

Den personlige proces i kropsorienteret perspektiv

af Erik Elnegaard

Kroppens sprog

Når man arbejder i en sammenhæng præget af tab og traumer, social belastning og kulturel rodkapning, stilles store krav til kontaktfærdigheder som en del af den samlede faglige kompetence. Den personlige udviklingsproces er ikke et tema ved siden af eller ekstra i forhold til det faglige, den er nødvendigvis netop en afgørende og integreret del af fagligheden. At tage vare på sig selv og bruge sig selv som et redskab i relation til mennesker man er stillet over for professionelt er, som tidligere nævnt i denne bog, en integreret del af fagpersonens rolle i Pædagogisk Rehabilitering. Dette er også emnet for mit indlæg.

Følelser, tanker, indstillinger til os selv, andre mennesker og verden omkring os afspejler sig i kroppen. Det kan aflæses i dens holdning og bevægelser, muskulære spændingsmønstre, energetiske strømning og udstråling. Det gælder her-og-nu og i livshistorisk perspektiv. Den levende krop er et altid forhåndenværende arkiv over det levede liv. I kroppsykoterapeutiske traditioner er det en grundantagelse.

Betydningen heraf er overvældende.

Kroppen med dens mangfoldige liv, sansninger og impulser er i det lys et medie, hvorigennem vi kan få adgang til endog meget nuancerede sansninger med informationer om vores basale oplevelse af en situation her og nu. Mange mennesker i kropsorienterede udviklingsprocesser kender til at mærke noget i sin krop, der opleves som en sansning eller impuls, der kommer fra et dybere og mere autentisk sted end de sprogligt baserede fortællinger. Der er ikke altid overensstemmelse mellem det kroppen gennem sansningerne fortæller én, og den forestilling man gør sig i sit hoved.

Ved at lytte til kroppens sprog overraskes mennesker ofte af deres egen uerkendte viden. Personlig udvikling tilføjes større rum og dybde, når den mentale, sproglige dimension suppleres med kontakt til kroppens reservoir af bevægelsesimpulser og iboende følelsesudtryk. Udtryk af kroppens opgivne eller tilbageholdte bevægelsesimpulser afslører ofte den autentiske reaktion i en given situation.

Kroppens naturlighed, balance og harmoni er en følge af loyalt at følge dens bevægelsesmæssige impulser.

De anvendte kropsorienterede metoder og øvelsespraktikker er moderne varianter af en tradition, der rækker mere end hundrede år tilbage i europæisk psykologi. I dag findes mange forskellige metoder og træningssystemer, der hver især fremhæver forskellige aspekter. Den røde tråd i min egen baggrund strækker sig indenfor den kroppsykoterapeutiske tradition - fra Wilhelm Reich

over Alexander Lowen og Stanley Keleman til David Boadella, Peter Levine og herhjemme Lisbeth Marcher og Bodynamic Institute, som det så ud for 15-20 år siden. Det kropsterapeutiske håndværk, psykologfagligheden og den eksistentielle-meditative træning og inspiration fra Jes Bertelsen og Vækstcenteret er tre kilder, der for mig har forenet sig. De udgør hovedstrømmen i min undervisning i SYNERGAIA sammenhænge.

Min emnekreds har taget afsæt i erfaringen med at formidle perspektiver, metoder og konkrete praktikker til varetagelse af den professionelles behov og personlige proces. Jeg har valgt i denne sammenhæng at sætte fokus på fire emner: først introduktionen af den basale treklang krop, åndedræt og opmærksomhed. Dernæst et rids over kropslige forankringspunkter og betydningen af at være hjemme i sig selv og nærværende i relationen. Tredje del handler om kroppsykologiske grundfunktioner, eksemplificeret med grænsesætning. Og til sidst kommer jeg ind på emnet: Traumer - berøringspunkter og selvkendskab.

Kropslig bevægelse, åndedræt og opmærksomhed

Koordinationen af bevægelse, åndedræt og opmærksomhed er essentiel i mange kropsorienterede træningssystemer. Det ser man fx i yoga, kampsport, dans og kroppsykoterapeutiske arbejdsmetoder.

De tre dimensioner – kroppens bevægelser, åndedrættets pulsation og den intentionelle opmærksomhed – kan klinge sammen i en harmonisk treklang. Man vælger ikke kun én af dimensionerne som fokus, men netop alle tre samtidig. Det er en væsentlig pointe at omfatte flere dimensioner i sin sansning samtidig, idet man derved inviterer oplevelser i retning af helhed frem for delthed.

I en kropsorienteret proces åbner denne indstilling først og fremmest til øget kropsbevidsthed. Kombineret med en psykologisk kontekst aktiveres også psykomotoriske og følelsesmæssige aspekter, der giver anledning til oplevelser og indsigter i det personlige felt her og nu og eventuelt også i et livshistorisk perspektiv.

Simple strækøvelser, fx eksempel, opleves forskelligt afhængigt af, om de gøres som gammeldags gymnastik eller med kontakt til åndedrættet i nærværende opmærksomhed.

Det er ikke kun den konkrete bevægelse, men også indstillingen, hvormed man udfører en fysisk øvelse, der er afgørende for, hvilket resultat der kommer ud af den. Og kombinationen af de tre dimensioner åbner erfaringsmæssigt i sig selv til andre slags indre oplevelser og mulig selvindsigt. Aktiveringen af treklangen er et basalt redskab i den kroppsykologiske træning.

Kropslig forankring - hjem i sig selv og nærvær i relationen

Selv blandt mennesker uddannet til professionelt at vejlede, undervise eller hjælpe andre, er to typiske tendenser meget udbredt. Den ene er at være for meget i hovedet og for lidt – eller slet ikke – tilstede i resten af kroppen. Den

anden er at tabe sig ud af sig selv og over i den anden. Da der er tale om generelle tendenser, der grunder sig i kulturelle forhold frem for at være specifikke indenfor flygtninge- og indvandrersbranchen, inkluderer det også fagpersoner, der arbejder med pædagogisk rehabilitering.

Set fra en kropsorienteret synsvinkel er der rige muligheder for at forbedre situationen. Graden af nærvær med sig selv og sine sanser, og kvaliteten af kontakten i det relationelle felt mellem to mennesker eller mellem en underviser og en gruppe kan øges markant.

Gennem mange års undervisning og kropsorienteret arbejde har det vist sig, at nogle relativt enkle træningsmetoder og redskaber kan skabe forandring i forhold til denne tematik.

Træningen består i udgangspunktet i at introducere kropslige forankringspunkter for opmærksomheden og kontakten med sig selv.

Som nævnt ovenfor er der en udbredt tendens til at lejre sin opmærksomhed i og omkring sit hoved, formodentlig forbundet med vores kulturs vægtning af tænkning og sprogligt udtryk. Komplementært til dette hoved-fokus kan man træne med et eller flere alternative kropsområder. Pointen er at åbne sig i forhold til sansningen af blot lidt af alt dét, der under alle omstændigheder hele tiden foregår andre steder i kropsligheden. Herved inddrages et meget større landskab af sansninger, der i sit udspring ikke er mentalt-sprogligt funderet, men sansninger og signaler fra andre lag af den psykofysiske eksistens.

Man kan definere en samling kropslige forankringspunkter, der både hver især og eventuelt i kombination kan udgøre et komplementært fokus til hovedets dominans:

Åndedrættet, ryggraden, hjertet, maven, sædet og fødderne.

Åndedrættet: Opmærksomhed på indånding, lille pause, udånding, lille pause, næste indånding, etc. er en basal praktik kendt fra bl.a. afspændingsteknikker, yogatræning og meditation. Åndedrættet har et dynamisk aspekt i og med pulsationen mellem udvidelse og sammentrækning, mellem at tage ind og give ud. Det er den ene af de basale, livgivende og reflektorisk styrede omsætningsprocesser i organismen. Åndedrættet er vedholdende og livgivende fra fødsel til død – bogstavelig talt. Med det i fokus accentueres således en form for centrering, der berører et afgørende og dybt lag af organismens eksistens: at være levende her og nu, bestandig selvfornyende i flygtig udveksling mellem organismens dyb og omgivelserne. Åndedrætsopmærksomheden øger med tiden sansningen af at være vibrerende levende indefra dybden af kroppen. Åndedrættet har det med at blive roligere og dybere gennem den form for opmærksomhed. Man skaffer sig et pusterum og besinder sig.

Rygraden: Den imaginære linie, der strækker sig i lod fra toppen af issen til bækkenbunden kaldes ofte centerlinien – linien i centrum. Set i horisontalt plan er det en opret linie, der forbinder alle kroppens lag fra top til bund. Set oppe fra i vertikalt plan er centerlinien som et punkt på kraniets overflade, der strækker sig i dybden. Nogle har forholdsvis let ved at se den for sig i sit indre blik, andre kan få en energetisk fornemmelse af den gennem oplevelsen af at være i lod.

I det meste af sin udstrækning refererer centerlinien til indersiden af ryggraden, som er den konkrete kropslige reference.

Med et fokus hvilende i ryggraden eller i centerlinien, altså to aspekter af samme sag, oplever de fleste at mærke sig mere samlet i sig selv, at være i kontakt med en rankhed med såvel dybde som overblik. Kontakten kan give fornemmelsen af at have mere ryggrad, som man siger, i en situation.

Hjertet: Hvor åndedrættet som nævnt er den ene, er hjerteslaget den anden livgivende puls i organismen. Med lidt træning er det for mange mennesker muligt at have en fysisk sansning af hjertets pulsslag. Det kan i sig selv være berørende at mærke. Men selv uden den konkrete sansning af selve hjerteslaget, giver et kropsligt fokus her adgang til kvaliteter forbundet med det. Hjertet er det af vores organer menneske forbinder med følelseskvaliteter som venlighed, medfølelse, hengivelse og kærlighed – eksempler på de såkaldte empatiske følelser. Centrering i hjertet refererer til at mærke disse følelser i kontakt med andre, og hjælper til oplevelsen af fx at have hjertet på rette sted og have hjertet med i sit arbejde.

Maven: Maven opfattes både i folkemunde og inden for kropsorienterede metoder som reservoir for dybereliggende impulser og følelser. Vi er i de senere år også på dansk begyndt at tale om at have mavefornemmelse (fra det amerikanske gutfeeling) for noget. Som regel tillægger man større troværdighed til en sådan sansning frem for noget man har tænkt sig frem til, interessant nok.

Anatomisk set er maven, eller mere præcist bækkenet, kroppens naturlige tyngdepunkt. Det betyder, at kroppen med centrum i bækkenet er nogenlunde i balance op ned. Derfor taler man i kropsterapeutiske sammenhænge også om begrebet centrering med reference til bækkenet – den "håndfuld" vi har i dybden mellem navlen og overkanten af kønsbenet. Centrering i denne sammenhæng er således at opleve sig selv og den anden eller hele situationen med kontakt til et centrum, stedet i midten vi tilbagevendende kan hvile i.

Sædet: Mange mennesker i denne branche tilbringer en stor del af dagen siddende på en stol – lyttende, tænkende og talende. Når man nu alligevel sidder der, kan man nærliggende benytte lejligheden til at sidde godt forankret med den naturlige tyngde kroppen har. Der er et tryk nedad (som følge af tyngdeloven) på balderne, bækkenbunden og sædeknuderne – de to stykker knogle, som er den nederste del af bækkenet. Sænker man en del af sin opmærksomhed fra hovedet og derved, giver det de fleste oplevelsen af at have sat sig godt tilrette med en solid og rolig fornemmelse indeni. Man er ikke så let at vælte af pinden, som vi også siger. En kropslig forankring i sædet kan give en slags kombination af centrering (fra bækkenet) og jordforbindelse (sammenhængen til fødderne).

Fødderne: Jordforbindelse er - indlysende nok – associeret til fødderne. Man taler om at have begge fødderne solidt plantet på jorden, at stå godt på sine fødder, at kunne stå fast, at have et godt afsæt, etc. Omvendt kan man fx få kolde fødder eller miste fodfæste eller snuble over sine egne fødder. Der er, som vi har set, et væld af udtryk som disse i vores hverdagsprog, der forbinder måder at opleve og være i verden på med den konkrete krop. God sanssemæssig

kontakt med varme fødder formidler en god jordforbindelse. Det betyder bl.a. at være i kontakt med kroppens naturlige tyngde og substans, at være forbundet med underlagets stabile soliditet, og som følge deraf erhverve sig mere ro og bedre overblik. Tankestrømmen falder ind i en roligere frekvens ved at være til stede i sansningen af sine fødder.

Hvordan skal man vælge blandt de foreslåede kropslige forankringspunkter? Der er to kriterier at vælge ud fra. Det ene er at vælge dét område, som man, bortset fra hovedet, har lettest adgang til, dvs. det der umiddelbart byder sig til. Fordelen er her, at man ikke skal bruge så megen energi i en arbejdsituation på at opøve denne kontakt med sig selv. På kort sigt er risikoen nemlig, at man faktisk bliver mindre nærværende pga. anstrengelsen. Det kræver lidt øvelse. Derfor, vælg det mest nærliggende.

Den anden og nok så interessante mulighed er at vælge komplementært til ens typiske tendens. Vi har alle karakteristiske måder at reagere på, når udfordringerne øges eller presset stiger. Nogle reagerer med at dæmpe åndedrættet så det ser ud som om det næsten går i stå. Eller at tabe kontakten til sig selv og sit eget centrum. Andre giver køb på afgrænsningen over for den anden, fordi følelsen bliver ubærlig i hjertet. Eller mister fodfæste i tabet af naturlig jordforbindelse.

Man kan med andre ord både hjælpe sig selv og afbalancere situationen man er i gennem at forankre sig i en kropszone, der ellers forbliver ubevidst eller i det mindste utydelig i ens opmærksomhed. Eksempler kunne være, at en person er ressourcefyldt i forhold til at være initiativrig og igangsættende, men har en tendens til at tabe sig ud i aktiviteter og overinvolvering. Centrering i bækkenet kunne være svaret. Eller en person er kendetegnet ved god jordforbindelse, velafgrænsethed og klar struktur i arbejdet, men savner en større evne til at blive berørt og være empatisk indlevende. En kropslig forankring i hjertet og kvalitetene her kunne virke afbalancerende.

I første omgang handler processen med kropslig forankring om at komme hjem i sig selv og etablere et afsæt for sansningen af sin egen krop. I praksis er den letteste vej hertil at tage kontakt med et af de foreslåede kropsområder. Når man er blevet fortrolig med det, kan man nuancere sit indre fokus til at omfatte to eller flere områder samtidig. Det kunne fx være at sanse kontakten til fødderne og hjertefølelsen samtidig. Eller åndedrættet og centrering i bækkenet. Efter længere tids træning er det muligt uden anstrengelse med afsæt i et eller flere af de nævnte områder at omfatte hele kroppen som sådan i et sammenhængende sansefelt. For hvert skridt man tager i denne proces nuanceres krops- og energibevidstheden til i stadig højere grad at være et levende resonansfelt, der vibrerer i et samspil mellem ens egen psykologi og impulserne, der kommer fra kontakten med den eller de andre.

Gennemsigtigheden i det relationelle felt øges, når i det mindste den ene part, den professionelle, aktivt forholder sig til, hvad der i forholdet har udspring i vedkommende selv. Den kropslige forankring for sansninger og fornemmelser i ens eget resonansfelt øger opmærksomheden på de impulser, der opstår i og med kontakten i relationen. Når sensitiviteten i en selv fordybes, udvides dermed også sansningen af signaler og informationsstrømmen fra organismen.

Det har således effekt på flere forhold. Adskillelsen mellem mig og den anden tydeliggøres, grænsen står klarere frem. Manøvredygtigheden i relationen øges, nærværet intensiveres, og kontakten mellem mig og den anden fordybes potentielt.

Kropspsykologiske grundfunktioner

Begrebet kropspsykologiske grundfunktioner henviser til en række alment menneskelige færdigheder, som et velfungerende og integreret menneske i forskellige grader behersker. Funktionerne er i udgangspunktet naturligheder i forholdet til én selv og kontakten med andre mennesker og omverdenen i almindelighed. Det naturlige ligger i, at disse såkaldte grundfunktioner kommer til spontan udfoldelse i et velafbalanceret menneske, der enten er kommet igennem biografien i forholdsvis uramponeret forfatning, eller som gennem et ofte årelangt personligt udviklingsarbejde har optrænet disse grundfunktioner, så de nu fremstår som en del af de alment menneskelige kontaktfærdigheder.

Det kropspsykologiske ligger i, at disse funktioner kan sanses og aflæses i visse basale anatomiske strukturer og muskulære spændingsmønstre i kroppen. Den kropsorienterede metode og synsvinkel vægter den indre sammenhæng mellem det psykologiske – indre oplevelser, følelser, tanker, etc. – og det organisk-kropslige niveau. Det er ikke kun en pædagogisk konstruktion i måden at beskrive en virkelighed på, men en opfattelse af, at vi er og udtrykker os på forskellige niveauer, der i udspringet er ét hele: kropsligt, energetisk, emotionelt, følelsesmæssigt og sprogligt-mentalt. Kroppen er eksistensens organiske udtryk, hvorigennem alle andre niveauer spejler sig.

Sådanne grundfunktioner kan defineres forskelligt. Jeg har især fokuseret på disse otte:

Jordforbindelse, centrering, kontakt, tilknytning, grænser, balance, energiopbygning og rummelighed.

Det primære sigte med at arbejde med bevidstgørelse og færdighedstræning i disse grundfunktioner er deltagerens egen personlige proces: at erkende graden af egne færdigheder i forhold til at mærke sig selv jordforbundet, centreret, afgrænset, rummelig, kontaktfuld, etc. i forskellige arbejdsrelaterede sammenhænge. Og at afsøge ressourcer og arbejds punkter i sig selv, spejlet i disse otte alment menneskelige psykomotoriske grundfunktioner.

Det andet sigte er at introducere deltagerne for en kropsorienteret metode, der kan tages i anvendelse i den pædagogiske rehabiliteringsproces. For at kunne videregive selv elementære kropspsykologiske instruktioner til andre mennesker er det et uomgængeligt krav, at man selv er rimelig fortrolig med sin krop, sine reaktioner, sansninger og følelser i forhold til fx at sætte sine grænser overfor en kursist, når det er påkrævet. Har man det ikke selv under huden, så at sige, kan man ikke formidle det til andre som andet end en teori – og det virker ikke i praksis!

Kropsorienteret metode og træning hviler i en nuanceret teori, der er meget konkret, direkte og ofte temmelig afslørende for en selv. Den form for træning

kalder på en god etik, situationsfornemmelse og klare rammer, så deltagerne ved og er indforstået med, hvad man kan forvente.

En af de store gevinster ved kropsorienterede metoder er, at de i konkret forstand forbinder kroppens bevægelser og anatomi med følelser, tanker og sprog. Særligt i forhold til mennesker fra andre kulturer bliver kropsorienterede metoder værdifulde i inddragelsen af nonverbale sansninger og udtryksformer.

En blot nogenlunde dækkende beskrivelse af, hvordan en sådan kropsorienteret træning foregår, ville være en større sag. Hver af de basale funktioner kan nuanceres i flere aspekter: funktionelt anatomiske, psykomotoriske, psykologiske kerneudtryk, relationelle dynamikker, sproglige formuleringer, etc. Igen med risiko for, at det i så kort form på skrift ikke giver megen mening, vil jeg forsøgsvis antyde, hvordan den del af træningen kan tage sig ud. Arbejdet med grænsesætning kan tjene som eksempel.

Grænser i kontakt

Grænsesætning er for mange mennesker et ømt punkt. Mange fagpersoner i denne branche har en tendens til at markere sine grænser for utydeligt i visse situationer. Andre får til gengæld markeret grænsen rigeligt bastant. Begge ender af skalaen repræsenterer grader af ubalance i grænsesætning, hvilket til tider kan gøre arbejdslivet besværligt for en selv, men bestemt også for traumatiserede mennesker, der i den grad er sensitive i forhold til grænser.

Der ligger en væsentlig pointe i at legalisere nødvendigheden af klare grænser. Inspireret af buddhistisk psykologi kan man se det sådan, at vores evne til at sætte grænser er funderet i menneskets naturlige aggression. Den er som sådan hverken god eller dårlig, det afhænger af hvad man gør med den. At sætte sin grænse udspringer derfor af kontakten med aggression. Heraf følger også, at nuancerede og velfungerende grænser forudsætter accept af og kontakt til ens egen aggression. Og endelig er evnen til at skelne og tænke klart den mentale udfoldelse af aggression og grænsesætning.

Skematisk går der altså en lige linie fra organismens basale aggression over grænsesætning til lysende klarhed.

Det følgende er bearbejdede noter og essenser fra en bestemt kursusdag. Den form for træning er til en vis grad improviseret ud fra et stort katalog af kroppsykologiske øvelser og instruktioner, og tager altid sit afsæt i en konkret gruppe, som ofte er forbløffende forskellige. Derfor findes der ikke noget fast program, og i en anden gruppe ville træningen have forløbet anderledes. Denne gruppe kender hinanden relativt godt, det er flere dage henne i forløbet, og de har næsten alle stiftet bekendtskab med kropsarbejde før.

Første del handler om at tage kontakt til sansningen af kroppens kontur og dens overflade, huden. Den er grænsen mellem inden i forskellig fra uden for. Mærk det konkret ved at sanse kontur, overflade, hud.

Deltagerne bliver opfordret til at registrere: Hvordan mærkes det? Hvor er sansningen tydelig henholdsvis mindre tydelig? Er der uudforskede pletter på

kroppens landkort? I så fald hvor? Hvor på kroppens overflade er du evt. mindre velafgrænset? Etc.

En klassisk metode til stimulering af overfladekontakten, kendt fra forskellige former for kropsarbejde, er også med en løst knyttet hånd at banke lidt på hele kroppens overflade.

Anden del handler om at aktivere tre specifikke områder, nemlig ydersiden af lårene, ryggen og siden af skuldrene. Det kan man dels gøre alene vha. fokusering og diverse bevægelser, og mere effektivt i parvist samarbejde i fysisk kontakt med henholdsvis yderlår mod yderlår, ryg mod ryg og skulder mod skulder – tre forskellige øvelser. En ting er at mærke sig selv alene, noget andet og meget mere komplekst er at mærke sig i forhold til en anden krop. Det relationelle kommer i fokus og udløser for de fleste alle mulige sansninger, følelser og forestillinger om retten til at sætte sin grænse - i forhold til den anden her og nu, til mit aktuelle liv i øvrigt og i livshistorisk perspektiv i særdeleshed.

Det bliver der selvfølgelig udvekslet om, i respekt for den enkelte deltagers grænser.

Tredje del sætter fokus på refleksioner i forhold til det aktuelle arbejde.

Øvelsen foregår i små grupper på to-tre personer, der udveksler ud fra spørgsmålet: Hvordan fungerer mine grænser i mit arbejdsliv?

Mærk dem især i forhold til kursister/klienter. Hvem træder spontant frem i den erindring? Hvad er sammenhængen og hvilken tematik berører det i dig?

Det kan være relevant også at opleve sin grænsesætning i forhold til kollegaer og ledelsen. I det omfang du også kommenterer de forhold, vær da opmærksom på at holde en ordentlig etik i forhold til hvad du siger om hvem. Det mest ordentlige og selvansvarlige er kun at tale om sig selv og blive på sin egen banehalvdel.

Hvad vil være godt for mig at justere i forhold til min grænsesætning?

Hvordan forestiller jeg mig det kan ske? Hvilken bevægelsesimpuls sanser jeg i min krop?

Fjerde del inddrager armenes og hændernes funktion i grænsesætning. De kan bruges til at skubbe væk bagud, til siden og fremefter i direkte kontakt ansigt til ansigt. Der gives specifikke instruktioner mht. de forskellige slags bevægelser, partnerens rolle og samspillet i øvelsen. Det største udbytte opnår man som nævnt ved at arbejde sammen parvis. Afstemningen i parret mht. kontakt og graden af modstand er væsentlig, da formålet bl.a. handler om at mærke sine grænser i kontakt. Der er mange detaljer i den forbindelse, som dog fører for vidt at komme ind på hér.

Femte del sætter fokus på betydningen af udtrykket i øjnene og ansigtet, åndedrættet og stemmen i forbindelse med fx at skubbe væk fortil og holde den anden på afstand. Hvordan er det at skubbe væk uden at se på den anden? Hvordan når du holder øjenkontakt? Har du fx fravær, undskyldning eller bestemthed i øjnene, mens du skubber væk? Hvad sker der i øvrigt i dit ansigtsudtryk? Ler du afvæbnende, spænder du op i kæben eller får impuls til at vise tænder? Kan du med andre ord få bevægelsens betydning koordineret med dit udtryk i ansigtet?

Holder du kontakten i hele bevægelsessekvensen, og hvis ikke, hvor glipper den? Trækker du vejret undervejs? Er den grænsesættende bevægelse klarest for dig sammen med en indånding eller en udånding? Hvad sker der, hvis du samtidig siger "nej" eller "gå væk"?

Der er mange individuelle variationer og detaljer, der med lidt øvelse kan åbne både indsigt, stor præcision og fordybelse i ens grænseland.

Sjette del udvider konceptet med sansningen af det energetiske rum. Grænser handler som bekendt ikke kun om at tage vare på den fysiske krop. Vi har forskellige andre zoner omkring os, der afhængig af situationen lægger beslag på større eller mindre rum omkring vores krop. Man kan bl.a. tale om et personligt rum, et socialt rum, et territorialt rum, etc.

I øvelsesform kan man undersøge sin sensitivitet omkring forskellige grænsezoner gennem en parøvelse. Som udgangspunkt anbringer de to sig med flere meters afstand, front mod hinanden. Den ene bevæger sig langsomt hen i mod den anden, mens denne registrerer diverse sansninger i kroppen, den energetiske udstråling, stemningen, etc. Øvelsen kan varieres på mange måder til træning af specifikke formål, og i øvrigt gøres med ryggen til. Igen kan et for mange hidtil næsten ukendt univers af subtile sansninger åbne sig, med uventede erkendelser om sig selv i relation til andre til følge.

Opsummerende som den syvende del ser vi på, hvordan den enkelte deltager kan anvende indsigterne om grænsesætning i arbejdet. Først og fremmest i forhold til én selv, men også som inspiration i kontakten eller undervisningen af kursisterne/deltagerne. Det er sundt at tage udgangspunkt i, hvad man selv kan stå inde for og hvad der føles naturligt for én at sætte i gang. På den baggrund kan man så tage stilling til, hvordan dette kan blive omsat i forhold til de mennesker man arbejder med.

Traumer - berøringspunkter og selvkendskab

I det foregående er aspekter af nogle indstillinger og metoder med baggrund i kropsorienteret træning blevet beskrevet. De er i sig selv værdifulde som et grundlag for at sanse sig selv, relationen man indgår i på et givet tidspunkt, og opfattelsen af det menneske eller den gruppe man står over for.

Samtidig danner træningen basis for mere præcist at kunne håndtere dynamikken i og udtrykket af traumatiske situationer, båret af deltageren i rehabiliteringsprocessen. Min undervisning i disse 10 år på SYNerGAIA's efteruddannelse har som det fjerde centrale element omhandlet teori om og kropsorienteret håndtering af choktraumer.

Som en tommelfingerregel kan man sige, at jo mere omfattende et menneske er traumatiseret, jo større er udfordringen for fagpersonen der indgår i relationen hertil. Udfordringen består i at opfatte og forstå signalerne, der udgår fra den traumatiserede, at registrere påvirkningen i en selv, at opretholde kontakten i relationen under disse omstændigheder, og herudfra at vælge et professionelt feedback, der passer til sammenhængen.

For psykoterapeuter er det en del af træningen at have gennemgået en grundig egenerapeutisk proces bl.a. med henblik på at kende sig selv bedre og kunne

indgå i relation til andre mennesker i en terapeutisk kontakt. Det er naturligvis ikke et krav man i Pædagogisk Rehabilitering stiller til fx pædagoger eller socialrådgivere, der jo heller ikke skal lave terapi som sådan. Men i og med SYNerGAIA henvender sig til traumatiserede mennesker, undgår man som fagperson ikke at måtte forholde sig til de temaer, der berører én i mødet med den traumatiserede. Selv om konceptet er pædagogisk orienteret frem for psykoterapeutisk, er traumedyamikken naturligvis i spil uanset.

Set fra en kropsorienteret synsvinkel har man allerede etableret et godt fundament i forhold til at stille op til traumatiserede mennesker gennem erhvervelsen af den buket af basale færdigheder, som jeg har beskrevet ovenfor. Det grundlag skal dog suppleres med en ligeledes basal viden om og forståelse af yderligere to emner. Det første om hvad et traume er – neurofysiologisk, kropsligt, psykologisk og måske spirituelt. Indenfor de seneste ca. 25 år har især kropsorienterede perspektiver bidraget væsentligt til både forståelsen og behandlingen af den særlige form for traumer man kalder choktraumer. Udgivelsen af faglitteratur om emnet er i den samme periode vokset markant. Jeg vil ikke i denne sammenhæng ikke gå ind i den teoretiske traumeforståelse, som også allerede er blevet skitseret tidligere i denne bog. Det andet emne handler om, hvordan et andet menneskes specifikke traume påvirker én, når man relaterer sig professionelt til den traumatiserede.

På efteruddannelserne har vi i min undervisning berørt disse to emner på flere måder for at formidle et indtryk af, hvordan den traumatiserede kan tænkes at opleve sin traumatisering indefra, hvordan den enkelte fagperson oplever det relationelle felt, og endelig hvad påvirkningen fra den andens traumatisering sætter i gang i ens egen historie. Det er selvsagt ikke muligt at gøre rede for alle disse facetter, så jeg har valgt fire øvelsesdesign ud, som jeg summarisk vil antyde. Den første er en mere introducerende og generel øvelse, de tre følgende fokuserer på en forsigtig aktivering af kropslige, energetiske og følelsesmæssige reaktionsmønstre i forbindelse med traumer og på kontakten til sig selv i forhold til ens egne erfaringer med traumer.

Første fokus drejer sig om at mærke, hvordan det er at arbejde i et traumefelt. Hvordan jeg som fagperson oplever at være mig i forhold til den traumatiserede. Generelt kan man sige, at jo større ens selvkendskab er i forhold til at være i kontakt med traumatiserede mennesker, jo større er sandsynligheden for, at ens sansning i situationen afspejler den andens reelle behov. Med andre ord kan man gennem selvindsigt eliminere en væsentlig del af sin projektion af egne uerkendte sider på det andet sagesløse menneske!

Nogle enkle spørgsmål kan sætte både sansninger og refleksioner i gang, fx disse:

Mærk det samlede traumefelt du på dit arbejde typisk befinder dig i.

Hvordan påvirker det dig? Registrer sansningerne i krop, energi og følelse.

Registrer dernæst de enkeltmennesker, der særligt træder frem som besværlige eller berørende for dig.

Hvad er det ved den anden, som især udfordrer eller berører dig? Hvad er din reaktion inden i?

Gør dig klart, hvad disse berøringspunkter egentligt består i.

Hvilke erfaringer eller situationer i din livshistorie er hermed i spil?

Afsættet for den anden øvelse ligger i en fælles forståelse blandt nyere kropsorienterede metoder til forløsning af traumer, nemlig en indre bevægelse mellem den traumatiske situation og en sund, afbalanceret eller tryk position. Det kan være en ressource oplevet i kroppen eller i en tidligere hændt eller forestillet positiv situation. I den bevægelse kan et traume aktiveres og gradvist neutraliseres.

Efter nogen indledende afklaring og forberedelse til øvelsen, hvor deltagerne introduceres til, hvad øvelsen handler om og hvordan den vil forløbe, bliver de bedt om at finde et selvvalgt sted i lokalet og stille sig dér. Der bliver brugt tid på at forankre en personlig erindring af at opleve sig sikker, tryk, kontaktfuld og veltilpas. Hvordan sanses kroppen og de energetiske bevægelser i organismen i den position, hvilke stemninger og følelserne rører sig, hvad ser du for dig, etc.? Det fysiske sted på gulvet knyttes sammen med denne kropssykologiske position, der ligner børns definition af et helle – en urørlighedszone - i en omkringfarende "farlig" leg.

Den anden position er en selvvalgt mere eller mindre traumatisk situation fra ens livshistorie, som i forestillingen placeres et andet sted i lokalet, gerne med god afstand.

Øvelsen fortsætter nu ved, at deltagerne i første omgang blot læner sig i retning af det andet sted og sanser reaktionen. Nogle deltagere vælger at blive ved den sansning – det kan i sig selv være nok til at få en perifer fornemmelse af traumedynamikken. Mange andre tager med opmærksomhed et eller flere skridt i retning af traumestedet og sanser undervejs, hvordan organismen reagerer. Et choktraumes almenmenneskelige, iboende impulser til orientering, flugt og kamp bliver berørt herved.

På et tidspunkt bevæger man sig igen tilbage til sit udgangspunkt, mærker i bevægelsen reaktionerne og genetablerer sig i sit helle.

Det er enkelt, og med en passende forberedelse, opbygning og timing i en gruppe for mange deltagere effektivt i den forstand, at kroppens lagring af positive og negative erindringer og dens signaler om den underliggende sunde reaktion i forhold til det traumatiske kan blive så tydelig.

Selve øvelsen slutter her, og oplevelserne udveksles derefter på forskellig vis.

En tredje øvelse jeg ofte har benyttet selvstændigt eller i sammenhæng med den netop beskrevne, berører et andet essentielt forhold i traumedynamikken. Det handler om – kort sagt – at et traume bl.a. er resultatet af en uforløst sund bevægelsesimpuls i organismen, tilbageholdt i frygt. Øvelsen kan afhængigt af konteksten gøres konkret bevægelsesmæssigt eller som en stillesiddende visualisering. Deltagerne instrueres i, hvordan man kan vælge sin situation i fokus, og hvilke man i en undervisningssammenhæng bør lade ligge.

Essentielt handler det om at tage kontakt til sansningen af en tilbageholdt bevægelsesimpuls, kroppens reaktion som følge heraf og hvilken betydning dette har haft. Dernæst give lidt tid til at mærke, hvad jeg ville have ønsket jeg kunne have gjort med min krop. Og endelig – konkret eller som indre forestilling – at fuldføre den ufuldendte bevægelse.

Igen er dette en ret direkte måde i praksis at formidle noget essentielt om, hvad et traume er og hvilke muligheder der umiddelbart er for at bevæge sig i retning af en ny og konstruktiv position – fysiologisk, kropsligt, emotionelt, etc.

Den fjerde øvelse handler om kontakt til forholdet mellem et choktraume, der ubearbejdet altid opleves negativt, og en positiv højdepunktsoplevelse. Baggrunden for den er erfaringen med, at der gennem dyberegående terapeutisk og personligt arbejde åbenbares en tilsyneladende paradoksal dynamik i psyken, nemlig at de to diametralt modsatrettede oplevelser er relateret til hinanden. Normalt oplever vi disse adskilte og kommer slet ikke på at forholde dem til hinanden, de opleves netop som to ekstremer uden sammenhæng.

Øvelsen kan fx arrangeres således: først tager man kontakt til en afgørende højdepunktsoplevelse man engang har haft. Det kan være fra en tur ved havet, et stykke musik i en kirke, et møde med et andet menneske. Oplevelsen placeres i forestillingen bag ryggen (siddende eller stående), således af man har rygdækning af noget positivt. Man sanser oplevelsens kvalitet, fornemmelsen i kroppen, følelsen, hele omfanget af det ekstraordinære indtryk det dengang gjorde og som stadig kan gøres levende.

Foran sig placeres erindringsbilledet eller følelsen af det traumatiske. Man ser den negative pol i øjnene. Jo større ubehag der er forbundet med erindringen, jo længere afstand forstiller man sig mellem sin krop og genstanden – gerne flere meter om nødvendigt.

I midten etablerer man sig med en solid forankring i sin krop (jf. afsnittet om kropslig forankring) og iagttager fra denne ideelt set neutrale position de to ekstreme oplevelser man kender til i sin livsstrøm. Man holder – måske for første gang – to afgørende begivenheder i det samme opmærksomhedsrum og ser på det som fænomener eller tildragelser af stor betydning for én.

Den konstruktion opretholder man nogle minutter, og som afslutning folder man hele scenen tilbage i et imaginært punkt - eller slet og ret opløser den som dug for solen.

Sædvanligvis rapporterer mennesker nogle karakteristiske observationer i eftersnakken. Blandt dem er disse:

Traumet opleves i relation til højdepunktsoplevelsen i et andet perspektiv. Følelser af fx smerte og rædsel relativiseres i kontakten med det komplementært positive. Det opleves som opfattelsen af traumet ændres i konstruktiv retning, som om det krymper eller mister noget af sin ellers overvældende kraft.

Oplevelsen af selvansvarlighed styrkes som følge af at blive mindre identisk med sit traume, og centreringen og rummeligheden i forhold til det hændte øges.

Traumet og højdepunktsoplevelsen synes at være beslægtet på forunderlig vis. Ofte opleves de to ekstremer at være en lys henholdsvis mørk udgave af den samme eksistentielle tematik i ens liv. Det i sig selv kan være en stor aha-oplevelse.

Og endelig formulerer nogle, at det er som at blive mere hel igen. Når det positive, det negative og det neutrale i centrum samtidig omfattes i ét opmærksomhedsrum, reetableres en større helhedsfornemmelse i krop og sind. Det kan være en meget berørende oplevelse, som undertiden åbner et langt større og dybt forunderligt perspektiv på eksistensen.

Om end den beskrevne håndfuld essenser fra undervisningen om den personlige proces i et kropsorienteret perspektiv blot åbenbare nogle få gløser,

er det måske tilstrækkeligt til at ane mulighederne i det univers, der taler kroppens sprog.

Vækstcenteret, maj 2009

Litteratur

- Bauer, Joachim: *Hvorfor Jeg føler det Du føler*, Borgen, 2006
Bertelsen, Jes: *Energi og Bevidsthed*, Borgen, 1984
Bertelsen, Jes: *Nuets Himmel*, Borgen, 1994
Boadella, David: *Livskilder*, Borgen, 1987
BODYnamic Institute: *Betydningen af at høre sammen*, Kreatik 1995
BODYnamic Institute: *Forløsning af choktraumer*, Kreatik, 1993
Elnegaard, Erik: *Flygtninge, choktraumer, terapi og supervision*, SYNerGAIA, 2000
Keleman, Stanley: *Your Body Speaks its Mind*, Center Press, 1981
Levine, Peter A.: *Væk Tigeren*, Borgen, 1998
Lowen, Alexander: *The Spirituality of the Body*, Macmillan Publishing, 1990
Lowen, Alexander & Leslie: *Bioenergetiske Kropsøvelser*, Borgen, 1980
Macnaughton, Ian: *Body, Breath & Consciousness*, North Atlantic Books, 2004
Reich, Wilhelm: *Orgasmens Funktion*, Bibliotek Rhodos, 1971
Roach, Michael: *The Tibetan Book of Yoga*, Doubleday, 2003
van der Kolk, Bessel A. et al: *Traumatic Stress*, The Guilford Press, 1996