

At have kroppen med.

Tanker og analyser kan ikke erstatte sansning i kontakt.

Af kropsdynamisk psykoterapeut Gro Nordland
Oplæg til Århus Kommunes kursusrække (2007-2008): Krop og sprog i bevægelse.

Vi er ofte overtrænet i at tænke og vægter den del af hjernen, der bruges til de kognitive processer. Jeg vil gøre lidt reklame for den strøm af informationer, vi kan få gennem bevidsthed og opmærksomhed på de kropssansninger og impulser, vi har i kroppen.

Her starter jeg i den barokke situation, at jeg på skrift må nøjes med ud fra den kognitive del at beskrive, hvad der foregår på de andre niveauer. Men mit mål er at kunne invitere læseren til at vende blikket mod sin egen krop og være her en stund med lidt nysgerrighed.

Kropssansninger giver informationer ikke bare om, hvordan vi selv har det, men også om hvad der foregår i kommunikationen mellem to mennesker, og indirekte om hvad der sker ovre hos den anden.

Min baggrund for at skrive denne artikel er en uddannelse som kropsdynamisk psykoterapeut, når jeg bevæger mig ind på pædagogens område, er det, fordi jeg ser lighedspunkter mellem terapeutens arbejde med klienten og pædagogens arbejde med barnet. Begge arbejder selvfølgelig ud fra deres teorier og forståelsesmodeller, men selve arbejdet foregår i kontakten til det andet menneske. Og det er i denne kontakt ”kroppen” og bevidsthed om kroppens sansninger og impulser er et vigtigt redskab.

Hvad er det præcist, der får pædagogen til at opfange om et barn, der sidder stille alene i et hjørne, er et ”panelbarn”, der forsøger at gøre sig usynligt, eller det er et barn i harmoni, der sidder opslugt i sin egen verden og undersøger/leger?

Hvad får pædagogen til at konkludere: her er noget galt, det virker ikke rart, eller: alt er O.K., det ser rart og værende ud?

Lige her er det ikke en analytisk teoretisk vurdering, men en sansning af helheden. En sansning i det ydre – barnets kropsholdning, ansigtsudtryk, stemningen omkring barnet osv., men også en sansning indad.

Når pædagogen ser på ”panelbarnet”, er det måske ubehag i maven, en sammentrækning i brystet, urolige hænder eller lignende, der fortæller, det ikke er rart. Hvor i mod det harmoniske barn måske giver pædagogen en indre kropslig fornemmelse af afspænding, varme, behagelig tyngde osv.

Det kan lyde banalt og enkelt, og læseren vil måske sige – selvfølgelig, det ved jeg godt. Evnen til disse sansninger er medfødte. Alle mennesker aflæser kropsspændin-

ger og kropsudtryk hos andre og har selv en stadig forandring af spænding og afspænding i kroppen, men både aflæsningen af andre og vores egne spændingsskift foregår ofte ubevidst. Få er i fortsat kontakt med sig selv og bruger disse informationer bevidst. De træder ofte først frem, når reaktionerne er kraftige nok. Så kraftige at vi kan blive overvældet af dem eller står tilbage med fysiske smerter. Men vi kan træne os selv op til at mærke de finere nuancer og bruge dem aktivt i samspil med andre.

Vores sprog afspejler disse kropssansninger f. eks. i udtryk som: vi kan stå på egne ben med et godt fodfæste, eller modsat kan vi have gele i knæene og få slået benene væk under os.

Vi kan være stivnakkede (for stor spænding i nakkens muskler) eller vi kan tabe hovedet (musklerne i nakken slipper deres spænding). "At være stivnakket" er et udtryk for at være ufleksibel, at have mistet evnen til at se sig omkring efter andre muligheder. "At tabe hovedet" er et udtryk for ikke at kunne orientere sig. I bogstaveligste forstand er nakkens muskler vigtige for evnen til orientering. Vi skal kunne holde hovedet oprejst, og vi skal kunne dreje det rundt, så vi kan se, hvad der er omkring os.

Cand. psych. Lennart Ollars har i en artikelserie i Psykolog Nyt i 1996 beskrevet en model for, hvad en terapeut har brug for i sit arbejde.

Jeg vil beskrive denne model her, da jeg finder den er lige så vigtig og givende for pædagogens arbejde.

Ollars kalder det:

Værktøjskassen, mig og kontakten.



Modellen indeholder disse tre lige nødvendige poler

Autenticitet betyder:

At vide hvor man selv er og at være centreret i sine personlige værdier. Med andre ord:

”at kende sit værdigrundlag og vedkende sig sine følelser og reaktioner fra situation til situation.”

Værktøjskassen er:

”redskaber, arbejdsformer og tilhørende forståelsesmodeller. Her skal helst være et rimeligt sortiment og i hvert fald nogle redskaber, vi kender godt.”

Kontaktforhold henviser til:

”at kunne være klart tilstede i kontakten.”

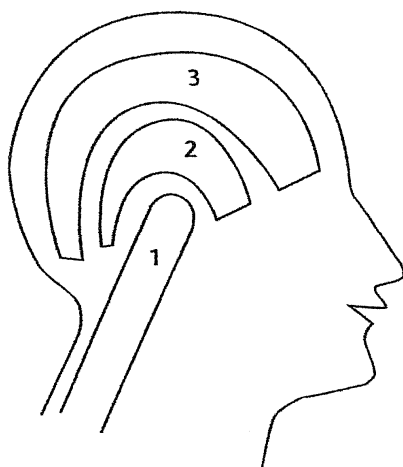
Ollars påpeger, der skal være ”liv” i alle tre poler og også imellem dem.

Man kan bruge denne model til at gøre sig klart, hvor man har sine styrker og svagheder i det pædagogiske arbejde. De følgende beskrivelser af både hjerne og kropsprocesser kan bruges til at fordybe alle tre poler eller aspekter og samspillet mellem dem.

Den tredelte hjerne.

Forståelse af hjernens opbygning og modning er et godt redskab i værktøjskassen, når vi som fagpersoner arbejder i kontaktfeltet med andre mennesker.

Den menneskelige hjerne inddeles i 3 forskellige lag.



- 1) Reptil - krybdyrhjerne
- 2) Mammal - pattedyrhjerne
- 3) Primat – den menneskelige hjerne

Reptil eller krybdyrhjernen (aktiv ved fødslen) er den ældste og mest primitive del af hjernen.

Som navnet henviser til, har vi denne del fælles med krybdyr.

Vores basale opmærksomhed, reflekser, instinkter, kropslige rytmer og indre stress-niveau styres herfra.

Denne del af hjernen er optaget af at søge hen imod det, der giver os næring og at søge væk fra de ting, der er "giftige" for os. Det er herfra, vi snuser os frem til det, vi tænder på, som gør os vågne og engagerede. Oplevelsen af livfuldhed kommer fra dette lag.

I pattedyrhjernen, også kaldet det limbiske system, sker den primære modning i 0-10 mdr. alderen. Denne del har vi fælles med pattedyrene, og som dem er vi skabt til at leve i en "flok".

Evnen til samspil og tilknytning, samt orientering og erindring i tid og rum kommer fra dette lag. Følelsesmæssige oplevelser styres herfra. Pattedyrhjernen er ikke neutral. Den er optaget af venskab, fjendskab og lyststyring.

Primat- eller den menneskelige hjerne. Visse dele af neocortex er aktive allerede i barnets første måneder, men i den del, der giver os vores specifikt menneskelige bevidsthedsevne, præfrontal cortex, starter modningsprocesserne i 8 mdr. alderen med begyndende kognitive færdigheder.

Højre præfrontale cortex (8-24 mdr.) er med til at forme indre billeder og vores opfattelse af omverden, objektdannelse og primære personlighed.

Venstre præfrontale cortex (24 mdr. – 23år) er involveret i den verbale bevidsthed. Det er fra denne del, vi danner vores forståelse af os selv og vores almindelige hverdagsbevidsthed.

Den kropslige bevidsthed hvor vi sanser i nuet, samt evnen til at have følelsesmæssig udveksling og danne relationer og føle empati ligger i de to første lag - reptilhjernen og pattedyrhjernen.

Vi har fra fødslen evnen til at sanse og gå i samklang med et andet menneskes nervesystem. Denne neurologiske afstemning i krybdyrhjernen og pattedyrhjernen er grundlaget for, at vi kan føle os trygge ved et andet menneske. Det er også herfra, vi lader os smitte af andres sindsstemninger. Vi kan f. eks. blive mere hektiske, forskrækkede eller mere rolige i samspil med et andet menneske.

Den verbale bevidsthed, hvor de abstrakte og rationelle funktioner foregår, formes i de sidst udviklede dele af hjernen.

De forskellige hjernedele bruger hvert sit "sprog", og kun den sidst udviklede (venstre hemisfæres præfrontale cortex og sprogområdet) benytter sig af det talte "ord". Andre hjerneområder benytter sig af kropssansninger, impulser og følelsesstemninger. Det er derfor, det kan være så svært at nå igennem til skadede børn med sproglige rettelsler. De kan ofte forstå, hvad man siger, men det hænger ikke særlig godt sammen med den indre virkelighed, og da slet ikke når følelserne fra pattedyrlaget oversvømmer bevidstheden.

Kroppen i arbejdet.

I autenticiteten tager man udgangspunkt i sig selv. Både i de kognitive områder (holdninger og meninger), og i de følelsesmæssige og kropslige reaktioner. Alle områderne er vigtige, men da denne artikel har sit fokus på den kropslige del, vil jeg her beskrive to kropslige temaer, der har betydning for at kunne være i autenticiteten. I arbejdet med kropslige processer er det nødvendigt selv at prøve det, mærke det i sin egen krop. Dette kropslige arbejde giver muligheder for at lære sig selv at kende på et dybere plan.

Begreber som centrering og grounding beskriver evner hos en person, der tager udgangspunkt i sig selv. Når en person er centreret og grounded vil dette have indvirkning på kontakten til andre.

Andre kropslige temaer f.eks. grænser og spejling forholder sig mere til kontaktfeltet, dem vil jeg beskrive efterfølgende.

Centrering.

Hvis man lader kroppen være udstrakt i en vandret position, kan man balancere kroppen i et forholdsvis lille punkt, nemlig i kroppens fysiske tyngdes centrum. Dette punkt findes midt i kropsstykket foran den nederste del af rygsøjlen. Det kan også beskrives som centrum i det rum, der skabes af hofteskålen, bækkenbunden, maven og mellemgulvet.

At bevæge sig ud i verden med en sansning af dette fysiske centrum, giver mennesker en oplevelse af at komme fra sin kerne, at komme fra et fast holdepunkt forankret i sig selv.

I idræt og især i kampsport er man opmærksom på at bevæge sig ud fra og omkring dette centrum, da det giver stabilitet og balance.

Denne tankegang kan overføres til det psykiske plan. Er vi centreret og bevæger os ud fra vores eget udgangspunkt, bliver vi nemmere afbalancerede og stabile.

Grounding.

Kroppen er vores fysiske anker.

At mærke den fysiske krops tyngde mod jorden, og at jorden bærer os, giver i bogstaveligste forstand en oplevelse af at kunne stå på sine egne ben. Herfra kan vi nemmere bevare overblik og se virkeligheden, bevare jordforbindelsen, vi bliver ikke så nemt væltet eller revet med.

At have sin grounding/jordforbindelse og sin centrering betyder, vi bliver i stand til at finde et ståsted og et fast holdepunkt i vores egen krop at gå ud fra, også når der er kaos omkring os.

Pædagogens hverdag midt i en børnegruppe kan nemt byde på kaotiske øjeblikke. Især hvis det er en af de dage, hvor børnene ”hænger i gardinerne.” Ved at starte med

at vende opmærksomheden på sin egen kerne og at mærke sin egen kropslige tyngde og kontakt til underlaget kan hun få hjælp til overblik, inden hun vælger, hvad det er vigtigst at reagere på og hvordan.

Grænser.

At kunne mærke sine grænser og give værdi til behovet for rum og afstand i forskellige situationer er vigtigt, både for selv at kunne være centreret, men også for at kunne fremstå klart i kontaktfeltet.

Grænser er et vigtigt element i at kunne være i autenticiteten, og grænser er vigtige i samspillet mellem autenticiteten og kontaktfeltet.

Grænser er også kulturelt betingede, der er forskel på, hvor grænserne går, hvad der er acceptabelt i forskellige kulturer, men vi har alle grænser.

Huden er vores fysiske grænse. Ud over det har vi alle sammen behov for et personligt rum, der alt efter situationen kan være større eller mindre. Tænk bare på, hvordan det er at stå i en overfyldt bus eller at sidde tre i en sofa. Det kan være for tæt.

Dette rum kaldes også vores energetiske rum, og det er afgrænset. Vi kan bevidst gøre dette rum mindre, hvis der ikke er plads nok, men vi har brug for at kunne holde det intakt. Denne grænse er vores "radar" til omverdenen. Den informerer os om "ting" eller personer, vi kan støde ind i. Uden den føler vi os ubeskyttede.

Læseren kender sikkert fornemmelsen af at føle sig invaderet. Her er grænsen overskredet, og vi får impulser til at træde lidt væk eller sige stop. Vi forsøger at genoprette vores grænse.

Det ovenfor omtalte er et konkret fysisk rum omkring os, men grænser kan også være sociale eller territoriale.

Forestil dig en situation, hvor du er på besøg hos dine nærmeste venner. I har en aftale om samvær og måske en bestemt aktivitet, og så kommer der andre gæster, som pludselig skal være med, og som måske får en stor del af dine venners opmærksomhed. Du skal dele dine venner med andre, hvor du troede, det var jeres rum. Hvordan får du det i sådan en situation? Børn vil ofte protestere: det er min kammerat, det er vores leg.

Her taler vi om sociale grænser.

Den territoriale grænse kommer tydeligt til udtryk, når vi får "faste pladser" i personalestuen, og endnu tydeligere hvis det er vores arbejdsbord, skuffe eller skab. Her er det grænseoverskridende, hvis andre uden tilladelse går ind.

Uanset om det er den personlige, den sociale eller den territoriale grænse, der overskrides, får vi kropslige reaktioner

Der er ikke regler for, hvilke reaktioner kroppen giver. Det handler om at lære sine egne at kende. Typiske reaktioner kan være: at træde et skridt væk, se væk eller dreje hovedet til siden, få uro i dele af kroppen, begynde at fryse eller endda at begynde at grine.

Vi kan få vores grænser slået i stykker på mange måder (ulykker, overfald, samvær med grænseoverskridende personer osv.), men vi kan også opdrages til ikke at lytte til vores grænser. Et enkelt eksempel er barnet, der lidt utrygt overfor fremmede gemmer sig bag far eller mor, men som skubbes frem for at blive hilst på i stedet for at få mere tid til at se det hele lidt an. Dette er et lille eksempel, men hvis barnet mødes på denne måde mange gange, opgiver det sin grænse.

Som voksne kan vi blive presset af andre eller os selv til at udføre en opgave, vi ikke er parat til, eller som ikke føles rigtig at udføre. Vi kan også påtage os flere opgaver, end vi kan overskue.

Vi kan gøre dette en tid. Men kroppens naturlige beskyttelse vil sende kraftigere og kraftigere signaler om, noget er galt. Kroppen forsøger at beskytte os.

Vi skal give os selv tid til at stoppe op og være undersøgende. Det behøver ikke være et enten/eller i forhold til det, vi reagerer på. Nogle gange skal der blot en finjustering til, for at vi kan sige ja.

Uden intakte grænser føler vi os ubeskyttede, men vi kommer også i en situation, hvor vi flyder ud i omgivelserne eller bliver oversvømmet af dem. Herfra er det svært at adskille sig fra en anden person.

Et eksempel: En person tæt på, eller en vi sætter pris på, er ked af det. Hvis vi selv er glade, kan det blive svært. Uden adskillelsen forsøger vi måske at gøre den anden glad, eller vi får svært ved at give vores egen glæde plads.

Faktisk oplever mennesker, der har arbejdet bevidst med denne problematik, at der er størst kontakt, hvis hver enkelt er i sin egen følelse og derfra møder den anden. Vi skal ikke være ens, føle ens, men være autentiske i mødet med den anden.

Vi skal kunne finde os selv i kontakten, mærke os selv adskilt fra den anden, for at kunne give nærhed.

Jo mere pædagogen er opmærksom på signaler fra egne grænser, jo bedre kan hun passe på sig selv.

Jo mere bevidst pædagogen er på egne grænser og signaler fra barnets grænser, jo bedre kan hun hjælpe barnet til at etablere sunde grænser.

Spørgsmål som:

- er dette et barn, der gladelig kaster sig over nye aktiviteter eller har det brug for at se det lidt an?
- er det et barn, som nyder kropskontakt, eller har det brug for, jeg blot sidder ved siden af, selv om min egen impuls er at tage det ind til mig?

- er det ok. for mig, at dette barn vil være så tæt kropsligt, eller må jeg forandre situationen?
- ødelægges stemningen i denne leg, hvis et barn, der står og banker på for at være med, hjælpes ind. Har de andre brug for at lege selv?
- vil jeg respektere de legende børns sociale grænse, eller vil jeg bryde den?

Jo mere præcist vi kan mærke, når vores grænse overskrides, eller vi føler os truet af en modstand eller et problem, jo bedre kan vi undgå at gå i forsvar eller i opgivelse og blot sige stop.

Vi kan mere trygt og dermed med større nysgerrighed gå ud i verden, hvis vi ved, vi kan sige nej, når noget er for meget eller forkert for os.

Jo bedre vi kan mærke vores grænse, jo mere klart kan vi adskille os fra andre og blive klare i kontakten.

Spejling.

Spejling er en medfødt evne, der udspiller sig i kontaktfeltet, men det sker ofte ubevidst. Vi kan gøre spejling til et bevidst redskab i værktøjskassen.

Barnet bruger sin evne ”at spejle” til at tilegne sig verden og nye handlemuligheder. Den voksne kan gennem bevidst spejling af barnet få viden om dets verden.

Når vi kan mærke os selv, og hvad der sker inden i os i konkrete situationer, og hvordan vi forholder os til det, kan vi bruge spejling aktivt.

Vi kan være nysgerrige overfor vores egne sansninger, og hvad der sker mellem os og barnet. Læner jeg mig tilbage og nyder barnet og kontakten, eller spænder jeg op og låser min krop, eller bliver jeg modløs og tung?

Ved at se på et barn kan vi se, hvor barnets krop ser låst ud, og hvor der er flow, men det er også muligt gennem sin egen krop at mærke denne låsthed. Samtidig kan det være, vi føler os tomme, sløve eller forvirrede. Hvis vi ikke havde disse sansninger/fornemmelser inden, er der stor sandsynlighed for, at barnet sidder med disse fornemmelser.

Gennem vores egne impulser på disse sansninger kan vi give muligheder for barnet.

Læseren kender måske, hvor befriende det kan være, hvis nogle under et møde, hvor alt er kørt fast, siger: ”jeg føler mig helt låst, kan vi tage en pause, jeg skal lige bevæge mig lidt.”

Eller bare den enkle ting, at det bliver set/mærket og sagt højt: ”hold da op, vi er helt låste her. Så kan noget nyt ske.

At blive spejlet/set kan være befriende. Det er ikke altid nødvendigt at ”gøre” noget.

At blive spejlet/set og få et udsagn som: du blev forskrækket, ked af det, vred osv., kan være nok til, barnet vender tilbage til en mere rolig tilstand.

Integration - balancen mellem de tre poler

I samspillet mellem **værktøjskassen og autenticiteten** skal vi ud fra egne livsværdier og erfaringer skabe en personlig stillingtagen til de metoder og teknikker, der udspringer fra de bagved liggende teorier.

Vi skal også gerne have prøvet det på egen krop. Vide hvordan vi selv reagerer på at blive mødt, og på at blive udsat for de metoder, der bruges.

Mellem **værktøjskassen og kontaktforholdet** er det balancen mellem de to poler, der er vigtig.

Hvis vi er meget optaget af metoder og modeller mistes informationer, som gives i kontaktfeltet. Vi får ikke øje på barnet og dets reaktioner. (for stor distance).

Omvendt hvis vores opmærksomhed mest er hos barnet og dets reaktioner, er risikoen for at miste overblikket og ikke at kunne relatere til forståelsesrammerne. (for lille distance).

Autenticitet og kontaktfelt.

Uden den centrering i os selv, der ligger i autenticiteten, kan vi ikke være bevidste om, hvilken rolle vores egne reaktioner spiller for vores handlefrihed og vores fremtræden i kontakt.

Personlige følelser eller erindringer fra tidligere situationer kan betyde tab af evne til at være kontaktfuld.

Men ved at kende og tage højde for egne ”private” reaktioner bliver det muligt at bevare en større nysgerrighed og åbenhed overfor den anden og dermed at være mere kontaktfuld.

Læseren vil sikkert kunne genkende det at blive påvirket af bestemte persontyper eller handlemønstre hos andre. Man bliver måske hurtigere irriteret, afvisende eller modsat venligere og mere imødekommende.

Prøv at genkalde to modsatte handlemønstre hos andre. F.eks. et meget insisterende aktivt barn kontra et stille og forsigtigt barn.

Hvordan reagerer du på disse to vidt forskellige måder at blive kontaktet?

Giv dig tid til at forestille dig det og vend så opmærksomheden på dig selv. Hvordan får du det indeni? Hvad bliver du opmærksom på? Hvor kan du bedst bevare en åben og nysgerrig holdning?

Egenskaber som centrering, grounding, grænser, spejling og bevidst at kunne afstemme os et andet menneske kan vi tale om og blive mere bevidste om, men vil vi udvikle disse egenskaber som redskaber, må vi vende blikket mod vores krop og dens sansninger. Det gælder ikke om at lave noget om eller lave noget nyt. Det gælder om at mærke, det der er, og at forfine dette. Evt. at spørge sig selv, hvis det ikke føles rart eller rigtigt: hvad har jeg brug for, når det er sådan lige nu?

Tanker og analyser kan ikke erstatte kropssansninger.

At øge bevidstheden på kropssansninger og impulser betyder ikke, at vi skal slippe vores analytiske evner.

Det er mere et spørgsmål om at skabe en sammenhæng mellem det, der sker i kroppen og i hovedet.

Lennart Ollars: Supervisorspot 1-7. Psykolog Nyt 1996
Marianne Bentzen og Susan Hart: Psykoterapi og neuroaffektiv udvikling.
Psykolog Nyt marts 2007.

Gro Nordland kropsdynamisk psykoterapeut. Medlem af Psykoterapeutforeningen.

Cert. Bodydynamic Analytiker og Cert.Somatic Experiencing Practitioner.

Har siden 1993 haft egen klinik i Ryesgade, Århus med individuel- og parterapi, samt afholdt foredrag og kurser.

Speciale: at have kroppen med i den terapeutiske proces, forløsning af chok og traumer.

Uddannet lærer og har tidligere arbejdet som sådan i 13 år.