

KROPSSANSNING OG KROPSOPLEVELSE

AT SANSE, OPLEVE, ACCEPTERE OG INTEGRERE

AF MERETE HOLM BRANTBJERG

Illustrationer: Eva Bjerre Simonsen MPF

Når man stiller spørgsmålet: Hvad mærker du i kroppen, kan mennesker svare på mange forskellige måder. At mærke kroppen er ikke noget entydigt. Flere lag af vores sanser og følelser er involverede og blandes som regel sammen, når vi sætter sprog på, hvad vi mærker.¹

I 1977 formulerede lederen af Afspændingspædagogisk Institut/Skolen for Kropsdynamik, afspændingspædagog og senere cand. psych. Ruth Ryborg, en distinktion mellem to centrale begreber i forhold til kropslig sansning, kropsbevidsthed og kropsoplevelse, således:

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

1. Kropsbevidsthed er en objektiv viden om egen krop, dennes tilstand og muligheder. F.eks. viden om kroppens dimensioner, spændingsforhold, vægt, bevægelsesmuligheder og styrke, dens temperatur og hud. Kort sagt en biologisk og fysiologisk indsigt, hvor den fysiske krop er genstand for oplevelsen.

2. Kropsoplevelse er den i ethvert menneske integreret og dermed aktualiseret "levendegjort"

kropsbevidsthed. Dvs. kropsbevidsthed farvet af følelser, affekter og stemninger, der er bearbejdet, fortrængt, forvrænget eller måske skærpet af tidligere erfaringer fra den visuelle, auditive eller motoriske hukommelse, der igen er påvirket af abstrakte tanker, drømme og fantasier.

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

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

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

¹ Artiklen er et uddrag af en større artikel: Ressourcerorienteret færdighedstræning som psykoterapeutisk metode, 2007

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

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

Eller man kan svare med kropsoplevelsessprog som fx: Mine hænder er helt væk, det kører rundt indeni mig, jeg er ved at gå i opløsning, jeg er ved at falde bagover, mit ene ben er meget større end det andet osv.

Påvirkningen af de to begreber

At skelne mellem de to måder at mærke kroppen på og træne folk i at skelne sprogligt mellem dem er en stærk og forbløffende effektiv psykoterapeutisk metode. Begge slags sprog navngiver sider af den oplevede virkelighed. Forskellen på dem er, at den rene kropssansning er neutral, og den fokuserer på nærvær her og nu. Kropsoplevelserne skelner ikke mellem historie og nutid. Den følelsesmæssige ladning tager over og bliver dominerende. Det er ofte den aktive dynamik, når mennesker overvældes. At fastholde opmærksomhed på konkret kropssansning støtter her og nu nærvær. Det støtter rumning af følelser og anden form for høj intensitet, og det kan hjælpe mennesker ud af overvældelse.

Distinktionen mellem kropssansning og kropsoplevelse er central i ressourceorienteret færdighedstræning. At navngive de konkrete kropssansninger, der vækkes i de kropslige

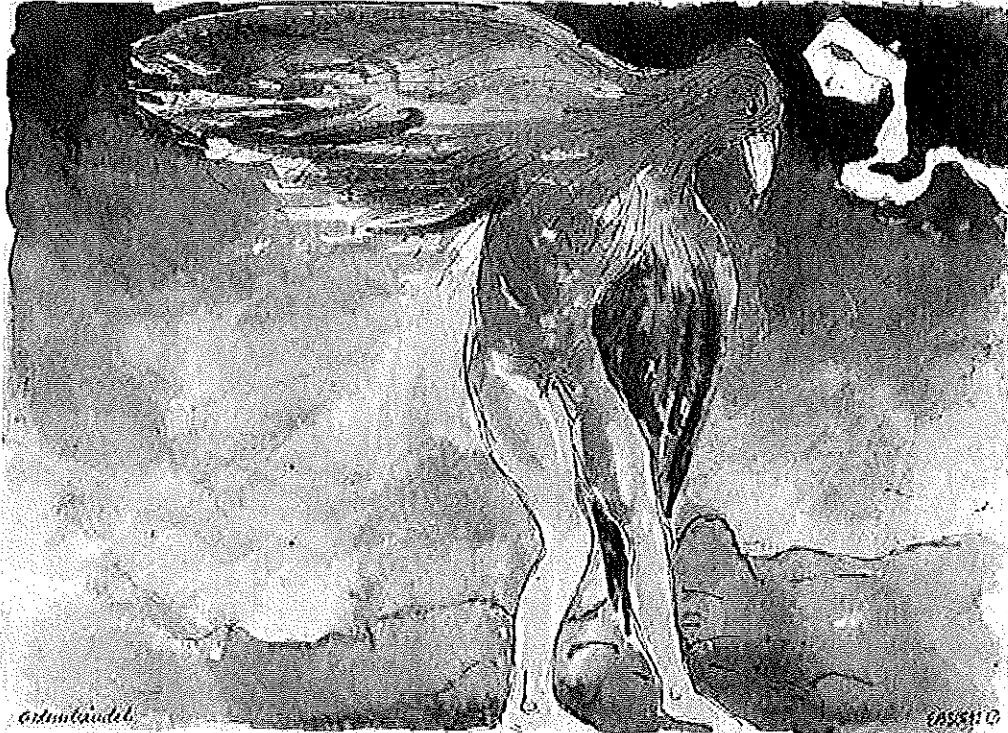
øvelser, fastholder processen i nutiden. Det formindsker risikoen for at ’drukne’ i følelsesmæssige tilstande, der kan vækkes samtidig med aktiveringen af musklerne. Hvis en øvelse fx vækker ubehag, kan det navngives konkret, hvilke sansninger, det vækker i kroppen – fx “Jeg bliver svimmel, øvelsen påvirker min balance, jeg mærker en fysisk svaghed på bagsiden af mine knæ, jeg får lyst til at sætte mig ned”. Derfra kan doseringsprincippet hjælpe til at undersøge, om øvelsen giver adgang til andre, mere ressourceprægede sansninger, hvis øvelsen udføres i en lavere dosering – eller om dette er en øvelse, vedkommende skal slippe og følge impulsen til at sætte sig ned.

At sætte sprog på

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

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

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



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

For de fleste mennesker er det uvant at navngive kropssansninger. Det er et sprog, der er utrænnet eller aldrig formet. Hvilket sprog har vi hørt om kropslige fænomener under opvæksten og senere i livet? Har vi hørt andre navngive kropssansninger? Hvordan er vi blevet mødt, når vi har sagt noget om, hvordan det mærkes i kroppen? Hvilken påvirkning bærer vi med os sprogligt og kognitivt i forhold til sansning af kroppen og sprog om sansningerne? Svarene på disse spørgsmål vil påvirke, hvor let eller svært det er at finde sprog for kropssansninger. For

nogle mennesker er dette sprog ganske enkelt utrænnet, og ved hjælp af forslag udefra vågner muligheden og bliver umiddelbart til en ressource.

For andre vil bevidste eller ubevidste forsvarsstrategier give negativ ladning til sprog om kropssansninger. "Sådan noget taler man ikke om. Det er pinligt. Det er barnligt. Egocentrisk. Privat. Det deler man ikke med andre. Der er ikke nogen, der er interesserede i, hvad jeg mærker. Det er farligt at mærke noget i kroppen. Det, jeg mærker, stemmer ikke med det, omverdenen siger. Jeg holder det for mig selv – eller glemmer det, spalter det fra." osv. osv. Disse eksempler peger for mig på, at arbejde med ressourceorienteret færdighedstræning og dermed navngivning af kropssansninger ikke kun er en kropslig metode. Metoden træner det observerende jeg. Den træner evnen til at skelne faktisk, konkret virkelighedsopfattelse fra følelsesladning. Den træner sprog og integration mellem sprog og krop. Den påvirker både

kropslige, følelsesmæssige og kognitive aspekter af det potentiale og de mønstre, som knytter til psykomotorikken.

sigtsudtryk osv. (Hart 2006). Vores evne til at føle er en dybt værdifuld del af vores kapacitet som mennesker og en vigtig del af vores evne til at regulere socialt samspil.



Udtryk for kropsoplevelser

Ovenstående kan måske give indtrykket af, lidt forenklet sagt, at "kropssansning er godt, og kropsoplevelse er noget skidt". Dette er ikke intentionen. Kropsoplevelser, affekter, følelser, emotioner giver liv og farver i vores oplevelsesverden. De udgør en vigtig del af, hvordan vi danner oplevelse af mening. Uden aktivitet i det limbiske system i hjernen, som er specielt aktivt i forhold til aktivering af følelser, mister vi evnen til at agere i social resonans. Vi mister evnen til at aflæse sociale signaler, tolke an-

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

Udfordringen i forhold til følelser er, hvordan

vi mestrer og rummer dem og giver dem udtryk.

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

Når der er samarbejde mellem præfrontal cortex og det limbiske system/hjernestamme, er vi i stand til at hæmme de instinktive impulser. Vi kan forholde os bevidst til følelsen, og vi har valgmuligheder i forhold til, hvilket udtryk vi vil give den. Dan Siegel refererer til disse to forskellige måder at agere med følelser som *the low road* og *the high road* (Siegel 2006).

At træne sig i at mærke kroppen konkret og at navngive kropssansninger er en måde at styrke evnen til at kunne rumme energiopbygningen i følelser. Denne træning støtter formentlig opbygningen og vedligeholdelsen af de neurale forbindelser mellem det limbiske system og det præfrontale cortex.

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

Nærvær her og nu

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

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

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

Her og nu nærvær giver mulighed for nye prægninger, for dannelsen af nye neurale netværk.

I genoplevelser går man automatisk ind i de mønstre, der blev dannet i de oprindelige oplevelser som nødvendige og intelligente overlevelsesstrategier. Heling handler om at bryde denne automatik, så det bliver muligt at røre ved det samme materiale, den samme følelse, tilstand, erindring og potentiale – og opdage, at det er muligt at forholde sig til det på en ny måde, i kontakt med sig selv og med andre. Denne form for nyprægning sker her og nu. Den sker ikke inde i den traumatiske erindring. Den sker, når der er færdigheder nok til at kunne blive i her og nu kontakt med sig selv og med mindst ét andet menneske, med bevidsthed om sans-

ninger, følelser og tanker, som har rod i de tidligere begivenheder.

Nyprægning

Ressourceorienteret færdighedstræning fokuserer på opbygningen af mestringsfærdigheder, som støtter og muliggør denne form for nyprægning. For at nyprægning kan integreres som et blivende spor i bevidstheden, krævers der gentagelse. En oplevelse kan åbne et nyt spor. Gentagne oplevelser kan uddybe sporet, så det efterhånden kan konkurrere med de gamle overlevelsesstrategier. Et nyt neuralt netværk bliver formentlig dannet og automatiseret. Dette giver os nye valgmuligheder.

Et eksempel:

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

Jeg spørger til forbindelsen ned i benene, ned til fødderne. Hun mærker uro i benene og bliver klar over, at benene har lyst til at løbe. Jeg beder hende mærke den impuls, mærke forbindelse fra balancepunktet og ned til fødderne,

og hun opdager, at hun kan være til stede lige nu med lysten til at løbe. Fødderne bliver varmere, hun føler sig mere kraftfuld og til stede, og den fysiologiske mobilisering lægger sig. Hun vender tilbage til fuldt nærvær i forhold til de andre i gruppen.

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

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

Accept af det, som er

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

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

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

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

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

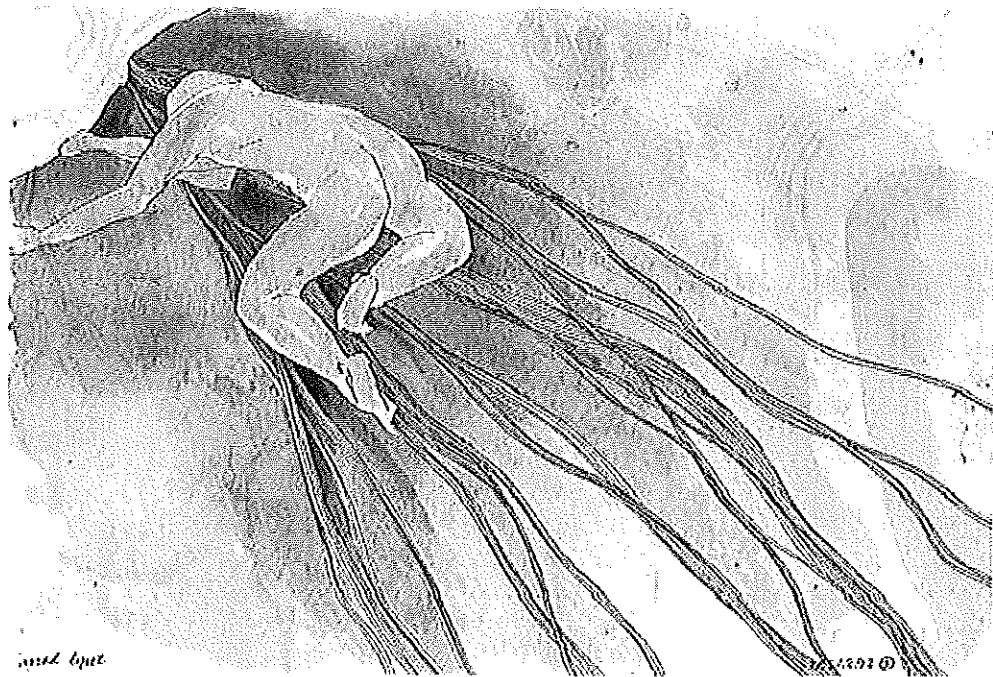
Gestaltterapien har i mange år arbejdet ud fra tesen at forandring sker, når man bliver det, man er. Svenske terapeuter inden for dialektisk adfærdsterapi (DAT, grundlagt af Marsha Linehan) udtrykker det således: "I fokus er dialektikken mellem accept og forandringsarbejde." (Kåver og Nilsson 2007)

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

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

Disse processer rummer hele tiden en dialektik mellem accept af tilstande og mønstre, som de er, og muligheden for at opbygge nye spor. At kunne skifte mellem disse to indfaldsvinkler eller at kunne holde dem i bevidstheden samtidig er en af udfordringerne, når man anvender metoden, både som klient/deltager og som terapeut/underviser.

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



At acceptere de sansninger og oplevelser, man får i færdighedstræningen, rører ved ens evne til at acceptere sig selv, som man er. Det rører ved ens selvbillede. Ligesom navngivning af kropssansninger kan være påvirket af negativt ladet kognition, så kan selvbilledet det i høj grad også. At mærke fjernhed eller opgivelse steder i kroppen kan være forbundet med selvfordømmelse: "Jeg er også så svag". At mærke vrede kan være forbundet med ikke at føle sig socialt acceptabel. At mærke kraft kan være uforeneligt med at være en 'pæn pige' osv.

Mit eget forløb i mødet med den ressourcerorienterede færdighedstræning er et eksempel på dette. Mit normsystem gav højere status til de stærke og kompetente dele af mig. Jeg ville hellere føle mig stærk i en øvelse end svag. Min magtesløshed, hjælpeløshed, overvældelse og angst var skjult under min styrke, som til

gængæld måtte holdes med meget kontrol, for at kunne opretholde mønsteret. I forhold til hypo- og hyperrespons havde jeg et stærkt polariseret billede med ganske kraftig både opgivelse og kontrol. Et sådant mønster vil gøre det vanskeligt at acceptere alle de forskellige sansninger, der bliver vakt i den kropslige færdighedstræning. De sansninger, der passer ind i selvbilledet er velkomne, andre sansninger kan måske vække nysgerrighed, og andre igen sorteres automatisk fra – uden om bevidsthedens styring – fordi de ganske enkelt er for skræmmende, hvis der ikke er kapacitet nok følelsesmæssigt og kognitivt til at udvide selvbilledet.

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

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

Dosering

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

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

Doseringsprincippet indbygger en respekt for forsvarsmønstre, for parathed til forandring af selvbillede og normsystem. At lede efter den optimale dosering i en øvelse er at være undersøgende i forhold til, hvad der bevæger mig i retning af en grad af nærvær i nuet, som jeg kan rumme og bære mig selv i. Når man finder den optimale dosering i en øvelse, udløser det ofte en dyb følelse af tilfredshed eller indre succes. Jeg kommer autentisk til stede i mig selv, i spændfeltet mellem mine ressourcer og mine forsvarsstrategier.

Et eksempel:

Jeg er med i en parøvelse, hvor jeg bevæger min rygsøjle op mod en anden persons hånd. Hånden holder et stykke tid på hver del af ryg

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

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

Viden støtter accept

At ændre sine mønstre tager tid og gøres ikke kun gennem færdighedstræning. Færdighedstræningen tilbyder en mulighed for langsomt at få øje på prægningerne. Hvordan reagerer jeg på øvelserne? Hvilke slags sansninger kommer nemt til mig? Er der nogen slags sansninger, som jeg kan høre, at andre i gruppen får, som jeg aldrig får og måske meget nødig vil stifte bekendtskab med? Har jeg forestillinger om,

hvordan man helst skal reagere på en øvelse, hvad det er 'bedst' eller 'mest rigtigt' at mærke? Er der nogle af mine egne sansninger eller oplevelser, jeg skammer mig over og nødt til vil sige højt? Osv.

Nysgerrighed over for disse spørgsmål kan hjælpe til accept af svarene. Accept af det, som er, handler således ikke kun om accept af de faktiske sansninger og oplevelser, der udløses, men i lige så høj grad om accept af den måde jeg forholder mig til dem. Accept kan ikke presses frem. Accept kan inviteres. Der kan præsenteres accepterende gruppenormer, hvor alle reaktioner og mønstre er okay, og i sidste instans kommer accept indefra, når personen er parat til at kunne erkende og påbegynde integration af de sansninger, følelser eller oplevelser, der har været ekskluderede.

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

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

Viden om spirituelle bevidsthedstilstande, at få et landkort til at navigere ud fra i oplevelser, der transcenderer personligheden, har støttet

accepten af mine egne tilstande, og har gjort det muligt at møde andres tilstande med accept.

Vidensformidling eller psykoedukation, som det kaldes i kognitiv terapi, er en væsentlig komponent til støtte af udviklingen af accept og derigennem støtte til muligheden for at kunne forholde sig undersøgende til alle de fænomener, der kommer frem i bevidstheden, når man arbejder med kropsligt baseret færdighedstræning. Undervisning i ressourceorienteret færdighedstræning rummer derfor altid en blanding af vidensformidling og arbejde med kropslige, sansebaseerede øvelser, der kan åbne til egen erfaring.

Integration i personligheden

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

Færdighedstræning giver mulighed for langsomt, skridt for skridt, at åbne vejen ind til de fraspaltede dele gennem navngivning og accept af sansninger og oplevelser med respekt for den dosering, personen er parat til, og gennem styrkelse af evnen til at mestre og rumme. I nogle helingsprocesser er denne arbejdsform nok til at skabe den ønskede forandring. Nyprægning sker her og nu, og fokus på livshistoriske begivenheder kan trække fokus væk fra forandringspotentiallet. Andre gange er kontakt med direkte fokus på de faktiske livshistoriske forhold, der har ført til det låste selv billede, en vigtig komponent for at nå til fuld integration og accept.

Litteratur

Brantbjerg, Merete Holm: *Musklernes intelligens - en introduktion*. Artikel 2005. Tilgængelig gratis på hjemmesiden www.moaiku.dk

Brantbjerg, MH & Ollars, L: *Musklernes Intelligens*. Om 11 Bodydynamic Jeg-funktioner. Kreatik 2006

Brantbjerg, MH, Kristiansen, M & Marcher, D: *Ressourcer i chokmestring*. Kreatik 2004

Bentzen, M, Bernhardt, P & Isaacs, J: *Waking the Body Ego 1 og 2*, 1997. I Macnaughton, Ian (red.): *Body, Breath and Consciousness*. North Atlantic 2004

Hart, Susan: *Betydningen af samhörighed*. Hans Reitzels Forlag 2006

Hart, Susan: *Hjerne, samhörighed og personlighed*. Hans Reitzels Forlag 2006

Kåver, A & Nilsson, Å: *Grundbog i dialektisk adfærdsterapi - teori, strategi og teknik*. Dansk Psykologisk Forlag 2004

Maurer, Robert: *Kaizen, et lille skridt kan ændre dit liv*. Borgen 2006

Rothschild, Babette: *Kroppen husker*. Forlaget Klim 2004

Ryborg, Ruth: *Kropsbevidsthed / Kropsoplevelse*. Forproveopgave i Psykologi 1977

Siegel, Dan: *Foreldre indefra*. Akademisk Forlag 2006

Stern, Daniel: *Det nærværende øjeblik*. Hans Reitzels Forlag 2004



Merete Holm Brantbjerg er afspændingspædagog og psykoterapeut

MPPF. Medskaber af Bodydynamic systemet og har arbejdet som underviser og individualterapeut i 30 år. Har speciale i Ressourceorienteret færdighedstræning som traumeterapeutisk metode.

Kroppens poesi

I Kowloon Park i Hong Kong
i eftermiddagens bløde solflimmer
på terrassen under de gamle træers skærmende kroner
omgivet af den aldrig forstumende brummen
af millioner af myldrende mennesker
laver de to gamle mænd Ta'i Chi

Endnu engang
i en kort stund af den sidste del af deres liv
udfører de aldrende kroppe drevet af en indre glød
de manende bevægelser
Henrevne, hengivne
Den yngste hjælper forsigtigt den ældre
med den rigtige drejning
af den aldersstive ryg
Indforståede smiler de til hinanden
Henrevne, hengivne
mødes de i kroppens poesi.

Susanne van Deurs