

Kroppen og det relationelle i mit arbejdsliv



Mit arbejdsliv har gennem de sidste 35 år bredt sig ud på tre spor: kropsterapeut i KKUC, underviser og fagansvarlig i faget massage på Gotvedinstituttets uddannelse samt kropsterapeut i et klinikfællesskab. To ting har gennemsyret alt, jeg har lavet i de 35 år: et fokus på kroppen og et fokus på betydningen af det relationelle.



AF METTE GAMMELTOFT

I denne artikel beskriver jeg mit arbejde som kropsterapeut i KKUC. KKUC er et udviklings- og behandlingscenter og en nonprofit socialøkonomisk virksomhed, som behandler mennesker med rusmiddelproblematikker og komplekse traumer. Her har jeg et særligt fokus på relationens betydning for de mennesker, jeg møder og behandler. Det er mennesker, som er så belastede af deres opvækstbetingede tilknytningstraumer og svigt, at de er udfordret i deres relationer. De oplever en høj grad af isolation, ensomhed og mistillid generelt, og de er plaget af mange automatiserede reaktioner – alt sammen tilstande, de har svært ved at regulere og håndtere i deres hverdag.

Vigtige temaer i relationsarbejde er tilknytning og gensidig arousal regulering

I mit arbejde anvender jeg blandt andet den viden og erfaring, jeg har fået gennem min efteruddannelse i relationel traumeterapi. Det er en psykomotorisk og systemorienteret metode, som er udviklet af Merete Holm Brantbjerg og Kolbjørn Vårdal. Metoden kombinerer kroporienteret færdighedstræning og systemisk gruppeproces og har fokus på at arbejde med færdigheder på både individ- og gruppeniveau.

Som kropsterapeut er jeg bevidst om, at der i den professionelle relation er en vigtighed i at kende sig selv og kunne agere bevidst i den kontekst. At relationen i et udviklingsfelt har en betydning for, at der kan finde en læring og forandring sted, hvorfor jeg altid er opmærksom på relationen og nærmeste udviklingszone i et socialt samspil.

Det at byde kroppen op til dans og bevægelse er én ting, men at byde et traumatiseret nervesystem op til dans er noget helt andet. På trods af at enhver fysisk bevægelse skaber en forandring i nervesystemet, har jeg gennem de sidste mange år blandt andet gennem mit møde med Merete Holm Brantbjerg fået en øget opmærksomhed

på, hvor stor betydning doseringsprincippet og det at tilpasse øvelser til den enkelte person og hvert enkelt del i kroppen har, når der arbejdes med gensidig regulering af tilstande. Tilstande og reaktionsmønstre, der er præget af hyper- og hypofænomener, og hvor fokus er på at opbygge evnen til selvregulering.

Ligesom jeg anvender kropslige øvelser i arbejdet som kropsterapeut, anvender jeg også berøring, manuel kontakt og massage (uden olie). Når jeg anvender berøring og massage, er det for at styrke kropsbevidstheden gennem den taktil sans. Det er en metode til at ko-regulere tilstande i kroppen og en måde at etablere positive afstemninger på, rette op på tidlige fejlafstemninger og manglende ko-regulering. Der skabes et rum for dannelse af nye, positive erfaringer og derved muligheden for at danne nye neurale forbindelser og støtte nervesystemet i at reorganisere sig. Det er også her, der kan finde en fejlafstemning sted mellem mig som kropsterapeut og klienten. Hvis det sker, opstår der en mulighed for at korrigere og reparere det, som er opstået imellem os, hvilket kan give klienten en ny erfaring i, at det er en mulighed at stå ved sig selv, korrigere og reparere i et gensidigt møde.

Relationens betydning i det kropsterapeutiske arbejdsfelt

I mit møde med klienter har jeg en øget opmærksomhed på, at de føler sig velkomne, og at de er et sted, hvor udvikling og forandring er mulige. Før egentlige interventioner er mulige, skal det relationelle niveau i form af tryk og tillid være etableret. Det er individuelt, hvor lang tid det tager at få det relationelle niveau mellem klienten og mig som kropsterapeut på plads. For nogle er det angstprovokerende og hårdt arbejde bare at møde op, og for andre er det ligetil og noget, de har set frem til.

Fra behandlingsforløbet begyndelse er jeg bevidst om de forskellige møders særegenhed og vigtigheden i først at opbygge et trygt rum



mellem os til at kunne arbejde i. Jeg er opmærksom på den interaktion, der foregår både i den direkte kontakt, på det subtile plan og de overføringer, der kan finde sted.

Relationer og nervesystemets bevægelse

I mit arbejde i KKUC begynder første kontakt med klienten med en sms eller en telefonsamtale. Umiddelbart før min aftale med klienten laver jeg selv et par øvelser, som gør mig fokuseret og parat til mødet. Jeg gør lokalet klar, så det er rart og behageligt at træde ind i, hvad angår både temperatur, lys og æstetisk indtryk. Dertil sætter jeg vand og glas frem til klienten. Desuden læser jeg de informationer, jeg har fået om personen, jeg skal møde. Når jeg går ned fra 4. sal (hvor kropsterapien ligger) til receptionen på 1. sal for at hente klienten, er jeg bevidst om, at der allerede er en proces i gang imellem to nervesystemer og imellem to mennesker.

De to første minutter i mødet er mine, hvor jeg for at bevare centrerings hos mig selv har fokus på mit åndedræt og min kropsansning. Herefter skifter jeg fokus og har mere opmærksomhed på den person, jeg møder. Trappesnakken op til 4. sal bliver holdt neutral og afgrænset.

Når vi har sat os i kropsterapirummet, er fokus på, om klienten sidder godt, og hvordan turen ind til KKUC har været. Jeg fortæller om rammen for den første time, hvad der kommer til at foregå, og hvad kropsterapien går ud på, og jeg gør det klart, at fokus vil være på, hvad klienten har brug for i forhold til at støtte den proces, klienten er i gang med i sin behandling.



Anonymiseret case:

Bo

Bo er en ung mand, der har senfølger efter en traumatisk opvækst med vold og suigt. Udfordringen for Bo er et letantændeligt temperament og sent diagnosticeret ADHD. Formålet med kropsterapien er derfor at håndtere temperament og arbejde med at regulere de automatiserede reaktive reaktioner på de opvækstbetingede senfølger, han har.

Bo er motiveret for kropsterapi, men er i konstant høj arousal og har i begyndelsen svært ved at modtage input om kropslige øvelser, intro til færdighedstræning og en snak om bevægelsen i nervesystemet. Reaktionen er: "Det har jeg prøvet", eller "det synes jeg ikke giver noget", eller "jeg forstår ikke, hvorfor jeg ikke bare kan lade være med at blive så uret, jeg har jo arbejdet med det".

Bo er vant til at være meget fysisk i sit arbejde, og i sin fritid er han optaget af udendørssport.

Vi undersøger, hvornår han har øjeblikke, hvor han slapper af. Det er i naturen alene eller sammen med en ven. Vi ser på, hvad det særlige er i disse situationer, og hvordan han mærker og sanser det, og på samme måde undersøger vi triggere i forhold til ureden. Jeg relaterer de erfaringer, han har med at bruge kroppen i hverdagen, og sætter det op mod eller ved siden af de enkelte færdighedsøvelser, jeg introducerer ham for. Vi undersøger sammen den rette dosering og eventuelt, hvordan øvelsen kan tilpasses til ham, så den støtter hans seluregulering.

Bo er forpint af, at det er svært for ham at kontrollere sit temperament, når han møder uretfærdighed mod sig selv eller andre. Han ryger ind i et låst mønster og har svært ved at slippe ud af det. Skiftet i kropsterapien bliver, da Bo kommer på briks, hvor jeg arbejder manuelt med tryk og stræk og med fokus på åndedrættet. Han erfarer, at roen gør, at han kan rumme at lytte både til sig selv og til mig. Her vælger jeg at introducere 'traumelandskabet' og derved give Bo en viden om den måde, hjernen reagerer på. Det betyder, at Bo får ro til bedre at kunne betragte sine automatiserede reaktioner. Jeg fortæller ham, hvordan traumer påvirker nervesystemet, for at validere hans udfordringer. Jeg edukerer i, hvordan systemet kan overvældes, og hvad hjernen og kroppen gør for at håndtere de ydre triggere, vi møder. Vi taler om den tillærte skam, som er blevet påført i et relationelt felt af krænkelse eller neglect, og som ofte er med til at låse kroppen. Til forskel fra fortrydelsesskam, som er en skam, der er vigtig for at være i livet, da den orienterer os mod vores værdier og er med til, at vi lærer at regulere os selv i fællesskaber.

Bo får kontakt til en egenomsorg, der hjælper ham til at forstå sine reaktioner, samtidig med at han bedre forstår den ensomhed, han oplever i skammen over den voldsparathed, han har haft i sin tidlige ungdom. Han mærker muligheden for, at der kan finde en forandring og regulering sted.

Bo introduceres efterfølgende for forskellige bolde til at sidde på, ligge på eller til selvmassage. Det fungerer godt for Bo. Det, at vi i vores kommunikation har et tredje element med, som vi sammen kan forholde os til og undersøge ud fra, hvad der fungerer bedst for ham, gør, at Bo begynder at kunne fastholde sit fokus. Han får en ny erfaring i seluregulering, som han anvender hjemme.



Anonymiseret case:

Første møde med Marianne

Marianne har erfaring med at træne og bevæge sin krop. Hun havde gennem sin tidligere profession en viden om kroppen. Marianne er motiveret, men også lidt usikker på, om kropsterapi er for alternativt.

Mariannes overordnede behandlingsfokus er senfølger efter seksuelle overgreb gennem opvæksten og et overforbrug af alkohol som selvmedicinering. Mariannes udfordringer er intimitet, oplevelsen af at være i konstant høj arousal og tæt på kollaps, hvis hun lægger sig ned for at slappe af.

Til første møde fortæller jeg om kropsterapiens afsæt i anatomi og fysiologi. Jeg refererer til den positive erfaring, hun allerede har med at bevæge sin krop. Vi taler om, hvordan enhver bevægelse kan være med til at påvirke nervesystemet. Jeg introducerer kropslige øvelser, der støtter hende i at erfare egenregulering af tilstande i forhold til de automatiserede reaktioner på senfølger, jeg hører, hun er udfordret af.

I arbejdet undersøger jeg sammen med Marianne, om tempo og dosering er korrekt. Marianne er vant til hård træning, og samtidig undrer hun sig over, at hun hurtigt brænder ud, men ikke kan finde ro, når hun lægger sig for at slappe af.

En af de øvelser, Marianne bliver særligt optaget af, og som hun bruger dagligt efterfølgende, er en siddende rotation omkring rygsøjlen. Øvelsen er ikke ny for Marianne, men opbygningen er ny for hende, og at forholde sig til tempo, og hvor langt ud i bevægelsen hun skal gå, er ny. At være undersøgende, nysgerrig og afgrænsende i spil med et andet menneske og i forhold til at bevæge sig er en ny erfaring for Marianne. At acceptere, at hun ikke skal gå så langt ud i bevægelsen eller arbejde hurtigt, men langsomt, er nyt.

I den udveksling og undersøgelse, vi laver sammen, bliver Marianne opmærksom på den forskel, hun får i kontakten til både sig selv og mig. Hun bliver opmærksom på områder i kroppen, hun ikke har haft kontakt til, og hvordan hun normalt gør øvelserne uden at være til stede i dem. Hendes tidligere mestringsstrategi og senere senfølge ift. at lukke af for kroppens signaler og 'forsvinde væk' opdages og genaktiveres via kropsterapien i en ny og relationelt tryk setting, og øvelserne skaber ny erfaring i nervesystemet og dermed grundlag for forandring. Et fortsat tema bliver at arbejde med videre med arousaltilstandene med fokus på dosering.

Relationen er det bærende fundament i traumeterapeutisk arbejde

At bevæge sig alene eller i fællesskab er igen blevet populært. Nysgerrigheden er vakt, og der er en tiltagende søgen efter viden om og erfaring med at arbejde med sin mentale og fysiske sundhed. Relationen har en betydning generelt i de sammenhænge, hvor der arbejdes mennesker imellem, hvad enten det er lærer/elev, sundhedspersonale/patient eller terapeut/klient. Det er min overbevisning, at relationen er så meget mere betydningsfuld, ja, endda det bærende fundament, når konteksten er et traumeterapeutisk perspektiv, fordi det kræver et trygt møde og en gensidig regulering af tilstande, for at der kan finde en heling sted. ●