

At kunne mærke

Her arbejder man med det mest basal: selve det at mærke.

Man lærer at rette opmærksomheden mod kroppen – og bemærke hvad der foregår. I første omgang fokuserer man på fysiologiske sansninger, altså på oplevelsen af kulde/varme, spændt/afslappet o.lign. I anden omgang fokuserer man på den personlige fortolkning – føles noget rart eller neutralt eller ubehageligt?

Enten begynder man at mærke helt af sig selv (som følge af det fokus der opstår, når man ligger på en briks), hvis ikke, bliver man guidet til at rette sin opmærksomhed mod kroppen.

Terapien har som mål, at man bliver i stand at mærke sin krop, når som helst man vil det! Det kan danne grundlag for en mere vidtgående terapeutisk proces, men det kan også være målet i sig selv – at have fornøjelsen af at kunne mærke sin krop som en del af den almindelige livsoplevelse.

Denne type kropsterapi er relevant for alle, der af en eller anden grund har fået kroppen på afstand – og som ønsker den tættere på igen.

At kunne handle ud fra sig selv

At kunne handle ud fra sig selv ligger i umiddelbar forlængelse af “at kunne mærke”, men her går man et skridt videre. Kropslige reaktioner og fornemmelser gøres til en del af ens beslutningsproces – sammen med ens tanker, følelser, almindelig sund fornuft og hvad man ellers har af særlig indsigt i de pågældende situationer.



Gestaltterapeutisk Klinik Sjæleliv & Hverdagsliv

Kroppen taler et ret enkelt sprog, den reagerer med nuancer af "ja", "nej" og "måske". I første omgang lærer man at identificere, hvornår ens krop siger det ene eller det andet. I anden omgang at forstå baggrunden for ens reaktion – og i tredje omgang at kunne bruge reaktionen som afsæt for beslutninger og handlinger.

I et lidt videre perspektiv vil man desuden lære at lytte efter sin "mavefornemmelse" og andre former for kropslig intuition, der kan være en dyb kilde til at afklare sig følelsesmæssigt, i forhold til livsværdier, i forhold til ens inderste ønsker og til at undgå belastende gentagelser.

Terapien har som mål, at man uden videre kan mærke sin krop og er i stand til at beslutte og handle ud fra, hvad der føles rigtigt.

Denne type kropsterapi er relevant for personer, der ønsker at inddrage kropslige reaktioner og fornemmelser i beslutningsprocesser som basis for synlig handling.

Forankring af ressourcer

I processen med at overvinde langvarig modgang, kan man godt en dag komme ud for, at det er svært at have det let – og lettere at have det svært. Det er lidt af et paradoks, for det er jo netop glæde og medgang, man så inderligt ønsker sig.

Men nu står man der og skal sige farvel til den velkendte tunghed, og goddag til den mere ukendte lethed – hvilket godt kan skabe en fornemmelse af usikker tøven. Ens selvbillede og grundlæggende opfattelser skal justeres, man skal vænne sig til, at et liv "op ad bakke" skifter status fra levende nutid til minde om fortid.

Et af elementerne i denne proces er det helt banale at kunne mærke og rumme glædelige og behagelige følelser. At hengive sig til en rar fornemmelse i kroppen. At hengive sig til erkendelsen af, at meget faktisk går godt. At se de positive situationer i øjnene og lade det strømme indeni.

At integrere glædens lette, men dybtgående kraft, markerer typisk afslutningen på en personlig udviklingsproces. Det er et faseskift ind i en mere livsbekræftende og afbalanceret livsstil. For nogle er det nemt og naturligt, når man kommer så langt, for andre lidt af en mundfuld – for disse kan en kropsterapeutisk forankring af ressourcer være en relevant mulighed.

Indre barn

Man bærer som voksent menneske selvfølgelig ikke rundt på et barn indeni. Det "indre barn" er i denne sammenhæng en metafor for uforløste følelsesmæssige længsler, man kan have med sig fra barndommen.

Et menneskes følelsesliv er i høj grad tidsløst. Følelserne følger ikke de samme naturlove, som den ydre verden. Vores følelser er reguleret af intensitet og på, om de er forløste eller uforløste. En stor del af gestaltterapien er baseret på disse betragtninger.



Gestaltterapeutisk Klinik Sjæleliv & Hverdagsliv

Hvis noget er intenst ubehageligt, men forløses på en tilfredsstillende måde, så glider ubehaget i baggrunden som et harmløst minde. Hvis noget er intenst ubehageligt, men uforløst i den forstand, at situationen ikke afvikles på en tilstrækkelig indfølelse måde, vil den følelsesmæssige belastning give ekko i lang tid efter.

Hvis man som baby har været (alt for) overladt til sig selv, kan længslen efter at blive set og mødt sidde uforløst og vente et sted i kroppen og underbevidstheden (hvilket ofte er to sider af samme sag).

Hvis man som barn har oplevet meget omsorgsvigt, kan der sidde en længsel efter omsorgsfuld og indlevende opmærksomhed.

Dette er IKKE sagt kategorisk. Man kan opleve ovenstående svigt og alligevel komme rigt og godt gennem livet. Men for nogen sidder længslen for fast og uforløst, og for disse kan kropsterapeutisk indre barn arbejde være relevant.

I denne type arbejde betoner man det opmærksomme og omsorgsfulde i terapien. Som klient indstiller man sig på at lade de gamle længsler komme op til overfladen – som kropsterapeut optræder jeg momentvis i rollen som ideal forældre.

Denne type arbejde finder altid sted i kombination med gestaltterapi. Det er delikat arbejde, der kun sker i nøje overensstemmelse med, hvad man ønsker og under klare forudaftalte rammer. Indre barn arbejde er ikke for alle – men for dem, hvor det virkelig er relevant, kan det have en betydelig forløsende virkning.

Terapeutisk visualisering

Terapeutisk visualisering foregår i krydsfeltet mellem samtale og kropsterapi. I terapeutisk visualisering kombinerer man tre ting:

At visualisere.

At mærke hvad der sker i kroppen.

At tale om det, der sker.

Terapeutisk visualisering er særlig egnet til tre ting:

1) Undersøge betydningen af kropsfornemmelser og reaktioner.

Man ligger på briksen og retter sin fulde opmærksomhed mod de steder i kroppen, man gerne vil undersøge. Det kan for eksempel være en bestemt fornemmelse i maven eller i brystkassen (eller hvor som helst i kroppen).

Man lader derpå den kropslige fornemmelse "komme til orde" – hvilke ord kommer til én, når man fordyber sig i lige netop dén fornemmelse? Ordene kan blive til genstand for en terapeutisk dialog, som igangsætter nye reaktioner og nye ord – der sættes i forbindelse med konkrete forhold i ens liv. Hvad betyder fornemmelsen?



Gestaltterapeutisk Klinik

Sjæleliv & Hverdagsliv

Processen kan føre til noget med beslutning og handling, men det kan også dreje sig om en mere vidtgående indsigt i, hvordan man agerer som menneske. Man ser de store linier i ens adfærd, hvilke temaer og mønstre der dominerer, både indefra og i forhold til andre menneskers påvirkning.

2) Genoplevelse af betydningsfulde situationer.

I denne type arbejde kombinerer man det at huske, med det at mærke. Man ligger på briksen med god kontakt til kroppen, samtidig med at man ser bestemte steder og situationer for sit indre blik.

Kropsterapien bruges til at få en dybere forståelse af perioder i ens liv, hvor man har været nødt til at distancere sig fra andre og måske også fra sig selv.

Man kan også bruge det til at finde ud af, hvordan modgang under opvæksten har præget én indeni – eller til få fokus på de livsbekræftende øjeblikke, der har været under ellers svære betingelser.

3) Chok

Et chok er karakteristisk ved, at noget finder sted, der er for overvældende til, at man umiddelbart kan rumme det. Afhængig af chokkets omfang, kommer man minutter eller timer senere "til sig selv", så man kan reagere på og håndtere den chokerende situationen.

Man oplever en faretruende situation i trafikken. Det giver et sug i maven. Man støner lidt. Et øjeblik går tiden går unaturlig langsomt, man får måske også en svag uvirkelighedsfølelse. Man bevarer fatningen og kører videre. Bagefter begynder man at ryste lidt. Om aftenen fortæller man om det til sin partner – og mærker hvor bange man egentlig blev. Måske kommer der et lille efterskælv. Lidt efter giver chokket slip og man kan endelig slappe af.

Den kropsterapeutiske bearbejdelse af et chok minder en del om det, man naturligt gør i eksemplet herover. Man skaber en tryk og sikker ramme – man ligger afspændt i en behagelig position på briksen – hvorpå man nærmer sig den bevidste genoplevelse af en chokerende situation. Man går kun så langt, at man uden videre kan pendulere tilbage til en sikker og tryk kropslig følelse.

Man har mulighed for at lade eventuelle tilbageholdte reaktioner komme frem, og man har mulighed for at bearbejde sin oplevelse med ord.

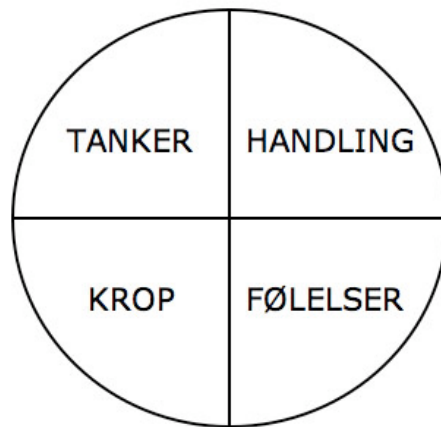
Denne type arbejde er relevant, hvis man bærer på chokoplevelser, der bliver ved med at påvirke indefra, selvom de chokerende omstændigheder forlængst er overstået.

Denne type kropsterapi handler som regel om fysiske eller psykiske krænkelser, altså at man har været udsat for overfald, overgreb eller grov grænseoverskridende adfærd – hvor man ikke har kunnet slippe fra og/eller fjerne sig fra situationen.



Kropsterapeutisk teori

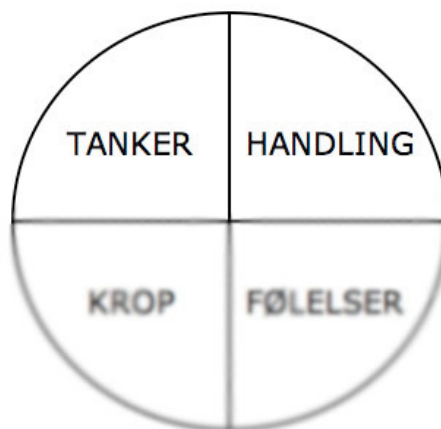
Kropsterapien er baseret på et billedet af os mennesker som bestående af tanker, følelser, krop og handling:



*Mennesket kan beskrives som bestående af
tanker, følelser, krop og handling.*

Det karakteristiske for indsigt, for afklaring, for handlekraft og solide beslutninger er flow og sammenhæng mellem alle fire aspekter. Den kropslige fornemmelse af "nej", stemmer overens med følelsen af vrede eller afstandtagen, som passer med ens tankegang og den handling man udfører (siger nej, går sin vej, markerer sin mening osv.). Eller den kropslige fornemmelse af "ja", stemmer overens med følelsen af glæde, som passer med ens tankegang og den handling man udfører (kysser sin kæreste, vælger en bolig, nyder et måltid osv.).

Det karakteristiske ved personer, der har svært ved at mærke kroppen, er at ovenstående flow er begrænset, beslutningsprocessen er koncentreret i den ene halvdel af cirklen:



*Man kan have det sådan, at tanker og handling er lettilgængeligt,
mens impulser fra krop og følelser er diffus baggrund.*

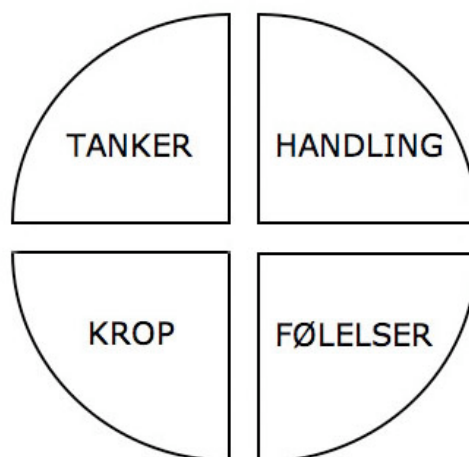


Gestaltterapeutisk Klinik Sjæleliv & Hverdagsliv

Kroppen er en levende organisme, livet igennem vil ens sanser modtage en enorm mængde indtryk. Disse indtryk bearbejdes ubevidst og kun de vigtigste afstedkommer reaktion (jævnfør gestaltbegrebet i gestaltterapiens rødder). Reaktionen består groft sagt af **grundfølelser** og tanker.

Hvis man har svært ved at mærke kroppen, er det kropslige og følelsesmæssige input tilsvarende formindsket. Dette kan være relativt uproblematisk (alt efter temperament), men kan også have forskellige andre konsekvenser. Man kan f.eks. opleve en tendens til at sige "ja" eller "nej" ude af trit med, hvad man egentlig ønsker inderst inde. Ligesom man af og til (endelig!) siger "nej" måske helt ude af proportion i mindre vigtige sammenhænge. For andre bliver nedsat kropskontakt til et **split**, en mere vedvarende og indgribende tilstand mellem hvad man føler, og hvordan man handler. For atter andre medfører det en oplevelse af meningsløshed, af at være på afstand af livet. Man føler sig som en tilskuer, der driver med strømmen, hvor den end strømmer hen. Den grundlæggende karakteristik er, at ens beslutningsproces og handlekraft er svækket, fordi man er afskåret fra strømmen af ubevidst og følelsesmæssig information.

Det karakteristiske ved personer, der mærker kroppen, men som enten ikke forstår de kropslige reaktioner, eller som har svært ved at kunne bruge kropslige reaktioner på en konstruktiv måde, er at flowet er brudt:



*Man kan godt være i kontakt med de forskellige aspekter hver for sig,
men have svært ved at afstemme sig til entydige handlinger*

Det karakteristiske er, at man modtager input fra både krop, følelser og tanker, men man har svært ved synkronisere det til enstemmige handlinger. Nogle gange styrer tankerne (rationelle overvejelser) ens beslutninger, andre gange følelsesreaktioner, af og til pludselige indfald baseret på kropslige fornemmelser.

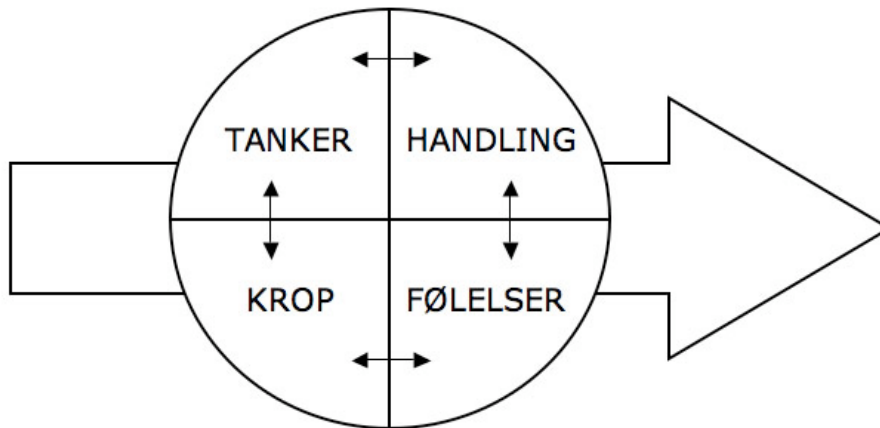
Det kan give sig udtryk i en sprælsk og levende personlighed, men også være en kilde til frustration og forvirring. Man kan opleve kontroltab - man har svært ved at styre at ens handlinger ordentligt afspejler det, man gerne vil have, at de skal. Man kan opleve forvirring, man har svært ved at afklare sig - er det hvad man tænker, eller hvad man føler og mærker, der skal afgøre beslutningen? Man har måske tendens til at cirkle rundt i "for og imod" eller at udføre handlinger, man efterfølgende fortryder.



Gestaltterapeutisk Klinik

Sjæleliv & Hverdagsliv

Uanset udgangspunkt er det kropsterapiens formål at 1) styrke det at kunne mærke sin krop, for 2) at styrke den indre sammenhæng mellem krop-følelse-tanke-handling, sådan at man 3) kan træffe konstruktive og helstøbte beslutninger, og 4) dermed på frugtbar vis kan håndtere livets glæder og sorger, som de nu en gang udspiller sig:



Kropsterapiens formål er skabe god sammenhængskraft, så man på frugtbar vis kan håndtere livets glæder og sorger, som de nu en gang udspiller sig

Den videnskabelige forklaring

Den moderne hjerneforskning er blevet så præcis og avanceret, at man nu kan koble psykoterapi og udviklingspsykologi med hjernens anatomi og måde at fungere på.

Denne kobling mellem ellers adskilte fag er blevet til en selvstændig disciplin, der i Danmark har fået navnet **neuroaffektiv udviklingspsykologi** anført af cand. psych. Susan Hart, som også er forfatter til flere bøger om emnet. For den videbegærlige kan jeg desuden anbefale den britiske psykoterapeut Sue Gerhart's bog "Kærlighed gør en forskel - kærlige følelser former barnets hjerne", Dansk psykologisk Forlag 2005.

Neuroaffektiv udviklingspsykologi har mange spændende aspekter, som det vil være for vidtgående at komme ind på her, så jeg vil blot fremhæve det for kropsterapi allermest relevante.

Den trenige hjerne

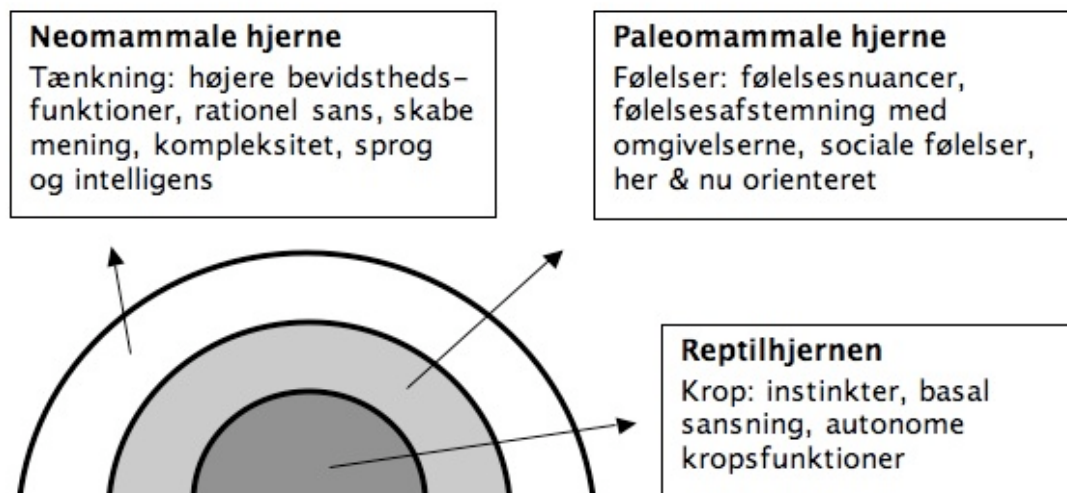
Hjernen har gennem millioner af år udviklet sig nedefra og op og beskrives derfor som en "hierarkisk hjerne" med de ældste dele lavest og længst inde i hjerne, og de højere og nyere dele øverst og yderst.



Gestaltterapeutisk Klinik Sjæleliv & Hverdagsliv

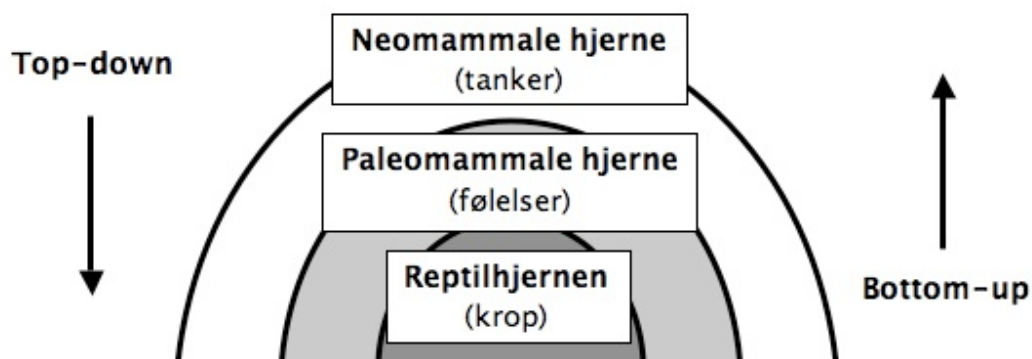
Hjernen kan beskrives som en "treenighed" af ældre og nyere hjernefunktioner, der tilsammen gør mennesket til det enestående pattedyr, vi er. Den treenige hjerne består af "reptilhjernen", "den paleomammale hjerne" og "den neomammale hjerne".

Denne tre-i-en hjerne kan beskrives meget nuanceret, men groft sagt har reptilhjernen med instinkter at gøre, den paleomammale hjerne med følelser at gøre, mens den neomammale hjerne har med tænkning at gøre.



Koblingen til psykoterapi består blandt meget andet i at hjerneforskere kan påvise, at der ved psykisk sygdom er lavere blodgennemstrømning i det område der samler og koordinerer alle tre hjerner (den nederste bagudrettet del af det præfrontale cortex). Der er således et overlap mellem den psykoterapeutiske forståelse af det sunde og helende ved god sammenhæng mellem krop, følelser og tanker og studie af levende hjerner udført af hjerneforskere med avanceret teknologi.

I syntesen af hjerneforskning og psykoterapi skelner man mellem to indfaldsvinkler til at arbejde med den "treenige" hjerne: top-down og bottom-up.





Gestaltterapeutisk Klinik Sjæleliv & Hverdagsliv

Gestaltterapi er typisk "top-down". Man begynder med tænkning, med en dialog der indkredser og afdækker emnet, hvilket efterhånden vil inkludere følelsesreaktioner og kropssansninger.

I kropsterapi er fremgangsmåden "bottom-up". Man begynder med kropssansninger, der kobles til følelsesreaktioner og fortolkes via tænkning og samtale.

Begge metoder inddrager således hele den "treenige" hjerne, men fremgangsmåden er forskellig og vælges alt efter, hvad man bedst synes om, og hvad man særligt har fokus på.

Det er en kendt sag for psykoterapeuter, at man kan have mere eller mindre god kontakt med sin krop og følelser, hvilket bekræftes af hjerneforskningen i den forstand, at man kan have flere eller færre synapser (hjernecellernes indbyrdes forbindelse), der forbinder og samler den treenige hjerne. Det er dog for de allerfleste sådan, at der er masser af synapseforbindelse og at en eventuel nedsat evne til at føle og mærke skyldes, at man tankemæssigt konsekvent skubber visse impulser i baggrunden.

Skulle det forholde sig sådan, at de tre hjerneområder ikke er så stærkt forbundet med synapser, er det ikke værre, end at man kan udvikle og styrke synapseforbindelsen. Til forskel fra selve hjernecellerne, så danner man synapser livet igennem – som en afspejling af hvordan man bruger sin hjerne.

Den særlige fordel ved den kropsterapeutiske fremgangsmåde er, at man direkte og koncentreret stimulerer den instinktive og følende hjerne, samtidig med at den tænkende hjerne observerer og dermed modtager impulserne. Med kropsterapi "kickstarter" man så at sige allerede tilstedeværende forbindelser – og det er da også min erfaring som kropsterapeut, at selve det at føle og mærke meget hurtigt bliver en tilgængelig kompetence.

Arbejdet ligger som regel mere i at gøre sansning og følelser til genstand for erkendelse, beslutning og handling, altså at vænne den tænkende del af hjernen til at medinddrage de øvrige hjernefunktioner i den almindelige hverdagsbevidsthed.

© 2011 STEFAN GREEN MEINEL