



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.

De vigtigste gevinster ved kropsterapi er:

- At man generelt får bedre kontakt til sig selv
- At man hurtigere mærker sine grænser
- At man hurtigere mærker hvad man gerne vil
- En generelt øget fornemmelse af mening og tilstedeværelse

Kropsterapi foregår dels på en briks, dels som indledende og afsluttende samtale. Man er påklædt under behandlingen. Kropsterapi kan frugtbart kombineres med gestaltterapi.

Læs om den [bagvedliggende teori](#) og den [videnskabelige forklaring](#).

Læs mere om mine terapeutiske tilbud her: [Overblik & Løsninger](#) og [Indsigt & Vækst](#).

Kropsterapi kan bruges til

Kropsterapi er et fleksibelt redskab, der kan bruges til mange formål. Man vælger selv indfaldsvinkel, alt efter relevans og egen smag og lyst.

Mærkesansen

- At kunne mærke kropslige og følelsesmæssige reaktioner
- Viljestyret at kunne undersøge egne reaktioner efter behov
- Skelne mellem at opleve gennem tanker og gennem krop og følelser

Fortolkning

- Hvornår kroppen siger "ja" og "nej"
- At kunne afkode og fortolke egne reaktioner
- At kunne bruge denne viden til erkendelse og beslutninger, som basis for ord og handlinger

Sit indre rum

- Mærke sig selv "indeni"
- Få kontakt til sin inderste kerne
- Kropsligt og psykologisk at identificere og kunne fastholde sit eget indre rum

Integration

- At finde ro midt i svære følelser
- Komme ned i tempo og give følelserne tid til at reagere færdig
- Modtage støtte og omsorg

Hukommelse

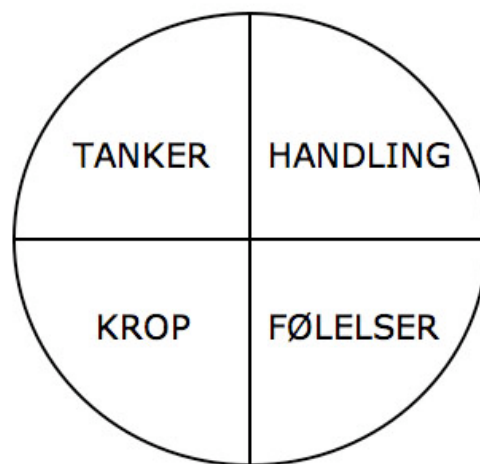
- At genkalde sig bestemte begivenheder og fokusere på at mærke hvad man husker
- At genkalde sig bestemte epoker i livet og mærke kroppens spontane reaktioner
- Begge dele med det formål at øge ens kendskab til og forståelse for, hvad man engang har oplevet og hvordan det har påvirket

Indre barn - ideal forældre

- Være i kontakt med sit indre (omsorgssvigtede) barn og modtage nænsom opmærksomhed sådan at følelsesmæssige længsler næres og mættes
- Denne type arbejde finder altid sted i forbindelse med gestaltterapi og som del af en klart defineret terapeutisk proces

Kropsterapeutisk teori

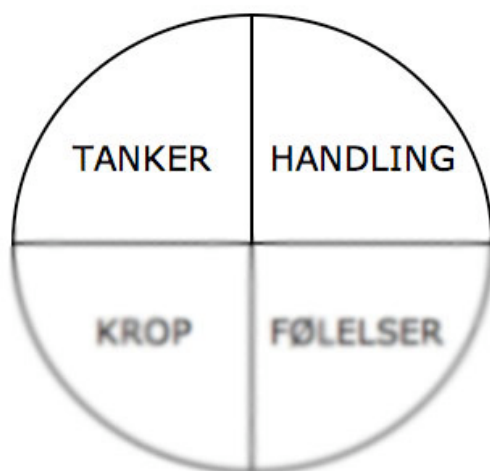
Kropsterapien er baseret på et billedet af os mennesker som bestående af tanker, følelser, krop og handling:



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:

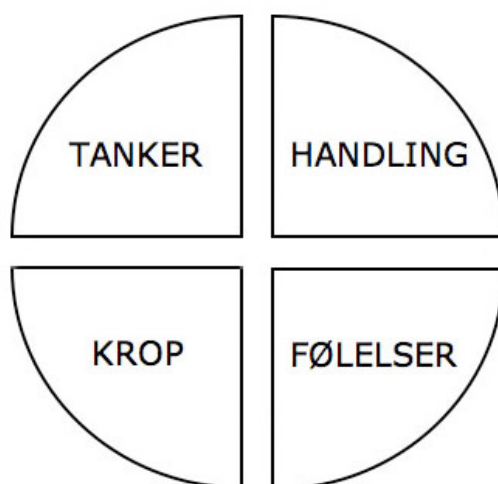


Man kan have det sådan, at tanker og handling er lettilgængeligt, mens impulser fra krop og følelser er diffus baggrund.

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 tilskuere, 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:

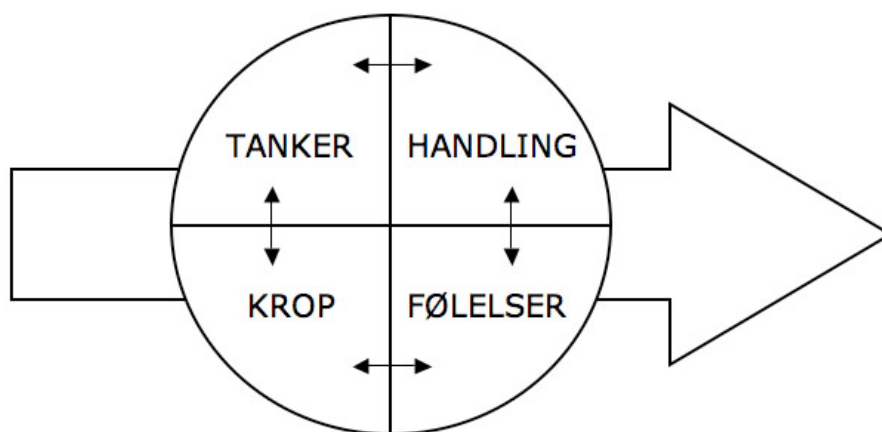


Man kan godt være i kontakt med de forskellige aspekter hver for sig, men have svært ved at afstemme sig til entydige handlinger

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.

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.

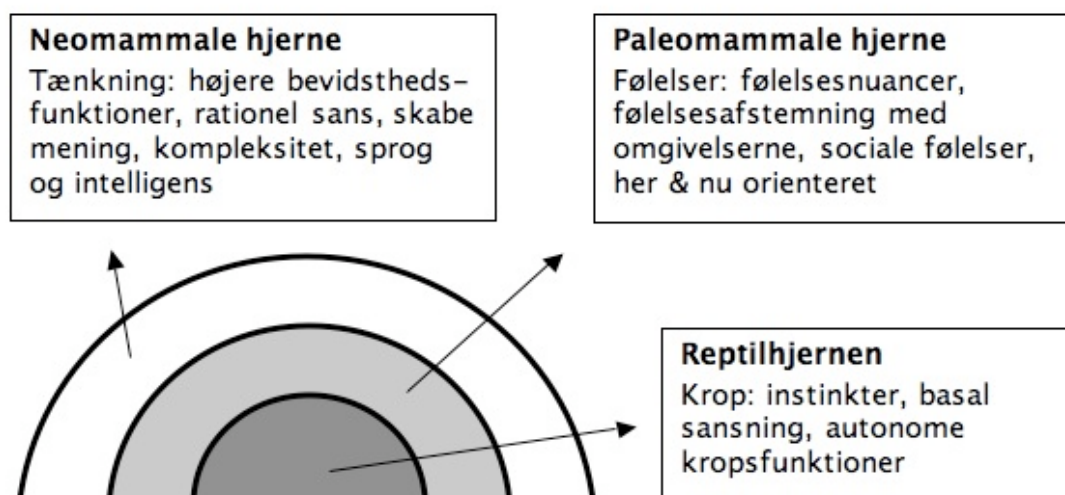
Neuroaffektiv udviklingspsykologi har mange spændende aspekter, som det vil være for vidtgående at komme ind på her, så jeg vil blot fremhæve det for kropsterapi allermost relevante.

Den treenige 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.

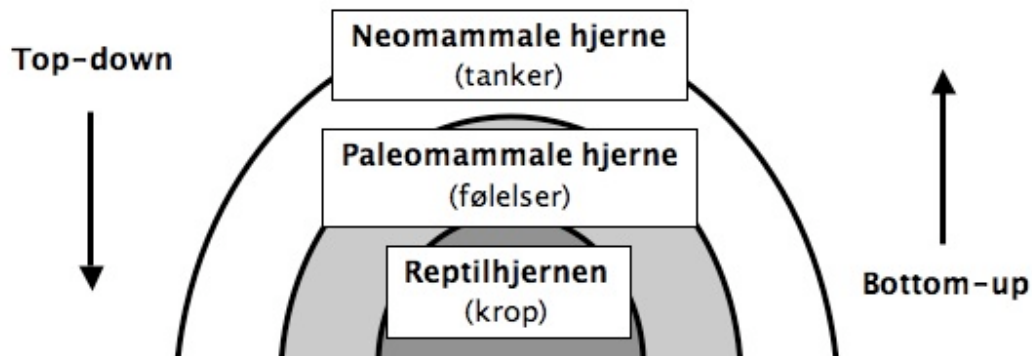
Hjernen kan beskrives som en "treenighed" af ældre og nyere hjernefunktioner, der tilsammen gør mennesket til det eneste pattedyr, vi er. Den treenige hjerne består af "reptilhjernen", "den paleomammale hjerne" og "den neomammale hjerne".

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.



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.

© 2009 STEFAN GREEN MEINEL