

# Psyko- terapeuter



**Nr. 1**  
**Januar 2009**

- Temanummer om KROP
- Organisk psykoterapi
- Sansning og oplevelse af kroppen
- Kernerterapi

# Psyko- terapeuten

er medlemsblad for **Psykoteraapeut Foreningen**  
- Foreningen af uddannede psykoterapeuter i Danmark

**Psykoteraitekten** udkommer  
i februar, maj og oktober.

**Redaktion og layout**  
Susanne van Deurs  
Melanders Vænge 4, 2970 Hørsholm  
Tlf./fax: 4586 1560. E-mail: susvd@tele2adsl.dk

**Alt stof skal sendes elektronisk direkte til redaktøren.**  
Artikelvejledning kan indhentes.

**Deadline**  
for artikler til næste nummer er **15. marts 2009**.  
**Annoncer og øvrigt stof 1. april 2009**,  
men alt stof modtages gerne så tidligt som muligt.

**Indsendt stof**  
Artikler og andet stof dækker ikke nødvendigvis redaktionens eller foreningens holdninger. Redaktionen forbeholder sig ret til at afvise, forkorte eller redigere indsendte artikler og andet stof og påtager sig ikke ansvar for stof, der indsendes uopfordret.

**Annoncer excl. moms:** spaltepriiser (cirkastørrelser):

Kategori	1/3 sp.	1/2 sp.	2/3 sp.	Hel sp.	Hel side
Enkeltpersoner, medlemmer	0/250	350	450	600	1000
Enkeltpersoner, ikke-medl.	400	550	600	800	1200
Virksomheder, institutioner o.l., medlemmer	500	650	750	900	1450
Virksomheder, institutioner o.l., ikke-medl.	650	800	900	1000	1650

Helsides: Bredde max 17 cm x højde max 21 cm  
Spalte: Bredde 8 cm, højde max 21 cm  
(Bladets mål: 21 cm x 25 cm)  
Sort/hvid og farve samme priser  
1/3 spalte er gratis for individuelle medlemmer, dog max én pr. blad og max én gang med samme indhold.

**Tryk**  
Combi Print  
Baggesensgade 4 C, 2200 København N  
Tlf. 3539 3436, fax 3535 0644  
E-mail: combiprn@post1.tele.dk

**Oplag** 875 ex.  
**Abonnement** kr. 190

 **Psykoteraitekten** er medlem af  
Danske Specialmedier

Psykoteraapeut Foreningens kontor  
Admiralgade 22, st. tv., 1066 København K. Tlf. 7027 7007  
E-mail: kontakt@psykoteraapeutforeningen.dk

**Hjemmeside**  
www.psykoteraapeutforeningen.dk

**Forside**  
Muraleri i Abéné, Senegal.  
Foto: S. van Deurs

## Fra redaktøren

Igen denne gang kom der flere fine artikler til bladet. Hvor er det dog dejligt, at vi har så mange gode skribenter i foreningen.

Bagsiden af medaljen er, at jeg igen havde problemer med pladsen, og nogle bidragydere måtte forkorte i deres artikel. Det er ærgerligt, det er jo aldrig så let at korte ned på noget, man har gjort sig umage med at skrive, og som man mener, helst skal være sådan, som det er.

### Vejledning til artikelskrivere

Bl.a. derfor har jeg nu udfærdiget er vejledning for artikelskrivere, som indeholder de nødvendige retningslinjer for artikler til *Psykoteraitekten*. Vejledningen kan fås hos mig på mail, og den vil forhåbentlig fremover gøre livet lettere både for artikelskriverne og for mig selv.

*Alle kommende skribenter bør indhente den, inden de går i gang.*

### Næste nummer

er uden tema, sådan at man denne gang kan skrive noget efter eget valg og ikke behøver at vente, til et passende tema dukker op. Der er frit slag, alt der er relevant for psykoterapeuter, er velkomment. Som sædvanlig både artikler, mindre stof, billeder o.a.

*Deadline for artikler er 15. marts, øvrige stof 1. april.*

### Oktobernummeret skal have tema om sex

Sex, sexologi, seksualitet, erotik, sex inden for og uden for parforholdet, seksuel udvikling, seksuelle problemer, sexologisk behandling m.v. til oktober. Deadline for artikler bliver den 15. august 2009. Så har I god tid til at skrive!

### Temanummer om etik til januar

I nærværende nummer sætter etikpanelet fokus på etiske problemstillinger i psykoterapi og lægger med et væld af konkrete eksempler op til en diskussion om etik og psykoterapi. Se deres indlæg side 54. Det gør det oplagt at lave et blad med etik som tema til januar – hvilket naturligvis ikke skal få nogen til at afholde sig fra i mellemtiden at reagere på panelets oplæg med indlæg om etik. Endelig ikke.

### Deadline for annoncer

Der er normalt en deadline for annonceaflevering, ca. en måned før bladet forventes at udkomme. Det betyder dog desværre ikke, at hvis man sender sin annonce inden deadline, så er der garanti for, at annoncen kommer med i bladet.

Annoncer optages efter først-til-mølle-princippet, og også annoncer ligger under for pladsbegrænsning. Hvis man vil være sikker på at få sin annonce med i bladet, skal man sende den så tidligt som muligt.

### Siden med konferencer og møder m.v.

var der ikke plads til denne gang. Den kan ses på vores hjemmeside, www.psykoteraapeutforeningen.dk > Kurser, hvor den i øvrigt af og til opdateres.

**Susanne van Deurs**  
Redaktør



# Foreningsnyt

## FORMANDEN SKRIVER

Dette er min sidste melding som formand for foreningen.

Jeg har lyst til at se mig over skulderen. Se tilbage. Årstal er ikke min stærke side. Jeg husker i begivenheder og i personligheder. Jeg husker mine første møder med H.C. Schröder og Lennart Ollars. Vi var samlet fordi vi ønskede at niveaue i den psykoterapeutiske uddannelse skulle hæves, og vi så en forening af uddannelsessteder som det forum, hvor debatten skulle foregå. Senere kom Allan Holmgren og Bent Hansen til. De første år var spændende – og arbejdskrævende med vedtægter, etikregler, kontingent og optagelse af medlemmer. HC blev formand og jeg næstformand. Både HC og jeg fandt, at det var naturligt, at 'vores' forening SPUD på sigt blev lagt sammen med Psykoterapeut Foreningen. HC var den bærende kraft i foreningen godt støttet af Lennart. Hvad den ene havde i impulsivitet og begejstring, havde den anden i eftertænkthed og ro.

HC og jeg kørte parløb. Vi var enige om sigtet med foreningen, og vi var enige i enkeltspørgsmål. Sideløbende med foreningsarbejdet i SPUD var jeg bestyrelsesmedlem i Psykoterapeut Foreningen. I Psykoterapeut Foreningens bestyrelse var vi enige om, at det var en god idé at ændre vedtægterne, så uddannelsesstederne kunne blive medlem også – underforstået så SPUD kunne indgå i foreningen. Jeg udarbejdede vedtægtsændringerne til den kommende generalforsamling, som vi holdt ude på Bispebjerg Hospital. Generalforsamlingen syntes, det var en ualmindelig dårlig idé at ændre på vedtægterne, så andre end enkeltpersoner kunne melde sig ind, og efter en hidsig debat, hvor bestyrelsen hele tiden var i defensiven, måtte vi trække forslaget.

I SPUD ulmede utilfredsheden, og på en ordinær generalforsamling blev HC væltet, og ny formand blev Allan Holmgren. HC tog nederlaget forbillende. Han blev valgt som næstformand og fortsatte troligt arbejdet i foreningen og i EAP (den europæiske psykoterapeutiske organisation). Jeg forlod bestyrelsen. Allan Holmgren bevarede sigtet med SPUD, og samarbejdet med Psykoterapeut Foreningen fortsatte lydfrit.

I Psykoterapeut Foreningen gik Susanne van Deurs i 2000 af som formand, og Hans Munk blev den nye formand med mig som næstformand. Jeg husker det

første møde som ret foruroligende. Økonomien var helt i bund efter foreningens første syv vanskelige år. Al betalt hjælp skulle ophøre. Bestyrelsen og udvalg skulle selv lave arbejdet. Det er lige før, jeg synes at huske, at vi skrev under på en kassekredit i foreningens navn, så vi ikke gik helt rabundus.

Hans var kun formand i to år. På de to år lykkedes det ham at få en solid økonomi i foreningen og samtidig at få rystet os sammen gennem nogle hyggelige og saglige heldagsmøder i hans hjem. Hans stoppede, da han påbegyndte en ny terapeutisk uddannelse.

Så blev det min tur. Jeg tror det var i 2002. Andet steds i bladet siger jeg noget om denne periode frem til 2009.

Jeg er taknemmelig over, at jeg lærte HC Schröder og Lennart Ollars at kende. På hver deres måde, viste de mig, hvordan en professionel og engageret psykoterapeut arbejder i en organisation. Da de døde, mistede vi to flagskibe i vores fag. Jeg er taknemmelig over at have mødt mange andre spændende mennesker i mit arbejde i foreningen. Jeg er taknemmelig over, at jeg har mødt tillid i de bestyrelser, jeg har haft siden 2002. Jeg ved godt, jeg ikke altid har været lige nem. Jeg ved også godt, at det kan være irriterende, at formanden på forhånd ved, i hvilken retning en beslutning skal gå, når den sættes på dagsordenen.

Det er mit håb, at jeg vil blive tilgivet de fejl, jeg har begået, og at I vil huske mig for det, jeg har gjort af godt for foreningen. Den 7. marts er det slut. Mit kontor skal pakkes ned, og en ny formand skal sætte sig til rette. Jeg kommer til at savne arbejdet, savne faciliteterne på kontoret og savne mit samarbejde med Winnie. Med Winnie som ansvarlig for det administrative arbejde har vi fået en professionel organisation. Bestyrelsen indstiller næstformanden Erik Wasli til ny formand. Det er et godt valg.

Mit liv har formet sig med store omvæltninger både privat og arbejdsmæssigt. Tiden er kommet til endnu et skift – nogle vil kalde det en omvæltning. Min energi har fået et nyt fokus.

Tak for tilliden. Tak for samarbejdet og tak for tiden sammen i den forening i og i den profession, vi alle respekterer og værdsætter.

**Erik B. Smith**  
Formand



## GRATIS BEHANDLING FOR SPISEFORSTYRREDE

Med støtte fra Ministeriet for Sundhed og Forebyggelse er der oprettet et nyt behandlingstilbud i hovedstadsområdet til mennesker med spiseforstyrrelser

Det er den private institution, Frederiksberg Centeret, der står bag. Behandlingstilbuddet er tilrettelagt som dagbehandling, og det er åbent for alle med spiseforstyrrelser, som ønsker hjælp til deres problem.

”Med over 75.000 ramte mennesker er spiseforstyrrelser en af de mest udbredte lidelser i landet, men samtidig også en af de mest tabuiserede lidelser. Det er derfor glædeligt, at der nu bliver sat øget fokus på problemet, og samtidigt afsat ressourcer til en bredere vifte af behandlingstilbud til spiseforstyrrede”, siger Morten Dalsgaard, direktør for Frederiksberg Centeret.

Frederiksberg Centeret bruger en kognitiv behandlingsmetodik, hovedsageligt baseret på gruppebehandling. ”Vi har i flere år haft gode erfaringer med metoden og den gruppebaserede tilgang. Det at møde andre, der har samme problemer, og opleve at der kan tales åbent om det, gør en kæmpe forskel for mange mennesker, der måske i mange år har følt sig dårlige-

re eller anderledes end alle andre”, siger Morten Dalsgaard videre.

”Endelig mener vi, at netop dagbehandlingsformen er ideel for en stor del af disse mennesker, idet den hjælper dem med at få integreret en løsning på deres problem ind i deres egen hverdag og tilværelse”, siger Morten Dalsgaard. ”Derfor lægger vi også stor vægt på inddragelse af de pårørende under behandlingen. Det er trods alt i hverdagen, at den langsigtede løsning skal findes, for at der kan tales om et bæredygtigt resultat”.

Behandlingstilbuddet er rettet mod anoreksi, bulimi og overspisning og er finansieret af Ministeriet for Sundhed og Forebyggelse. Deltagelsen er derfor gratis, og visitering sker gennem egen læge.

Ritzau 20. okt. 2008

## KLINISK FAGLIGT NETVÆRK FOR PAR-RELATIONS TERAPEUTER

I juni 2008 blev Klinisk Fagligt Netværk for Par-relationsterapeuter dannet. Det består af par-relationsterapeuter i Danmark, som arbejder med Imagoterapi, og som er uddannet hos enten Kirsten Seidenfaden og Piet Draiby eller hos Jette Simon.” For at være med skal man være godkendt eller certificeret fra en af de to uddannelser, og man skal have en hjemmeside og forpligtige sig til at linke til [www.parterapeuter.dk](http://www.parterapeuter.dk) fra den”, siger de to initiativtagere Bette Bentzen, MPF, og Mai-Britt Schwab og tilføjer: ”Formålet med netværket er tosidigt: dels forbinde os med hinanden på tværs af landet og skabe et netværk, og dels at vise os som en samlet gruppe og synliggøre Imago parterapi, så klienterne let kan finde os på Internettet.”

Hvis man ønsker optagelse i netværket, skal man sende en mail til [m@husetschwab.dk](mailto:m@husetschwab.dk) eller til [bette@mail.dk](mailto:bette@mail.dk).

ningerne ville have givet firmaet fuld adgang til hendes konto.

Herefter rettede Eva henvendelse til Håndværksrådet, som godt kendte til NovaChannel. Firmaet var ifølge dem tidligere dømt for vildledende markedsføring, ligesom de fortalte, at Europarådet var opmærksom på problemet.

På Internettet kan man dels finde firmaet med en beskeden website, og dels kan man finde forskellige klager over deres forretningsmetoder. Bl.a. kan man se, at firmaet i 2003 optræder som indklaget for *European Advertising Standards Alliance* for at have brugt nøjagtig samme fremgangsmåde som beskrevet ovenfor over for et italiensk firma, og i 2008 advares der mod firmaets forretningsmetoder på en hjemmeside for et hotelregister i New Zealand.

”Jeg får nu et rykkerbrev hver måned, senest i slutningen af december 2008, som jeg har returneret uden at åbne det. De fortsætter nok med at sende brev hver måned et stykke tid endnu. De har ikke reageret på det brev, jeg har sendt dem, og det tror jeg heller ikke, de gør. Den adresse, de har opgivet, er kun en dækadresse. Jeg kunne maile til dem, men jeg har ikke lyst til, at de skal kunne nå mig via mail. Hvis de skulle finde på at hive mig i retten, må jeg tage den derfra. I givet fald skal de finde en advokat her i Danmark, de kan ikke stævne mig i Schweiz”, slutter Eva beretningen om sin ubehagelige oplevelse med NovaChannel.

## PAS PÅ MED FUPFIRMAER

Det er ikke første gang, man hører om det, og sikkert heller ikke sidste, men så meget mere grund er der til at indskærpe, at vi alle skal passe på med firmaer, der kontakter os uopfordret.

Vores medlem Eva Sander fortæller, at hun sommeren 2008 pr. brev blev kontaktet af firmaet *NovaChannel AG*. De skrev til hende, at hun var registreret i deres liste over behandlere i Europa med navn, profession og klinikadresse og spurgte hende, om hun ville bekræfte oplysningerne, hvilket Eva gjorde. Hvad der ikke stod i brevet var, at besvarelsen var en ordrebekræftelse, og at hun dermed tilmeldte sig registret og skulle betale firmaet 983 Euro.

Efter tre måneder modtog Eva en venlig rykker om at betale inden 10 dage. Dette brev var vedlagt en formular, hun skulle udfylde med oplysninger om sit kreditkort. Eva henvendte sig til sin bank og fik her til sin forskrækkelse at vide, at oplys-

## PSYKOTERAPIFORSKNING

På baggrund af, at *The Society for Psychotherapy Research* har ønsket at indsamle systematiserede beskrivelser af psykoterapiprofessionerne verden over, har lektor i klinisk psykologi ved Aalborg Universitetscenter Claus Haugaard Jacobsen beskrevet forholdene i Danmark i en lille artikel med titlen *The Psychotherapeutic Professions in Denmark*.

Artiklen kan findes på følgende lange link:

[www.psychotherapyresearch.org/associations/6344/files/events/barcelona/reports/report\\_denmark.pdf](http://www.psychotherapyresearch.org/associations/6344/files/events/barcelona/reports/report_denmark.pdf)

Hvis man udskifter ordet danmark til sidst i linket med fx france, germany eller poland og måske flere, kan man læse beskrivelser fra andre lande, skrevet ud fra den samme skabelon.



Claus Haugaard Jacobsen

# FORMAND GÅR AF OG STARTER FORFRA

## AFSKEDSINTERVIEW

Tekst og foto: Majbritt Lund, freelancejournalist

**Efter seks år som formand for Psykoterapeut Foreningen overlader Erik B. Smith nu roret til nye kræfter. Til trods for at han har 69 lys i lagkagen, er han endnu ikke moden til at gå på pension. Tværtimod vil han nu læse filosofi og journalistik på Syddansk Universitet**

Da Erik B. Smith i 2002 gik fra at være næstformand til at være formand for Psykoterapeut Foreningen, var hans primære mål at gøre foreningen mere professionel. Det er den blevet, og i takt med det er antallet af medlemmer vokset fra omkring 250 til godt 700.

- Da jeg startede som formand, havde vi vores arkiv i papkasser, og adressen var altid hos formanden. Nu har vi fået lokaler ude i byen og en sekretariatsleder. Samtidig taler jeg også med pressen tre til fem gange hver måned, og det har jo også givet os noget synlighed, og medlemstallet er lige så stille steget, siger han.

Næstformand Erik Wasli nævner, at Erik B. Smiths arbejde som formand netop har været kendetegnet ved hans engagement og den ærekærhed, han altid har haft på foreningens vegne, især når pressen stillede kritiske spørgsmål.

- Man kan sige, at han har været foreningen, blandt andet fordi det har betydet så meget for foreningen, at han oprindeligt er uddannet jurist. Det har han tit kunnet trække på. Både

når vi skulle lave love og regler, men også fordi han netop er så god til at udtale sig præcist, når han taler med pressen. Og den evne kommer vi da til at savne, siger han.

Selv nævner Erik B. Smith de nye standarder for, hvem der kan optages i foreningen, som det mest banebrydende, han har lavet i sin tid som formand.

Psykoterapeut Foreningen har efter oplæg fra Socialministeriet, Undervisningsministeriet og Sundhedsministeriet vedtaget principper for, hvilke psykoterapeutuddannelser de vil godkende. På baggrund af disse principper har foreningen nu udpeget omkring 20 danske skoler, der uddanner psykoterapeuter på et niveau, som foreningen kan stå inde for. Udover at være uddannet på en af de skoler skal psykoterapeuten have en mellemlang eller lang videregående uddannelse med mindst tre års erhvervs erfaring for at blive optaget i foreningen.

Erik Wasli nævner netop dette samarbejde med ministerierne som en af Erik B. Smiths store præstationer.

Foreningens næste store milepæl er, som Erik B. Smith ser det, at psykoterapeuter også får mere anerkendelse i hele sundhedssektoren. Både så Sygesikringen laver en ordning med tilskud til terapi, og at psykoterapeuter kan



ansættes som terapeuter på de offentlige arbejdspladser, og at sundhedsordninger også vil omfatte muligheden for at tale med en psykoterapeut.

- Det er tiden ikke moden til nu, men jeg regner med, at det kommer inden for en kortere årrække. Nogle af vores medlemmer er ved at komme ind ad bagvejen til det offentlige. Hvis de eksempelvis er ansat som sygeplejersker eller socialrådgivere i forvejen, får de opgaver som psykoterapeuter på arbejdspladsen og ekstra tillæg for det. Og jeg regner med, at flere får sådanne ordninger, siger han.

### **Ingen garanti**

Et andet mål for foreningen er at få professionen psykoterapeut beskyttet. Selv om dette mål står i foreningens formålsparagraf, regner Erik B. Smith ikke med, at titlen bliver beskyttet inden for de næste to til tre år.

- Det er et problem, at alle kan kalde sig psykoterapeuter, for så har klienterne ikke nogen

garanti for, hvad de går ind til. Hvis titlen var beskyttet, sådan at det kun var dem, der kunne blive optaget i Psykoterapeut Foreningen, der kunne kalde sig psykoterapeuter, ville klienterne også vide, at de var godt uddannet, og at vi kunne stå inde for dem, siger den afgående formand.

Han har også et ønske om, at såvel privatpersoner som fagfolk vil holde op med at blande psykologer og psykoterapeuter sammen, for det er ikke det samme. En psykolog har læst fem år på universitetet, mens en psykoterapeut har en fireårig psykoterapeutisk efteruddannelse oven på en anden uddannelse. Og netop det, at psykologerne kun har den teoretiske baggrund, mener Erik B. Smith er et stort problem.

- Jeg mener, at man skal være uddannet specielt til at lave terapi for at gøre det. Dansk Psykolog Forening har en specialistanerkendelse i psykoterapi, men det er ikke alle psykologer, der har den anerkendelse. Alligevel kan de få et

ydernummer, som giver dem ret til at tage klienter med tilskud fra sygesikringen, siger han.

Siden Erik B. Smith startede som psykoterapeut i 1990, er det blevet mere almindeligt at gå i terapi. Selv om det stadig primært er de økonomisk velstående, der kommer, ser han en øget tendens til, at flere fra mellemgruppen også kommer. De økonomisk svageste grupper i samfundet er fortsat meget sjældne gæster.

- Der er jo tit lang ventetid for at komme til ved en psykolog. Og hvis det blev lavet sådan, at psykoterapeuter også kunne få et ydernummer, ville ventetiden jo blive kortere. Som udgangspunkt har vi de klienter, der ikke er syge, men som gerne vil ændre nogle mønstre, eller som har nogle oplevelser, de gerne vil have bearbejdet, og det kan vi jo hjælpe dem med. Tidligere så vi mest kvinder i terapi, og selv om der stadigvæk nok er flest kvinder i terapi, ser vi nu også mange mænd. Vi har også markant flere i parterapi end tidligere. Det virker, som om folk vil gøre mere for deres parforhold nu, siger han.

### Ny løbebane

Da Erik B. Smith startede som formand, underviste han på Psykoterapeutisk Institut, sideløbende med at han havde klienter.

Sommeren 2007 var han med til at udvikle Københavns Gestalt Institut, hvor han også underviste. Men efter en del personlig kritik valgte han at stoppe derinde, og tilværelsen som psykoterapeut var lidt ensom, nu hvor han var holdt helt op med at undervise. Derfor skulle der ske noget nyt. Og det nye er et filosofistudie på Syddansk Universitet med journalistik som bifag.

- Gestaltterapi ligger jo tæt op ad filosofien, og jeg overvejer at skrive mit speciale om etikken i psykoterapien. Der er mange aspekter, det

kan være interessant at kigge på. Jeg har selv været med til at skrive foreningens etiske regler, og det kunne være interessant at analysere, hvad de reelt betyder i praksis. Og hvilke argumenter der er for og imod, om en handling er etisk korrekt. Eksempelvis står der, at man skal henvise sin klient til en anden, hvis man ikke tror, man kan hjælpe vedkommende. Men hvad så, hvis klienten fastholder, at vedkommende tror, at man kan hjælpe dem. Er det så etisk korrekt at afslutte behandlingen alligevel eller at fortsætte, spørger Erik B. Smith.

Det får han god tid til at fundere over, for selv om han fortsætter med nogle af sine klienter, afslutter han de fleste for at kunne hellige sig sit studie. Ligesom han også stopper helt og aldeles i foreningen. Det sidste år har han kørt et tæt parløb med foreningens næstformand, Erik Wasli, der nu går efter formandsposten. Han er helt tryk ved at forlade foreningen, og han har ikke intentioner om at stå og hviske i kulissen.

- Da jeg i marts sidste år annoncerede, at jeg ville gå af, var min intention at arbejde på at kunne overlevere en velfungerende forening, når jeg gik af. Og det kan jeg. Og jeg har heller ikke nogen gode råd til den nye formand her på falderebet. Den nye formand kan selv, siger han.

### FAKTA

Uddannet jurist ved KU i 1967.  
Rektor for Den Sociale Højskole i København i 15 år og i Folketinget for Socialdemokratiet i 15 år (nogle af årene overlappede hinanden).  
Uddannet psykoterapeut i 1990.  
Med til at starte Nordisk Gestalt Institut i 1992.  
Valgt til bestyrelsen i Psykoterapeut Foreningen 1997 og blev i 2002 formand samme sted.



# KERNETERAPI

## EN KROPSORIENTERET PSYKOTERAPI

### AF KAREN KAAE OG TURI RYE THOMSEN

**Kerneterapi, eller fordybelsesterapi, er en retning indenfor den kropsoverretede psykoterapi. Her arbejdes med kropsoverdybelse, der åbner for kroppens erindringer helt ned på celleplan. Herved opnås kontakt til de følelser, oplevelser og erindringer, der er lejret i kroppen, og som kan blokere for en fri gennemstrømning af energi. Det er en dybtvirkende, men blid, form for terapi, der kan frigøre gamle blokeringer. Det kan give ny forståelse for problemer og tanker, der hæmmer fri livsudfoldelse. Derved kan der skabes sundhed, balance og frihed på det fysiske og det psykiske plan.**

Fordybelsesterapi baserer sig på forståelsen af, at mennesket er et fintvævet, sammenhængende hele af krop, følelser, tanker og spiritualitet. I et arbejde med problemer af fysisk, psykisk eller mental art er det vigtigt at arbejde i de forskellige lag for at kunne afdække og forløse årsagssammenhængene på flest mulige planer. Her rummer det kropslige univers særlige muligheder for at kontakte og frigøre hukommelse af ubevidst, følelsesmæssig art og uanede ressourcer af forskellig karakter.

Kerneterapi arbejder vi med på Center for Ernæring og Terapi (CET). CET er et behandlings- og undervisningscenter i København med otte behandlere: psykotereapeuter, ernæringstereapeuter og kropstereapeuter. Alle har desuden en traditionel uddannelse i sundhedssektoren eller på universitetsniveau. Centret har en 3-årig ernæringstereapeutuddannelse tilknyttet samt foredragsvirksomhed og en række kur-

ser og udviklingsgrupper i fordybelsesterapi, meditation, healing mm.

Vores arbejde på CET er udviklet i sammenhæng med og som en del af den lange tradition inden for kropstereapi. Kerneterapi har lighedstræk med en række andre kropsoverretede psykotereapiformer, som fx Bodydynamic, choktraumeterapi, organisk psykotereapi mm. Den adskiller sig i måden at kontakte og frigøre den kropslige hukommelse. En anden forskel er, at vi lægger vægt på den ernæringsmæssige side og på kostens betydning for sundhed i krop, følelser og tanker. I sammenhæng med ernæringstereapeutuddannelsen er der udviklet en stor viden om samspillet mellem kost, psyke og måden at arbejde terapeutisk på med at skabe balance og frihed på et dybere plan.

#### Udvikling af en kropsoverretet psykotereapi

Kerneterapi, eller fordybelsesterapi, er udviklet i løbet af 1990'erne af Karen Kaae, og vi udvikler og forfiner den stadig. Terapiformen er opstået i praksis ud fra de behov, der oprindeligt viste sig i arbejdet med psykisk syge. Siden er den videreudviklet i terapiarbejde med mennesker med mere almindelige problemer og i en personlig udviklingsproces. Den er udviklet i en vekselvirkning mellem viden om sammenhængen mellem krop og psyke, konkret terapiarbejde og en intuitiv evne til at respondere på mulighederne i situationen. Den intuitive inspiration i arbejdet er ofte overras-

kende og anvendes sammen med terapeutens viden og erfaring. Terapeutens indsigt og erkendelse udvikler sig gennem løbende refleksion over det mere intuitive. Kerneterapi er i sammenhæng med ernæringsterapi blevet udviklet som et redskab til at gå i fordybet kontakt med egen krop, dens funktioner, organer og helt ind på celleniveauet – kernen, heraf navnet. I dette fordybelsesarbejde er det muligt at kontakte kroppens fysiske tilstand – og årsagerne til denne af kropslig, følelsesmæssig og bevidsthedsmæssig art. Det åbner muligheden for at slippe de blokeringer, der er for det frie flow (af livsenergi) i krop, følelser og tanker.

### **Kroppens hukommelse**

Kneterapi har som mange andre kropsterapier et filosofisk udgangspunkt i, at krop, livsenergi, følelser, tanker og spiritualitet er sammenvævede i det hele menneskes personlige udviklings- og vækstproces. De forskellige aspekter af mennesket har hver deres kvalitet og funktion i vore liv og udfoldelsen af den unikke personlighed, vi er født med. De er indbyrdes tæt forbundne og er genspejlet i selv den mindste celleenhed i kroppen. De forskellige energi- og bevidsthedslag er meget påvirkelige for hinandens balancer, ubalancer og kommunikationsformer. Ubalancer ét sted, fx i kroppen eller det mentale, får indflydelse på energibevægelsen og friheden i de øvrige lag. Frigørelse og forløsning af blokeringer i ét lag vil derfor også påvirke energiflowet i de andre lag og udvekslingen imellem dem. Kroppen som indgang giver nogle særlige muligheder.

Livet i kroppen giver form til alle aspekter og niveauer af vore livsudtryk. Kroppen rummer derfor al psykosocial, biologisk og bevidsthedsmæssig hukommelse af forskellig art. Mere præcist er det at sige, at hukommelse fra alt, vi har oplevet, følt og tænkt, er lagret i den æteriske del af det menneskelige energisystem.

Det æteriske, livsenergien, er det første lag i auraen. Det ligger både inde i kroppen og 15-20 cm uden for kroppen. Det ses af nogle som en lysende bræmme omkring kroppen, andre sanser det som vibrationer og udstråling omkring en person. Det kan føles som en livfuld, hjertelig atmosfære eller måske en kritisk eller konkurrencemindet udstråling.

Det æteriske er således energi- og bevidsthedsmæssigt reservoir for hukommelse, der kan kontaktes gennem kroppen. Det er knyttet til energiens strømme, fordi alt levende, også vor krop og tanker, er energi. Det har sin egen psykisk-energetiske anatomi, der forsyner organer og hver eneste celle med livsenergi. Hvert energicenter, energistrøm og punkt har sine særlige opgaver fysisk, men også psykisk, i forhold til et bestemt livsområde. Blokeringer i en energistrøm vil påvirke kroppens forsyning af energi. Men også personens evne til at udfolde sine ressourcer på det pågældende område.

Årsager til energiblokeringer kan være medfødte, genetiske problemer. Men de har oftest en følelsesmæssig og bevidsthedsmæssig baggrund i personens opvækst. Måderne, personen viderefører dem på, afspejles i kroppens energistrømme, organer og cellekemi som hindringer for det frie flow, energi ellers naturligt ville bevæge sig i. Kerneterapi arbejder med at forløse den bundne energi gennem kontakt med kroppens hukommelse, så individualiteten kan udfoldes mere frit.

### **Kneterapi**

En behandlingssession indledes med en terapeutisk samtale om det tema, der er i forgrunden, og en begyndende åbning til de dybere årsagslag: Følelser, der er involveret, kropslig sansning, hukommelse og tanker knyttet til problemet.

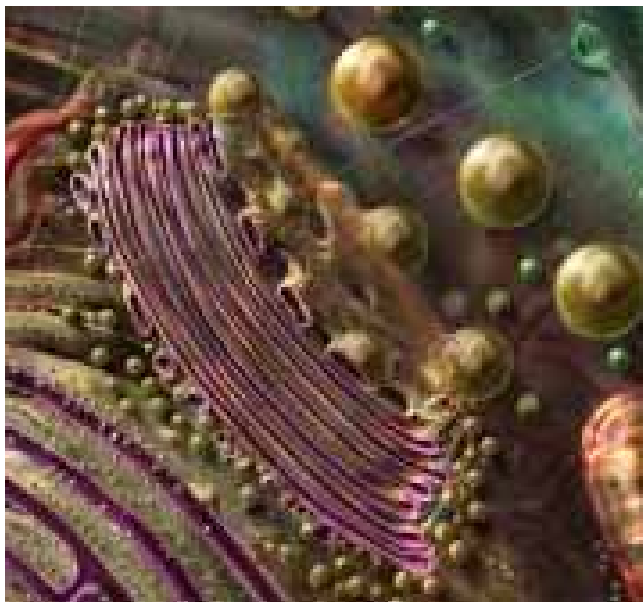
Er det første gang, indledes med en anamnese, hvor vi bl.a. spørger til klientens livsline, som er den personlige historie, både psykisk og kropsligt. Vi kommer også ind på klientens tro, som er en meget personlig sag: Om hun/han tror på, at "der er mere mellem himmel og jord" og en viden i kroppen, der kan kontaktes og give svar. Forståelse for klientens tro og kontakt med intuition giver mulighed for mest respektfuldt at støtte personen i processen.

Det egentlige fordybelsesarbejde foregår liggende. Personen lejres så behageligt som muligt og lunt tildækket. Afspændingen, der skal hjælpe til en dybere kontakt, kan foregå på forskellig måde afhængig af klienten og af terapeuten baggrund. Klienten bedes rette opmærksomheden på åndedrættet, på kroppen og på, hvordan hun/han har det lige nu.

Fordybelsesarbejdet kan være en generel kropsfordybelse eller fordybelse til et allerede aftalt kropsområde, et organ eller en kropsfunktion, fx fordøjelsen eller en celle. En generel kropsfordybelse indledes med at spørge til, hvilket kropsområde der tiltrækker opmærksomheden, positivt som energifyldthed, lyst eller glæde, men oftere negativt som spænding, uro, smerte eller andet. Personen opfordres til at give sig selv lov til at synke dybere ned i oplevelsen, følelsen og sansningen. Følekontakten bringer mere bevidsthed (og energi) til området og giver en dybere kontakt med en selv bag de kontrolmekanismer, vi har lært os. Det åbner til hukommelsen i kroppens forskellige lag og finere energi.

Fordybelsen kan være til et kropssignal, fx en smerte i ryg eller skuldre, der fortæller om noget, der ikke bliver udtrykt i livet, eller som udtrykkes uhensigtsmæssigt, måske vrede eller gråd. Hvis/når blokeringen opløses i et kropsområde, kan opmærksomheden blive draget til et nyt sted fra en spændt nakke af

kontrol til en underspændt lænd med fx opgiveness, svigt eller forladthedfølelse, som der arbejdes videre med at frigøre, så langt det er muligt i personens proces og inden for tidsrammen. Det kan føre videre til årsagshistorien i opvæksten og måske til et arbejde med det indre barns oplevelser, der har blokeret for naturlighed og frihed.



Den bevidste følekontakt med området giver mulighed for at arbejde med årsagerne til blokeringen og opløse dem lag på lag i det tempo og den rytme, personen er parat til. I fordybelsen opfordres personen til at give sig selv lov at mærke smerten, uroen, spændingen: Kender du smerten? Hvor kender du den fra? Hvor stor er smerten? Har den en form, en farve, en lyd, en fornemmelse? Det er følekontakten i oplevelsen, der er det væsentlige, sammen med de tanker, billeder, symboler, erindringer og sansninger, der udspringer fra et dybere lag af bevidstheden. Hele tiden er det derfor vigtigt at hjælpe

klienten til en følelsesmæssig kontakt med sig selv gennem åndedrættet og kroppen. Terapeuten kan lytte til stemmen, sanse personens udstråling og fornemme vejrtrækningen for at være bevidst om, hvornår klienten på grund af frygt eller andet mister kontakten til kroppen og begynder at intellektualisere over spørgsmålet og det oplevede. Så er det vigtigt at hjælpe personen tilbage til krop og følelser. Terapeutens rolle er åbent at ledsage personen på sin rejse ind i sig selv: Stille åbne spørgsmål, ikke forvente bestemte svar og resultater, men følge klientens proces.

Ofte er det enkle sandheder eller indsigter, der kommer frem i kropsfor dybelsen. De har imid-

lertid afgørende betydning for personen, fordi de er følelsesmæssigt oplevede og ikke bare intellektuelt erkendt, og fordi der ofte sker en ændring i symptomet, når budskabet er blevet forstået. Det kan forsvinde helt eller blive mindre.

Kropsarbejdet er altid uforudsigeligt, hverken klient eller terapeut vil på forhånd bevidst kunne sige, i hvilken retning det udvikler sig. Ofte vil det være en fortsættelse af temaet i forsamtalen og en fordybelse til årsagsbaggrunden for problemet. Men andre gange tager det overraskende en anden retning, som det indledende arbejde har åbnet til.

### **Kropsfor dybelse – en case**

Anne er 44 år, overvægtig, plaget af eksem og har en historie med forstoppelse. Denne for dybelse finder sted på et fastekursus. Anne vælger at arbejde med den tomhed, hun til stadighed har i sig.

For dybelsesforløbet indledes med, at hun lejres så behageligt som muligt inden dybdeafspændingen. Anne udtrykker, hvordan hun har det lige nu, hvorefter for dybelsen til det valgte tema/område starter. Hun kommer ned til tarmene sådan:

T: Giv dig lov til at mærke det store tomme og gå nærmere til det. Er der en åbning, så du kan se ind? A: Der er en tragt nedad. T: Hvis du følger tragten nedad, hvor fører den dig så hen? A: Lige ned i tarmene. T: Hvordan er der dér? A: Der er mørkt. Det går op og ned. T: Hvordan er stemningen i dine tarme?

Stemningen i tarmene oplever Anne som tung, trist og ensom. Adspurgt mærker hun, at følelsen går tilbage til 7-års alderen og skolestarten. Hun følte sig unormal og uden for de andre børns leg og fællesskab. Der var ingen at snakke med det om. Far og mor havde det svært med gården – "det var synd for dem". "Og det var synd for de andre børn. De havde det alle svært". Terapeuten spørger til, hvor i kroppen hun føler, det var synd for de andre børn. Anne mærker nu vrede og raseri. Så dukker broderen uventet op. Han har begået selvmord et halvt år tidligere.

T: Hvad vil han sige til dig? A: "Tingene er akkurat, som de skal være," siger han.

Vreden vokser i kvinden. Hun oplever den som en drivkraft, fortæller hun.

T: Mærk, hvordan den bliver det. A: Den brænder for udvikling. For at jeg skal komme videre. Vreden føles både som en ven og en fjende. Den del, der er en fjende, lukker mig inde. T: Hvad er din fantasi, at der vil ske, hvis du slipper vreden løs? A: Jeg ville slå en ned – min ekskæreste for eksempel.

For dybelsen skifter nu lag og handler om forholdet til ekskæresten. Anne føler sig dum, fordi hun blev så længe i forholdet. Men langsomt kommer hun ind til at acceptere, at hun gik, da det var muligt for hende. Opmærksomheden og vreden vender tilbage til den lille pige i skolegården, der blev mobbet. Hun ser nu den lille piges ufattelige styrke. At hun holdt til al den mobning.

T: Hvad ville der være sket i skolen, hvis hun havde brugt den styrke? A: Hun havde splittet skolen ad. T: Hvad ville der ske, hvis hun brugte hele sin styrke i dag? A: Jeg står hellere på sidelin-

jen. T: Hvad er fordelene ved at stå på sidelinjen? A: Jeg kan se det hele udefra. T: Hvad ville der ske, hvis du gik ind og var med i dit liv? A: Efter en længere tavshed, siger hun: Jeg bliver så varm. Varmen breder sig ud i hænderne.

Anne oplever, at hun først stivner ved varmen, der breder sig, men det ændrer sig. På spørgsmålet om, hvilken følelse det giver, svarer hun: Det giver en enorm styrke. Kontakten handler nu om, hvad der ville ske, hvis hun tog den til sig og ikke længere stod på sidelinjen i sit liv som dengang i skolegården. A: Nu smelter væggene, og jeg kan komme ud ... Det er så enkelt. T: Er der et symbol på at være midt i dit liv? A: Min bror. Han siger: "Hav det godt og vær glad. Hold op med at ryge".

Anne beslutter sig for at holde op med at ryge. Røgen er ikke længere nødvendig for at lægge slør på styrken og følelserne. Hun bliver bedt om at vende tilbage til tarmene. Nu føles de lysere og lettere. Hun har lyst til at bruge en varm, solgul farve til at rense med i tarmen. A: Det giver mere frihed og en stor kraft. Den breder sig ud i kroppen. T: Er der mere, du har behov for lige nu? A: Nej, det føles godt. T: Giv dig lov til lige så stille at vende tilbage til åndedrættet og kroppen.

Bagefter taler de om, at det, der er kommet frem i fordybelsen, vil de arbejde videre de næste dage, og at Anne kunne tegne en tegning af sin styrke og af sig selv midt i sit liv. Efterfølgende aftager hendes forstoppelse, og hver gang hun ikke bruger sig selv på en ordentlig facon, vender den tilbage som en påmindelse om at være i midten af sit eget liv og bruge sin styrke.

## Terapiarbejdet

Anne har relativt let ved at være i følelsesmæssig kontakt med sine erindringer som barn og at leve sig ind i, hvordan den lille 7-årige havde det. Hun behøver derfor ikke så meget hjælp til at blive i kroppen og følelserne, men en guide, der hjælper videre på rejsen med sine spørgsmål og er nærværende i den smertelige proces med ensomheden, indespærringen og den voldsomme vrede.

Terapeuten bringer accept og nænsomhed ind med sin hjerteenergi og hjælper personen til at acceptere og modtage det af personligheden, der er blevet udstødt og fordømt. Det kan gøre det muligt at tage imod det indre barn og de kvaliteter, der er knyttet sammen med det.

Ethvert menneskeligt møde skaber en atmosfære (positiv eller negativ) af alle de tanker, følelser og kropslige vibrationssignaler, vi hver især har i os på det givne tidspunkt og påvirker hinanden med. Denne påvirkning er tydeligere, når den ene person ligger fordybet og åben, måske som et sansende spædbarn. Terapeutens

kvaliteter har derfor stor betydning i forhold til, hvor meget klienten kan åbne sig, og hvor langt hun tør gå. Accept og respekt kan forvandle dybe emotioner af fx frygt, skyld, skam og mindreværd. Terapeutens evne til at skabe et sådant rum af åbenhed giver personen mulighed for at komme i kontakt med erindringer og hemmeligheder, det måske ikke før har været muligt at dele med nogen. Eller som har været en hemmelighed også for personen selv.

## At lade processen arbejde

Terapeutens rolle er at følge klienten bedst muligt på den indre rejse og hjælpe videre med spørgsmål. Hvis én vej ikke er farbar, fordi der ikke er kontakt, eller fordi den måske ikke er den rette, må terapeuten føle sig ind til, hvor der er en åbning til at gå videre. Her er det nødvendigt at bruge sin intuition og kreative fantasi til at skabe billeder og spørgsmål, der kan være nøglen, der åbner.

Det er en proces, hvor der er en anden form for kontrol end den intellektuelle. En nærværets kontrol med en tilstedeværelse i nuet, hvor det,

der har brug for at komme frem og forløses, får mulighed for det. Vi skaber selv de allerfleste ubalancer med vore tanker og emotioner. Vores energisystem søger naturligt balance, rytme og frit flow i krop, følelser og tanker, når det får mulighed for det. Det er derfor vigtigt, at både klient og især terapeut giver slip på at ville kontrollere forløbet og overgiver sig til en proces, der har en rytme, naturlighed og indre visdom i sig fra en højere bevidsthed end vor dagligdagsbevidsthed og rationalitet.



En af terapeutens udfordringer er at balancere i et hårfint samspil mellem overgivelsen til det flydende, feminine univers af følelser og symbolsprog og samtidig bevare klarhed og overblik. En vekselvirkning og gensidig berigelse

mellem intuition og intellekt.

Der foregår mange forskellige former for kommunikation i forløbet. En væsentlig del af arbejdet ligger i, at det, der opleves, sanses og forstås, siges højt. Mange problemer er netop blevet en kropslig blokering eller sygdom, fordi det engang ikke kunne udtrykkes, hvor det havde været naturligt. Det kan være en tanke, en følelse eller en skabelse af noget. I stedet for at være i flow og udveksling blev energien og impulsen holdt tilbage på grund af reaktionen udefra, af frygt for reaktionen eller for ikke at kunne rumme eller bære følelsen i situationen.

Nærvær med følelse, bevidsthed og udtryk giver den blokerede energi mulighed for bevægelse og frihed. Ofte, når personen har udtrykt en smerte eller blokering, opløses den, og det åbner for en dybere kontakt. Udtrykket og stemmens lydvibration har sat bevægelse i den blokerede energi og har været med til at gøre en forvandling mulig.

En væsentlig del af kommunikationen mellem terapeut og klient foregår imidlertid uden ord, hvor terapeuten med krop, følelser og bevidsthed sanser de oplevelser og erindringer, personen kommer i kontakt med. Terapeuten responderer på det gennem sit nærvær og med sine spørgsmål, hvor stemmens klang og vibration også er vigtig. Det har alt sammen betydning for at bringe processen videre.

### Lys, farver og bevidsthed

Personen bevæger sig i kropsarbejdet fra én bevidsthedsdimension til dybere lag af bevidsthed, der i hverdagen ikke er i brug. Det kan minde om bevidsthedstilstande i meditation, hvor der er kontakt med dybere bevidsthedshedslag samtidig med en vågen tilstedeværelse. Personen får mulighed for at komme mere i kontakt med sin sensitivitet og intuition på en kropsligt forankret måde. Det kan åbne

for viden og oplevelser, der er gemt i det ubevidste.

Vi bruger ofte lys og farver i processen, hvis personen har lyst til det. Farver, der kontaktes bevidsthedsmæssigt og følelsesmæssigt, er lyskilde-farver – har lyset som kilde. De har hver deres bevidsthedsvibration og varmfrekvens, der påvirker krop, følelser og bevidsthed, når vi med vore tanker bringer dem til et kropps-område. Farven eller lyset kan derved skabe en energimæssig forandring, der kan opløse blokeringer og give gennemstrømmelighed.

Personen vælger intuitivt en farve og lægger måske sin hånd (eller terapeutens hånd) på området som yderligere kanalisering af den valgte farve- og bevidsthedsvibration. Det væsentlige er følekontakten med farven. Også at se farven kan give yderligere glæde.

Der er forskellige tolkninger af farver, deres betydning og virkning. Men i arbejdet med lys og farver lader vi klientens intuition og højere bevidsthed arbejde og udfolde sig. Han/hun vælger den farve eller det lys, der er tiltrækning til. Måske spørger vi, hvilken betydning farven har for personen. Det vigtige er at lade farven eller lyset arbejde.

### **Cellen afspejler hele mennesket**

Kerneterapi kan også være fordybelse til en af kroppens mange billioner celler. Cellen afspejler holografisk vor unikke personlighed på det fysiologiske, biokemiske niveau, fordi vor egenart gennemstrømmer alle lag af os og er reflekteret i den mindste del. Fordybelse til en celle giver et nøjagtigt billede af menneskets kropslige organisering. Men også af dets særlige personlighed, følelsesmæssigt, mentalt og spirituelt reflekteret i cellens fysiske energiform og struktur. Cellefordybelsen kan give vigtige informationer om kroppens tilstand på celleniveau, biokemisk og energi-

mæssigt. Mangler der noget? Hvad er årsagen? Men også de psykiske aspekter kan kontaktes i cellens funktioner.

Hukommelse og kroppens visdom kan aktiveres gennem fordybelse til en celle ligesom i den mere generelle kroppsfordybelse. Det kan bringe værdifuld information frem om årsager til, at cellen fx ikke producerer den energi, der er behov for. Det kan fortælle, om cellens membran er tilstrækkeligt afgrænset i forhold til omverdenen eller måske er hård og uigennemtrængelig, så der bliver næringsstofmangel og op-hobning af affaldsstoffer. Hvordan fungerer cellens kommunikation internt og med andre celler? Er den hensigtsmæssig, eller er der misinformationer? Hvad med cellens kerne – kan den koordinere og styre cellens aktiviteter? Eller er den måske træt, uden den power det og overblik, der er brug for?

Energiniveau, afgrænsningsproblemer, forgiftning, kommunikation, styring og overblik i cellens funktioner har klare paralleller til vor fungeren følelsesmæssigt og mentalt. Kontakten med cellen og dens tilstand kan derfor give ny forståelse fra et andet niveau af en selv og nye muligheder for at forandre det stagnerede, fastlåste. Foruden at det kan have en healende funktion at være i kontakt med sig selv og sin egen kerne på celleniveau.

Det følgende er en case, som viser, hvordan fordybelse til en celle kan foregå, og hvordan gamle hæmmende erindringer, der er indkodet i cellen, kan frigøres og opløses. Det er ikke én fordybelse, men en sammenskrivning af flere, der tilsammen giver det hele billede af cellens tilstand og de psykiske aspekter i årsagsmøn-stret. Jo mere der bliver åbnet ind til den gamle hukommelse i cellen, jo dybere er det muligt at komme ind og forløse, så klienten kan få frigjort sine ressourcer til at leve sit nuværende liv.

### **Cellefordybelse – en case**

Hanne opsøger terapeuten i en alder af 43 år. Hun kommer pga. angst, depression, modløshed, hovedpine, søvnløshed, forstoppelse og et vældig stort sukkerforbrug. Hun er gift, har to børn, og begge forældrene er veluddannede.

Indledningsvis taler vi om, at der er en viden/energi inde i hende, der ved, hvor problemet er, og hvad der har stoppet hende i at udfolde sig. Hun er indstillet på at komme i kontakt med det sted i sig.

Da Hanne ligger på briksen, mærker hun efter afspændingen, at der er en noget, der standser hendes forbindelse mellem hoved og krop. Terapeuten opfordrer hende til at mærke det sted, der stopper. Hun finder det og fokuserer på en central celle her.

Det første, hun ser, er cellemembranen. Den ligner en sæbeboble, der er blank og lukket. I fordybelsen hjælper vi ofte klienten til at finde en åbning eller en dør ind til lukkede områder. Hanne er lidt bange, men har vældig lyst til at se ind ad døren i cellemembranen. Indenfor ser hun, at der er mosekonebryggeagtigt og en vis uro. Hun ser og mærker, at hun som lille oplevede, at det var vanskeligt at begå sig, fordi hun aldrig vidste, hvornår mor blev hidsig og sur. Så det blev vigtigt for hende at gå helt stille, som på line, for hvis hun kom ud over linen på den ene side, blev hun gjort til grin, og på den anden side af linen var hun bange for aldrig at komme op igen.

Da hun var lille, kunne hun ikke gennemskue moderen og troede, at det var hende selv, der var helt forkert. Men i fordybelsen ser hun, at det er mor, der er forkert på den, og at hun kunne have taget sig bedre af sit barn.

Der er stor ængstelse i cellen, med utryghed og megen angst. Adspurgt bliver Hanne klar over, at hun har lavet sig en sætning, der hedder "Hvis jeg holder mig på linen, sker der mig ikke noget". Gennem kontakten med den gamle beslutning, tankemønstret og med brugen af en solskinsgul farve til cellen mærker hun, at det ikke er hende, der er noget galt med. Men at moderen ikke kunne håndtere at have et barn, der skulle have kærlighed.

Hanne får nu et billede af en dejlig grøn græsplæne, hun roligt kan gå rundt på, uden at der sker hende noget. Dette hjælper på hendes angst, og hun falder mere til ro.

Videre i fordybelsen får Hanne det billede af cellekernen, at den står på hovedet. Den er meget smuk og værdig, men så længe den står på hovedet, skal den balancere hele tiden, ligesom hvis en mandel står på den tynde ende. Hannes eget forslag er at vende mandlen om. Da hun gør det, åbner den sig på midten, og der strømmer kærlighed ud til hende. Den kærlighed, hun hele sit liv har ledt efter fra mor, kommer nu til hende fra hendes eget indre, og hun fylder sig med blå energi. Det giver hende ro til at være livfuld og give slip på den gamle erindring fra mor, der sagde, at hun hele tiden skulle være stille.

Videre i processen ser Hanne på RNA, der er budbringere i cellen. De sørger for, at kommunikation bringes rundt mellem cellens forskellige dele. Hanne ser dem som grønne bude, der har alt for travlt. De løber stærkt, og så længe de gør det, mærker hun mindre til den uro og forvirring, der er i hende. Mor kunne lide hende, når hun var sød, stille og svag, og det har sat sig som en stor ubalance, hvor det gælder om at have travlt, så hun ikke mærker længslen efter kærlighed. Men nu, hvor kernen har fundet kærligheden og kan sende den ud til RNA'en, kan budene holde et mere afslappet tempo og høre, hvad der er behov for, at de gør.

Rækken af fordybelser til en celle og andre dele af kroppen gav Hanne en større ro og accept af sig selv. Hun udviklede en tro på, at hun havde lov til at være i livet og var værdig til at modtage kærlighed. Hun gav slip på meget af sin angst og de udtalte kontrolmønstre, der hang sammen med den. Hanne holdt op med at have så travlt, at hun mistede sig selv. Det gav hende den ro og tilfredshed, som hun længtes efter. Det endte med, at Hanne syntes, det var dejligt at være sammen med sig selv. Roen og en større grad af hvilen i sig selv gjorde, at hun gav slip på hovedpinen og den overvældende trang til søde sager. Forstoppelsen ændrede sig til det bedre. Hanne fik et betydeligt bedre energiniveau, en bedre brug af sine ressourcer, og hendes liv blev mere kærlighedsfyldt og meningsfyldt.

### **Cellen som bindeled mellem biokemi, følelser og tanker**

En fordybelse til en af kroppens celler kan give nyttige informationer og indsigter på mange niveauer, og det kan forandre svære problemstillinger som hos Hanne.

I cellen og dens funktioner har vi en brobygning mellem det biokemiske, det følelsesmæssige og det mentale afspejlet i cellens tilstand. Nyere forskning viser biokemiens særdeles tætte sammenhæng med vore følelser og tanke-mønstre. Psyken påvirker afgørende de hormonsignaler og nerveimpulser, der sendes rundt i kroppen og styrer dens funktioner og sundhed. Men kroppens biokemiske processer har også meget større betydning for vore følelser og tanker, end man tidligere har forstillet sig, ikke mindst fordøjelsen.

### **Kost og psyke**

På Center for Ernæring og Terapi inddrager vi den ernæringsmæssige dimension som en del af årsagsmønsteret til psykiske problemer. Mennesker med mangeårig angst, tvangstanker, depression eller sejlivede, psykofysiske problemer som fx migræne, astma, svære mave- og fordøjelsesproblemer oplever, at fordybelsesterapi sammen med en kostomlægning giver ændringer, der ikke før syntes mulige. Det gælder også for mennesker med et mangeårigt terapiarbejde bag sig, der måske selv arbejder professionelt med andre mennesker.

En ændring af kostens sammensætning og brugen af stimulanser som tobak, alkohol og sukker kan være en vigtig del af det, der hjælper personen videre i sammenhæng med den terapeutiske proces. Tankers og følelsers betydning i forhold til mad- og stimulansindtagelse er kendt viden. Følelser, der er svære at rumme eller udtrykke, kan give behov for stimulanser og mad. Behovet og afhængigheden kan imidlertid også relatere sig til en fødevarer, der ikke

(så godt) tåles, hvilket kan påvirke følelser og tanker i sammensatte, psyko-kemiske processer.

Kort beskrevet viser den nyeste forskning inden for psykoneuroimmunologien, at protein i fødevarer, der ikke spaltes tilstrækkeligt i fordøjelsesprocessen, kan danne u hensigtsmæssige signalstoffer. Nogle af disse signalstoffer (neuropeptider) virker ved at binde sig til opiat-receptorerne i hjernen. De kaldes ofte morfin-lignende peptider og sættes først og fremmest i forbindelse med mælkeprotein og gluten. De kan give reaktioner som depressivitet og angst, uklarhed, tvangstanker, osteklokkefønmelse, kontaktløshed, forvirring og hyperaktivitet vekslende med depressiv opgiveness og håbløshed. Virkningerne skal hos den enkelte ses i sammenhæng med den personlige historie.

Det kostmæssige kan således være et årsagsaspekt til psykiske problemer, og en kostomlægning kan mindske eller fjerne psykofysiske reaktioner, der er knyttet sammen med maden.

I kropsfordybelse er det muligt at arbejde med årsagerne til fordøjelsesubalancer i personens historie, fx en mælkeallergis opståen ved vuggestuestart og adskillelsen fra moderen. Eller, som i eksemplet med Hanne, at sukkerforbruget bl.a. var en måde at holde selvstændig handleenergi og naturlige impulser nede.

Kerneterapi kombineret med ernæringsterapi giver en særlig mulighed for at arbejde med forskellige årsagslag i problemerne, og det har hjulpet mange til større sundhed og frihed. Også mennesker, der har været opgivet af det etablerede system.

### **Den forunderlige krop**

Kerneterapi har kroppen som udgangspunkt og den konkrete ramme for arbejdet. Den åbner for en rejse ind i det kropslige univers, der

giver dybere kontakt med en selv og den indre kerne. Det er en terapiform, der arbejder i alle lag af individualiteten. Både krop, livsenergi, følelser, tanker og spiritualitet er involveret i arbejdet med at skabe frihed til at udfolde den, vi er, og de særlige kvaliteter, vi er født med.

Individets indre ressourcer kontaktes og frigøres i kropsarbejdet. Kroppen skaber forbindelsen til hukommelsen, og det er samtidig gennem den, at der åbnes til dybere dimensioner i den indre kerne. Ens spirituelle kvaliteter og højere bevidsthed gøres brugbare og får en konkret form gennem oplevelsen og væren i kroppen. Den indre og ydre virkelighed bringes sammen i en proces, hvor personen bliver mere hel til at udfolde sin unikke personlighed og sine værdier i livet med andre mennesker.

#### Litteratur:

Gamborg, Helen: *Det usynlige i helbredelse*. Olivia 2005  
Myss, Caroline: *Sjælens anatomi*. Borgen 1997  
Pert, Candace B: *Everything you need to know to feel Go(o)d*. Hay House 2007  
Upledger, John E., D.O., O.M.M.: *Cell Talk*. North Atlantic Books 2003



*Karen Kaae er psykoterapeut MPF, fysioterapeut og medstifter af Center for Ernæring og Terapi. Uddannelser i tegneterapi og bioenergi.*

*Har arbejdet som fysioterapeut i privat og offentlig sektor siden 1977, herunder som overfysioterapeut på psykiatrisk sygehus. Psykoterapeut siden 1985. Ledende psykoterapeut på Ernæringsuddannelsen siden 1997. Udvikler af Kerneterapi – fordybelsesterapi.*



*Turi Rye Thomsen er psykoterapeut MPF (D.I.G.), massagelærer, healer, meditationslærer og cand. phil. i samfundsfag. Undervist og inspireret af Bob Moore.*

*Har givet kurser, supervision og individuel vejledning og behandling siden 1989. Underviser på Ernæringsterapeutuddannelsen. Forfatter til bogen: "Astma og Allergi. En vej til større forståelse, balance og udvikling" (1996).*

## NÆSTE NUMMER

er et

## TEMAFRIT NUMMER

Nu er der frit slag og mulighed for at skrive om det, der ligger dig på sinde, men som ikke lige er dækket af de temaer, bladet har.

Alle har chancen for at skrive om hvad som helst, der er relevant for psykoterapeuter.

Læs mere på side 2.

Små og store bidrag modtages.

Jeg skal have stoffet senest i midten af marts 2009, men gerne tidligere.

Indhent skrivevejledning.

**Susanne van Deurs**  
**Redaktør**

**Tlf. 4586 1560**

**E-mail: susvd@tele2adsl.dk**

# 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.<sup>1</sup>**

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.*

<sup>1</sup> 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 “krops-sansning”. 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 udbyde 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 bøgstaveligt 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. Én 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 fjernt, ligesom væk. Jeg beder hende huske hvilke af centringsøvelserne, 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 rumning 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 afspændingspædagogelev, 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 trygge 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 Nilsonne 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 centreringsøvelserne 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

gengæld 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 nødtigt 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 selvbillede. 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, sansbaserede 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 selvbillede, kræver, at man forliger sig med den historie, disse oplevelser knytter til. Vi spaltes ikke dele af os selv fra vores selvbillede 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 selvbillede, 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](http://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 samhørighed*. Hans Reitzels Forlag 2006

Hart, Susan: *Hjerne, samhørighed 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*. Forprøveopgave i Psykologi 1977

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

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



*Merete Holm Brantbjerg er afspændingspædagog og psykoterapeut*

*MPF. 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

# AT VÆRE EN KROP – OG AT HAVE EN KROP

## AT VÆRE VIDNE TIL SIG SELV

AF GRETHE ROSENKVIST  
OG LOTTE AUGUSTESEN

Illustrationer: Lotte Augustesen

**Hvis vi skal kunne nå frem til at hele kroppens og sindets dybe grundstruktur og nå frem til de ægte følelser fra hjertet, så er det nødvendigt at supplere den terapeutiske metode med meditative teknikker.**

Vi bliver nødt til at indrømme det: Selvom vi som terapeuter kan hjælpe mange mennesker med at mindske mange lidelser, så kender mange af os sikkert den klient, der kommer og siger: *"Nu har jeg arbejdet i terapi i mange år og har fået en indsigt i mine lidelsers baggrund. Hvorfor dukker de gamle grundmønstre så op igen og igen?"*

Dybt i kroppens celler sidder den gamle grundindstilling, som bliver ved med at komme til udtryk: Som smertekroppen, som uhensigtsmæssig selvdestruktiv adfærd, som følelsesmæssige overreaktioner, som destruktive tanker og sygdomme.

Det er også vores erfaring, at mange års terapi for nogle mennesker betyder, at de udvikler en narcissistisk adfærd, der bunder i en forståelse af: Det er synd for mig, det er min historie, der

giver mig mine problemer, sådan er det. I denne fastholden skaber klienten en identitet, som ofte kan blive et fængsel.

Gentagelsesmønstrene kreerer hele tiden nye melodier i de samme tonearter. Psykoterapi kan hjælpe med til at fjerne klaviaturets høje skingre toner, men de dybe oktaver har en resonans, som det kan være svært at lytte sig frem til, og som klienten så ofte tror kommer udefra.

Hvad er det så, den meditative grundindstilling handler om, og hvordan er den forskellig fra den psykologiske tilgang?

### Symptomet i stedet for historie

I det terapeutiske arbejde ligger der en begrænsning i den opfattelse, at klientens jeg er identitetens virkelighed. Det vil sige jeget med dets biografiske historie, med svigt, traumer, chok, overgreb osv. – det er det, der giver klientens problemer. Det vil sige, de kommer udefra.

I almindelig terapi går klienten ind i smerten og historien bag. Bliver måske ked af det, og der sker en identifikation med smertehistorien. Det

er også nødvendigt og kan give en vigtig forståelse af, hvad der er sket. Med den meditative indstilling arbejder terapeuten videre herfra, træner klienten i lidt efter lidt at kunne blive ved symptomet, smerten. Klienten skal lære at give opmærksomhed til den del af sig, der sanser smerten. Og hun skal finde ud af, at der er en anden del af hende, der kan konstatere: Nå, det er sådan, det er. Nå, det er sådan, min krop og jeg har haft det i mange år. Klienten skal ikke forholde sig til, om det er godt eller dårligt. Eller at ville have det væk. Klienten skal blot give sansningen opmærksomhed og så finde ud af, hvad der sker. Dukker der følelser op i klienten, billeder, tanker osv.? Det handler her om at træne *den ikke-projicerende adfærd* hos klienten for at give plads til med-følelse for den, der lider. Træne det at være den, der er opmærksom, og samtidig kunne være med det, der gør ondt, uden at projicere ud i skyldangreb. Og rumme alt det negative, der kommer op i *awareness* på det, der er her og nu, uanset indhold.

### **På vej forbi symptomet**

På den måde kommer klienten lige så stille forbi symptomet ned til et dybere lag. Og begynder måske at finde ud af: Hvad er det for et sted, jeg igen og igen er gået forbi? Hvad er det usete, som har skjult sig i mange år, og hvordan har det beskyttet sig mod at blive set? På dette niveau har vi at gøre med opdeling af jehullerne.

I denne proces kan klienten opdage, hvor smertekroppens dybeste toner klinger, hvordan de flytter sig og påvirker dele af og hele klientens krop, hvordan følelserne bliver påvirket af det, og hvilke tankekonstruktioner klienten knytter hertil.

Denne proces gør, at klienten begynder at kunne adskille sine følelser fra sine tanker, fra sine kropsfølelser. Og begynder at finde ud af: Hvad kan jeg stole på. Klienten begynder at få en oplevelse af at *være en krop*. Reelt at kunne mærke, hvad der foregår i kroppen, kunne lytte til den og være i dialog med den: Hvad har den brug for, behov for.

Det vil sige, vi træner her en omsorg for sig selv, en medfølelse med sig selv, der er nødvendig, hvis klienten skal kunne nære ægte omsorg for andre.



### **At være vidne til sig selv**

Den meditative grundindstilling betyder altså, at man som terapeut øver klienten i at kunne være til stede i kroppen og følelserne og samtidig kunne lave en adskillelse mellem det, der sker og mærkes, og sig selv som iagttager.

Denne distance er ikke at forveksle med distancen, hvor klienten sætter sig udenfor i et metaperspektiv og betragter situationen ovenfra. Det handler heller ikke om, at klienten adskiller sig på den måde, at hun i stedet for at acceptere den følelse, hun ikke kan lide, så sætter en positiv i stedet. Og øver sig i at have den.

I den meditative holdning handler det om *både* at kunne mærke fornemmelserne *og* samtidig have en bevidsthed på dem. I en samtidighed. Klienten skal altså kunne være helt i sine tanker, følelser og krop samtidig med at kunne iagttage dem som et slags vidne. Det betyder også, at klienten får en træning i ikke at udleve det, hun oplever. Dvs. ikke kun mærke det, hun oplever, men at være vidnet.

Først må man være en krop, derefter via vidnepositionen erfare *også* at *have en krop*.

### **Kroppen er vejen, hjertet er døren: Sjælen og bevidstheden**

På dette sted kan klienten måske begynde at opdage, at hun er mere end sin krop, mere end sit jugs historie: far, mor, traumer osv.

Når klienten begynder at kunne give accept til det, hun mærker, føler, ser, tænker, uden at ville ændre det, uden at gå videre i en tankeproces, så begynder den dybe kontrol i kroppen og sindet måske at slippe, og herfra kan klienten

have mulighed for at opdage en dybere dimension af sig selv. Det, der går ud over jeget, og som er det sted, hvor glæde og mening findes. Og klienten kan begynde at slippe sin fastlåste opfattelse af sig selv.

### **Afspændingen og energiflowet**

Den meditative indstilling betyder, at klienten skal trænes i, at afspænding ikke 'bare' er afslapning. Det handler om igen at bruge opmærksomheden. Mærke og give slip. Mærke og give slip. Ikke gøre noget, men mere og mere subtilt mærke, hvor det slipper, og hvor det er svært at slippe.

Det er ikke nemt, og det er vigtigt, at være i dialog med klienten om, hvad der sker, for at lære det sprog, der har med denne slippe-teknik at gøre. Og lære hvordan åndedrættet kan blive et redskab for opmærksomheden.

Når klienten begynder at slippe de gamle mønstre, mærker hun i stadig stigende grad et større flow af energi i kroppen, og energien bliver mere flydende. Mere levende. Da energi har det med at søge hen mod de steder, hvor vi er lukkede, betyder det, at hvis klienten begynder at få kontakt med mere levende energi, så er der mulighed for at rense ud på et dybere niveau. Og klientens dybe grundmønstre kan begynde at blive brudt og jughullerne helet op.

Bindeleddet mellem kroppen og bevidstheden er kroppens flydende energiniveau.

Klienten kan på dette sted måske erfare, at for at kunne forstå sjælens kvalitet er det nødvendigt at kunne blive stille. Det er en svær opgave i dagens virkelighed – ingen støj fra følelser og tanker, og fra dette sted opdage at



det kan man ikke læse sig til eller forstå sig til. Klienten kan herfra måske opdage, at der er en bevidsthed, som kan iagttage både hendes krop, hendes følelser og hendes tanker og samtidig ikke være identisk med det, bevidstheden iagttager.

### Hjertets intelligens- og ægte empati

Når klienten mere og mere bliver helet op i sine følelser, og når det begynder at åbne ind til hjertefølelserne, så begynder klienten at opleve mere nærvær, mere liv i nuet, og hjertets kvalitet er med til at hele mere op.

For os er det spirituelle blandt andet at udvikle hjertets medfølelse og bevidsthed, så følelserne fra hjertet kan få et ligefremt og naturligt udtryk i hverdagen. Og give oplevelsen af indre samhørighed med andre. Det, at lære at være vidne til sig selv, er et af de vigtigste redskaber i denne overbygning på terapi.

Det lyder enkelt, men er subtilt og er et svært skift i teknik.

### At lære vidnefunktionen

For at terapeuten skal kunne arbejde med at lære klienten vidnefunktionen, er det nødvendigt, at terapeuten selv har lært den. Det tager tid, og er ikke nemt. Det kræver megen træning, men metoden kan med tiden blive et vigtigt selv-helende redskab for klienten og et afbalanceret udgangspunkt for en videre meditativ træning og fordybelse, hvis man har lyst til dette.

### Inspirationskilder:

Pema Chödrön, Tara Bennet Coleman, Jon Kabat-Zinn, Eckart Tolle, Jes Bertelsen.



*Grethe Rosenkvist er psykoterapeut. Hun har udviklet metoden Kroppens og Bevidsthedens helende kraft, som er indeholdt i Psykoterapeutisk Instituts kommende 2-årige overbygningsuddannelse af samme navn. Undervist i meditation af Jes Bertelsen gennem 26 år. Egen praksis med klienter og kursusvirksomhed i København.*



*Lotte Augustesen er psykoterapeut MPF. Ph.d. på afhandling om klinisk psykoterapi. Speciale i drøm og krop. Undervist i meditation af Jes Bertelsen gennem de sidste 14 år. Egen praksis med klienter og kursusvirksomhed i Skanderborg og i København.*

# At have sindet på sinde

*Anthony Bateman og Peter Fonagy: Mentaliseringsbaseret behandling af borderline-personlighedsforstyrrelse. En praktisk guide. Forord af Finn Skårderud og Sigmund Karterud. Oversat af Bjørn Nake. Akademisk Forlag, 248 sider. 299 kr.*

## BOGANMELDELSE

Sidste år lånte jeg *Psychotherapy for Borderline Personality Disorder, Mentalization-based Treatment* (Bateman and Fonagy 2004) af en kollega og gik med ildhu i gang med at læse om denne nye behandlingstilgang, mentalisering, som flere og flere talte om, og som hele tiden fik mig til at tænke: Jamen, det gør vi da i forvejen, hvad er det nye?

Trods min store interesse for emnet gik jeg i stå med bogen en tredjedel inde. Psykoanalytikere, der teoretiserer, er ikke altid lige nemme at læse på engelsk. Andre end undertegnede må være gået i stå, for nu har Bateman og Fonagy på opfordring skrevet en praktisk guide med titlen: *Mentaliseringsbaseret behandling af borderline-personlighedsforstyrrelse. En praktisk guide*. Og oven i købet er den oversat til dansk.

Jeg har brugt sommerferien på at læse denne bog, og jeg må sige, at jeg er begejstret. Den er klar, overskuelig og, som titlen siger, praktisk orienteret. Forfatterne skriver i forordet, at deres primære målgruppe er erfarne psykiatriske sygeplejersker og tilsvarende faggrupper, der i forvejen arbejder med patienter med svære borderline personlighedsforstyrrelser. Og ikke nødvendigvis sygeplejersker med formelle psykoterapeutiske uddannelser. Men tro nu ikke, at denne bog er på et for lavt niveau for en uddannet psykoterapeut, for det er den langt fra.

Peter Fonagy er *Freud Memorial Professor* og leder af afdelingen for klinisk sundhedspsykologi ved *University College London*. Han er desuden direktør for Anna Freud Centret i London. Fonagy er klinisk psykolog, træner og superviserende analytiker ved *British Psycho-Analytical Society*. Han søger i sit arbejde at integrere klinisk forskning med psykoanalytisk teori og er specielt interesseret i borderline psykopatologi, vold og tilknytningsteorier.

Anthony Bateman er psykiater og gæsteprofessor ved *Psychoanalysis Unit* på *University College London*. Han står i spidsen for en række forskningsprojekter, der undersøger effekten af mentaliseringsbaseret behandling, og er desuden som konsulent og underviser tilknyttet en række institutioner og centre i England og USA. Jeg har oplevet Bateman som en fremragende underviser ved en kursusrække i interpersonel psykoterapi, som han holdt i Danmark for nogle år siden.

Mentalisering er et overordnet paraplybegreb, en samlebetegnelse for alle de medfødte og tillærte færdigheder, vi mennesker bruger til at forstå os selv og hinanden. Mentalisering er svært at definere entydigt. Peter Fonagy har på et tidspunkt formuleret det som evnen til at ”have sindet på sinde – at være bevidst om sig selv og andre som mentale væsner”.

Mentalisering er trods ordet mental i høj grad en følelsesmæssig proces, og megen mentalisering forgår implicit på et ubevidst og intuitivt plan. Enhver samtale kræver, at vi lynhurtigt fornemmer den andens og vores egne mentale tilstande og hensigter. Først når samtalen bliver vanskelig, må vi ty til mere eksplicit og bevidst mentalisering, som vi fx kender det fra psykoterapi. Beslægtede og indeholdte begreber er empati, psykologisk indstilling, refleksion, bevidst nærvær og lignende. Evnen til at mentalisere nogenlunde korrekt er afgørende for at kunne regulere vores følelser, og omvendt påvirkes evnen til at mentalisere af stærke følelser. Et fænomen de fleste vel kender fra parforholdet.

Ifølge forfatterne påvirkes borderline patientens evne til at mentalisere af flere faktorer. Mentaliseringsevnen påvirkes af voldsomme følelser – jo større affekt, jo mindre omtanke. Og da borderline patienten har problemer i sin tilknytningsadfærd og i tætte relationer reagerer med stærke følelser på enhver trussel om at blive svigtet eller forladt, er forudsætningen for cirkulær forstærkning af selvdestruktive løsninger til stede. En anden faktor er, at patienten ofte har været udsat for traumer og overgreb i opvæksten og for at beskytte sig selv har undgået at indleve sig i krænkers mentale tilstande. Ofte prøver borderline patienten at kompensere for sine forringede mentaliseringsevner og forsøger at regulere følelserne med selvskade, misbrug og andre handlingsorienterede metoder.

Bogen beskriver et mentaliseringsbaseret behandlingsprogram for svære borderline personlighedsforstyrrelser, dvs. den gruppe af patienter, der i psykiatrien er kendt for at være selvskadende og have et utal af selvmordsforsøg og indlæggelser bag sig. Personalet kalder dem ofte manipulerende og beregnende og har uden resultat forsøgt at adfærdsregulere borderline

patienten med konsekvenspædagogik og faste holdninger. Denne gruppe patienter blev i mange år anset for uhelbredelige, og i afmagt er de ofte blevet fyldt med store mængder anti-psykotisk og antidepressiv medicin.

Bogen beskriver to forskellige behandlingsprogrammer. De mest belastede af patienterne tilbydes et 18-24 måneders daghospitalsprogram. Den anden variant er 18 måneders ambulant behandling. Begge programmer består i en kombination af gruppeterapi og individuel terapi med en høj grad af koordination og samstemning mellem gruppeterapeut(er) og individuel terapeut. Bogen beskriver i detaljer behandlingsprogrammets forskellige faser. Klinisk vurdering, diagnose, caseformulering, kontrakter etc. beskrives udførligt. Patienten inddrages hele tiden og på en måde, så selv ”dialog om diagnosen” kan bidrage til at øge patientens evne til at mentalisere. Ind imellem præsenteres eksempler fra praksis, og er der noget, jeg skulle savne i denne bog, er det endnu flere casebeskrivelser.

Selv om denne bog i høj grad er målrettet den offentlige behandlingspsykiatri – og heldigvis er der allerede i dag afdelinger på Psykiatrisk Hospital Risskov og på Bispebjerg Hospital, der arbejder mentaliseringsbaseret – vil denne bog også kunne læses med udbytte af privatpraktiserende psykoterapeuter. Principperne er de samme i forhold til klienter med lettere personlighedsforstyrrelser. Desuden er mentalisering så overordnet et begreb, at tilgangen let vil kunne integreres i andre terapiretninger end den psykodynamiske.

Mentaliseringsbaseret behandling er ikke en ny terapiform, men en måde at tænke på.

**Henrik Rose**  
**Psykiater MF**  
**Sygeplejerske ved**  
**Psykiaterisk Center Stolpegård**



# RELEVANT INSPIRATION

## – og en opsang

*Susanne Harder, Bjarne Jacobsen, Simo Køppe, Susanne Lunn, Birgit Bork Mathiesen, Mette Skovgaard Væver: Sårbarhed. Diatese-stress-modellen til diskussion. Hans Reitzels Forlag 2008. 222 sider, kr. 284.*

### BOGANMELDELSE

Ofte glemmer vi – psykoterapeuter såvel som andre faggrupper – hvor vigtigt det er, at vi til stadighed følger med i de nye erfaringer, videnskabelige resultater og tanker, som andre gør sig. Vi glemmer, at vi selv er del af en historisk periode, og at det, vi på et givet tidspunkt har lært, netop var præget af den tid, vi lærte det i, samt af de personer, vi lærte af.

Forfatterne til bogen *Sårbarhed* har sat sig for at diskutere og forstå baggrunden for den ætiologimodel (sygdomsårsagsmodel), der betegnes ”diatese-stress-modellen” eller ”sårbarhed-stressmodellen”. Modellen er en metode, der analyserer årsagsforhold og patogenese (en sygdoms opståen og udvikling) ved at se på disponerende og udløsende faktorer hos individ og i omgivelserne. Blandt disponerende faktorer hos individet er genetiske forhold og tidlige biologiske, psykologiske og sociale belastninger. Blandt de udløsende faktorer kan være akutte psykiske traumer, belastninger og somatiske sygdomme. Forfatterne ser på forskellige vis denne model som ”ikke-mere-brugbar” og argumenterer overbevisende for, at modellens fokus, som er *årsag* til psykisk sygdom, har vist sig utilstrækkelig. Forfatterne argumenterer for, at man i stedet ser *selve udviklingen som determinerede for sygdom/sundhed*. Men de gør meget mere end det: De enkelte afsnit er så væsentlige, lærerige, velskrevne og klare i

opbygning og analyse, at jeg har lyst til ikke blot at anmelde, men at referere bogen afsnit for afsnit. Det er dog ikke den ramme, jeg har, så her blot nogle overskrifter.

I det indledende kapitel *Begrebet sårbarhed* beskriver Simo Køppe begrebet sårbarhed historisk fra 1600-tallet til i dag. Det er spændende læsning, fordi den historiske gennemgang klart viser, hvor stor indflydelse de sidste århundreder har på vores daglige tænkemåde: Vi har så at sige bag om ryggen på os selv vænnet os til at forstå en given lidelse tautologisk: Årsagen til en lidelse er selve den årsag, lidelsen er. Og diatese-stress-modellen har underbygget den måde at forstå sygdom på: ”symptomer dannes hos dem, der har større sandsynlighed for at danne symptomer”. Køppe argumenterer for, at vi i stedet for at stille os tilfredse med ovennævnte tautologiske forståelse arbejder ud fra at: ”Løsningen er det specifikke” – selv om det specifikke har en kompleksitet, som ikke uden videre lader sig afsløre (p. 45).

Efter denne historiske introduktion gennemgås forskellige tilgange til begrebet sårbarhed: *Freuds model for psykopatologisk udvikling* ved Susanne Lunn og Simo Køppe, *Udviklingspatologi* ved Mette Skovgaard Væver og Susanne Harder, *Neuropsykologi og psykoanalyse* ved Birgit Bork Mathiesen og *Eksistens og*

sårbarhed ved Bjarne Jacobsen. Endvidere er der kapitler om *Neuropatologi – de medfødte lidelser* ved Simo Køppe og Birgit Bork Mathiesen, *Skizofreni* ved Susanne Harder og Mette Skovgaard Væver samt *Anorexia nervosa – udvikling og årsager* ved Susanne Lunn. Artiklerne repræsenterer tre tilgange til en forståelse af sygdom/sundhed, nemlig en psykoanalytisk, en eksistentiel og en udviklingspatologisk, der alle har et bud på, hvad diatese-stress-modellen kan afløses af, og de tre tilgange er fælles om, at det er selve udviklingen, der determinerer udvikling – inkl. udvikling af sygdomme.

I årenes løb har de fleste vel i forskellige sammenhænge læst sammendrag af Freuds teorier. Sjældent har jeg set en så præcis, klar og kortfattet gennemgang som denne bogs 2. kapitel: *Freuds model for psykopatologisk udvikling*, hvor Lunn & Køppe inddrager begrebet 'nachträglichkeit' (dvs. med tilbagevirkende kraft). Begrebet bruges til at beskrive det forhold, at "nutiden virker omfortolkende tilbage på fortiden og fortiden ... virker fremad og omfortolkende på nutiden, så der foregår en konstant og livsvarig omrokering af elementerne i ens erindring" (p.63), hvorved det bliver muligt at se mennesket som et aktivt og organiserende subjekt for sin egen udvikling.

Bjarne Jacobsen gennemgår medrivende gennemgangen af "vaner og muligheder", "tid og muligheder" samt "mening og tomhed" den eksistentielle sårbarhed som noget, der ligger "foran mennesket": "Mennesket kan hjælpes gennem livet af vanen, men vanen vil altid blive udfordret, alene menneskets måde at være krop på vil uvægerligt bringe det ud over vanens trygge ramme og konfrontere det med spørgsmål, som det ikke selv formår at svare på. Mennesket er sårbart i afgørelsens øjeblik" (p. 127).

Den udviklingspatologiske gennemgang ved Væver & Harder har fokus på samspil – samspil mellem arv og miljø og *samspillet selv* (p. 219). Der argumenteres for, at den menneskelige udviklings kompleksitet kræver, at man (behandlere af psykisk sygdom) skal være mere opmærksom på det *konkrete og specifikke*, når det enkelte menneskes kompleksitet analyseres. Forfatterne ser "individets udvikling som resultatet af en aktiv og kompliceret interaktionsrække og transaktion mellem individets medfødte biologiske dispositioner, de miljømæssige påvirkninger og individets subjektive og personlige oplevelser og bearbejdning af disse" (p. 69). Fokus er på patienternes/klienternes aktive medvirken i livet.

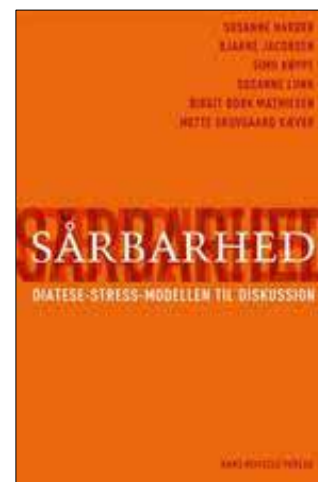
I læsningen af blev jeg gang på gang slået af, hvor svært det er at gøre det, forfatterne gør, når de fastholder, at det er den aktive medvirken i vore liv, der skal fokuseres på. Jeg ved godt, at det allerede er i fokus for mange terapier, bl.a. når vi terapeuter taler om at 'være i nuet', men her får vi læsere tydeliggjort nødvendigheden af det.

Sårbarhed er dynamisk og kan ikke sættes på model. Dysfunktionalitet og symptom må ses i relation til, hvad individet ellers består af, og vil altid kunne ændre status i løbet af udviklingen. Jeg er overbevist om, at det er alle medlemmer af Psykoterapeut Foreningen enige i – men jeg er også overbevist om, at vi – trods denne enighed – alle alligevel så at sige uden om vores bevidsthed opererer knapt så konkret og specifikt i vores daglige arbejde.

Derfor overskriften: Det er godt at blive bevidst om, hvad vi går og gør – at få en opsang, vi ikke kan få for ofte og slet ikke i denne form, der er en meget inspirerende opsang.

Jeg kan varmt anbefale bogen.

**Lene C. Lund**  
Cand. mag., psykoterapeut MPF



# AT TRO PÅ MULIGHEDERNE

Søren Hertz: *Børne- og ungdomspsykiatri – nye perspektiver og uanede muligheder. Akademisk Forlag 2008. 360 sider, 369 kr.*

## BOGANMELDELSE

Nye perspektiver og uanede muligheder! Denne del af bogens titel gjorde mig nysgerrig. Og efter at jeg har lagt Søren Hertz' nye bog fra mig, er jeg måske blevet endnu mere nysgerrig. For hvad er det for invitationer, som ligger bag de signaler, som de unge psykiatriske patienter har til os? Jeg vil vove mig ud i at skrive nogle ord om min oplevelse og om de tanker, som bogen har sat i gang hos mig. Jeg skriver vover, for jeg bevæger mig ind på et felt, som kræver mod. Modet har manden, som har sat sig for at stille spørgsmål ved måden, mødet, diagnosen og behandlingen af børn og unge med forstyrrelser i sindet, i deres psykiske liv og i deres relationer til andre mennesker.

Søren Hertz leger – med stor respekt for den faglige tradition, han selv og hele psykiatrien er rundet af – med muligheden for, at vi kan møde forældrene, børnene og de unge med en ny intention. En intention om at tro på mulighederne for udvikling. Muligheder, som ikke ligger lige for, men som kan vise sig at give mening, hvis vi retter opmærksomheden på dét, der ikke lige falder i øjnene.

Jeg er familierapeut, og den erfaringsbaggrund, som jeg læser bogen med, er især nysgerrige, støttende og tabu-reducerende samtaler med børnefamilier, hvor en af de voksne har en psykisk forstyrrelse. Forstyrrelser, som præger og forstyrrer samspillet i familien, og som kan forstyrre børns trivsel og udvikling. Børnene i

disse familier er ofte kommet ganske langt i processen med at udvikle symptomer. Symptomer, som på sigt kan bidrage til en forståelse af barnet som en psykiatrisk patient.

Søren Hertz har sat sig for at smitte os med sin uhelbredelige optimisme. En optimisme, som han har udviklet i samspil med de børn, unge og deres familier, som er henvist, fordi barnet har haft så alvorlige forstyrrelser i sit sind, at både familien og omgivelserne er blevet overbevist om, at "... der er noget galt med barnet!"

En af de røde tråde i bogen er, at adfærd og emotioner er kommunikation, og vi skal gøre os umage med at forstå budskabet. Eller med Søren Hertz' ord: "Vi skal forstå budskabet som *invitationer* fra barnet til andre om et fællesskab om udvikling". Den måde, hvorpå andre herfra forbinder sig med barnets ønske om udvikling, er afgørende. Oftest forstår vi ikke budskabet, og vi forsøger at løse problemet ad den vej, der synes mest nærliggende. Men forsøget på løsning af vanskelighederne ad den vej kan netop være det, der vedligeholder selve problemet. Den erfaring har mange gjort sig, og alligevel er vi tilbøjelige til at rette fokus mod det, der falder i øjnene. Tvangshandlingerne, tilbagetrækningen, den voldsomme udadrettede eller selvskadende adfærd. Det kræver nysgerrighed, ydmyghed og kreativitet at kunne forstå, hvad der kan ligge bag den smertefulde tilstand og komplekse rolle, som barnet oftest

har et inderligt ønske om at blive befriet af. Men her kommer modet ind igen, for vi skal have mod til at rette opmærksomheden mod hele familiens liv og historier. Frygten for at aktivere skyldfølelse må ikke gøre os så forsigtige, at vi i ren ærbødighed ikke benævner temaer, som kan være afgørende at få fokus på.

En anden rød tråd er de uanede muligheder for udvikling – og tilsvarende sprogets og intentionens muligheder for at skabe udvikling i stedet for stigmatisering. Søren Hertz inviterer os til at smage på nye ord og formuleringer, som skaber åbninger for udvikling. Depression – kunne benævnes en depressiv forstyrrelse. Udtrykket 'tidlig opsporing af børn med psykisk sygdom' kan have en tilbøjelighed til at finde det, der på forhånd er blevet defineret som et problem tilhørende barnet.

Barnet kan ikke gøre *for* det – men det kan være med til at gøre noget *ved* det. Og vi andre kan udvikle sammenhænge, hvor barnet får optimale muligheder for at gøre sig fri af den fastlåste forestilling om at være varigt syg. Netop denne mulighed for at gøre noget ved det, lægger sig tæt op ad begreberne: begribelighed, meningsfuldhed og håndterbarhed. Disse tre er ifølge Antonowski tilsammen forudsætningen for at få den 'Oplevelse af Sammenhæng', som er grundlaget for udvikling af resiliens (modstandskraft).

Den nyere tids viden om den plastiske hjerne, som fortløbende præges og danner spor som et svar på kvaliteten i de relationer, vi lever i, er et stabilt og bekræftende underlag for forfatterens uheldredelige optimisme. Han fornægter ikke brugen af medicin, men han insisterer på at udforske de uanede muligheder for at lindre forstyrrelserne ad anden vej. Diagnoserne bruger han som vejledere i processen, hvor han vedvarende er nysgerrig på at forstå, hvad der



kom før. Hvad var det barnet opfangede i det relationelle rum?

Bogen bygger på det, som Søren Hertz kalder et 'transdisciplinært bio-psyko-socialt videnskabssyn'. Ja, her mærker nogle af os, at vi har med en sprogligt vidtfavnende mand at gøre. Bogens sprog er dog levende i ordets bedste betydning. Jeg oplever, at netop fordi Søren Hertz er så trofast i sin intention om at smage på sine ord – at være omhyggelig i sin fortælling – da bliver min nysgerrighed vakt, og jeg har faktisk haft ganske svært ved at lægge bogen fra mig.

Jeg tænker ikke om mig selv, at jeg er gammel, men jeg må konstatere, at jeg i mine 50 år har

gennemlevet indtil flere paradigmer i forståelsen af psykiske lidelser.

Under min uddannelse til socialrådgiver i begyndelsen af 1980 var vi så småt ved at forlade den tid, som blev kaldt antipsykiatrien, og hvor en film som *Family Life* ansporede utallige forældre til skam og skyldfølelse i forhold til deres børns psykiske lidelser. Psykiatrien afviste i disse år ofte familiemedlemmers forsøg på kontakt med både patient og system ud fra den forståelse, at de skadede patienten.

Næsten som en modvægt eller i erkendelse af at man var gået for vidt, indførtes i 1994 diagnosesystemet ICD10, som stor set udelader den relationelle forståelse af psykiske lidelser, og på den måde bidrager det til at tage byrden forbundet med skyld fra forældrene. ICD10 lægger således op til, at vi skal se de enkelte lidelser som et individuelt problem, som i vid udstrækning kan diagnosticeres ud fra patientens adfærd, følelser og tanker her og nu og over tid.

Nu annoncerer børne- og ungdomspsykiateren Søren Hertz så sin tankegang om de uanede muligheder i det relationelle i en alvorlig, optimistisk og velstruktureret bog. En modig mand med en uhelbredelig optimisme og et uovertruffet talent til at se uanede muligheder dér, hvor andre har mistet tilliden til børns udvikling. Med et vist kendskab til hjerneforskningens dokumentation af spejlneuronernes ukuelige aktivitet mellem mennesker og til den nye viden om, at vore hjerner på baggrund af tilbagevendende erfaringer vedvarende danner nye spor, vil jeg vove at tro på, at han har fat i noget, vi skal lytte til.

**Karen Glistrup**  
**Familie- og psykoterapeut MPF**  
**Forfatter til**  
*Hvad børn ikke ved ... har de ondt af*

## STØTTE, EMPATI OG SANDHED/ KONSEKVENNS

*Thomas Silfving & Gunilla Nilson: Farlige relationer – om borderline. Oversat af: Christine Tjalve. Hans Reitzels Forlag 2002. 153 sider, 198 kr.*

### BOGANMELDELSE

I al for stor ubemærkethed er denne bog oversat fra svensk til dansk og udgivet over Hans Reitzels Forlag på Socialpædagogisk Bibliotek i 2002.

Bogen henvender sig til pårørende til mennesker med borderline og er derfor skrevet i et letforståeligt sprog, trods sin indviklede problematik. Indimellem rettes også henvendelse til terapeuter, fx direkte i et afsnit: ”Til psykiatrisk behandlingspersonale” og et andet afsnit: ”Hvad er kognitiv og dialektisk adfærdsterapi?” Men også indimellem i teksten, hvor forfatterne beskriver, at både pårørende og terapeuter kan lade sig forvirre og underminere i egen virkelighedsopfattelse, hvis borderline får ’held’ til at overføre sin egen indre følelse af kaos til sin pårørende eller sin terapeut (projektiv identifikation).

Borderlinepersonen er jo kendetegnet ved sine personlighedsmæssige og relationsmæssige forstyrrelser, hvor det eneste forudsigelige ved personen er uforudsigeligheden. Som terapeut rammes man let af en følelse af inkompetence, for som TS skriver: ”Borderlineproblematikken har en uhyggelig evne til at forvandle sig til noget flygtigt og ubegribeligt, netop som vi tror, vi forstår den.”

Forfatterne anbefaler J. Kreismans metode, den såkaldte SET-metode til de pårørende, men den er i høj grad også anvendelig for terapeuter. S'et står for støtte, E'et for empati og T'et for sandhed/konsekvens (*truth*). Den pårørende/terapeuten udtrykker sine følelser i jeg-form, fx "Jeg er meget urolig over, at du har det så dårligt", hvilket indirekte udtrykker, at man holder af borderlinepersonen og gerne vil hjælpe. Derefter fortsætter man med at give empati, fx således: "Jeg kan se, at du må have det rigtig dårligt ... du står nu i en meget presset situation ...". At give empati inkluderer et 'du' og viser, at man er opmærksom på borderlinepersonens smerte. Man skal passe på ikke at forveksle dette med at udtrykke sin sympati, som i modsætning hertil udtrykker et, "jeg forstår", for man forstår hverken som pårørende eller terapeut hvilket kaos, der kan beherske borderlinepersonen, og med sit "jeg forstår" kan man i stedet tænde personens raseri, for, "... hvad fa'en forstår du?"

*Truth*, sandhed/konsekvens "... betoner virkelighedsaspektet og det, at borderlinepersonen i sidste ende er ansvarlig for sit eget liv, sine handlinger og deres konsekvenser". Fx kan man spørge: "Hvordan vil du løse denne her situation?" eller, "Hvad kan du gøre nu, for at det skal blive bedre?"

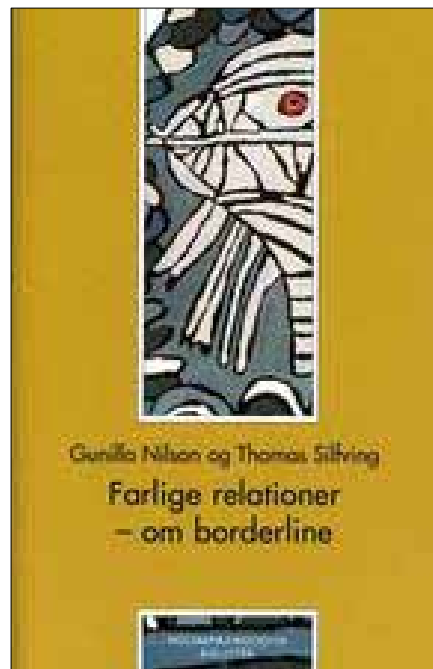
Man kan hverken som pårørende eller terapeut overtage borderlinepersonens ansvar, selv om borderlinepersoner ofte tiltrækkes af 'hjælperne' og omvendt, så de indgår i en meget ulykkelig symbiose. En del terapeuter tilhører netop 'hjælperne', hvilket er den dybere årsag til, at man er blevet terapeut, hvilket Alice Miller har beskrevet så glimrende allerede i 1982 i *Det selvudslettende barn*.

Når vi kommer til de egentlige terapeutiske tilbud, har det været vanskeligt at sammenligne de forskellige terapeutiske retningers resultater.

Alene det faktum, at der ikke er enighed om årsagerne til borderline, og at patienterne ofte afbryder deres terapi og ikke sjældent ren-der fra terapeut til terapeut, gør opgørelser over behandlingsresultater vanskelige. Alligevel fremhæver forfatterne de kognitive og adfærdsterapeutiske metoder, som både i Sverige og udlandet skulle have vist gode behandlingsresultater. Da bogen jo henvender sig primært til pårørende, gennemgås disse behandlingsmetoder kun meget kort og overfladisk, og kapitlet kan ikke anvendes som lærebog til terapeuter.

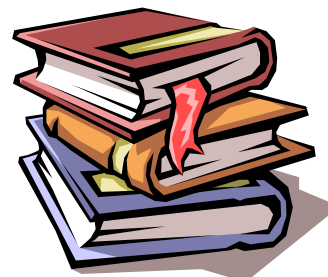
Forfatterne fremhæver helt overordnet, at vi aldrig må glemme, at borderlinepersonen er et menneske som alle andre, at mange har fremragende personlige kvaliteter, og at borderlinepersonen selv kæmper for at klare sit indre kaos, som primært opstår i de nære relationer. Det er også en optimistisk bog, der giver håb for borderlinepersonerne og deres pårørende, håb om, at der er hjælp at hente, håb for fremtiden.

**Bent H. Claësson**  
Børnepsykiater, psykoterapeut MPF



Oplysningerne bygger på informationer fra forlagene og indeholder ikke redaktionens vurderinger. Priserne er vejledende

B  
Ø  
G  
E  
R



---

*Jens Erik Risom:*

**På sporet af elefanten** samt **Nærværsmeditation**

Den første bog giver et overblik over de sidste 30 års alternative bevægelser og strømninger inden for sundhed, selvkendskab og spiritualitet samt en beskrivelse af en række tværfaglige eksperimenter – fra samarbejdsforsøg mellem læger, psykologer og andre behandlere til en personlig livspraksis med afsæt i kropskultur, psykologisk træning og indre fordybelse. – I den anden bog videregives 10 års undervisningserfaring med indre fordybelse. Efter en beskrivelse af arbejdet med koncentration gennemgås 10 trin i retning af det meditative nærvær. Bogen rummer endvidere en række øvelser i opdagelsen af vidnebevidstheden, i nogle sammenhænge kaldet mindfulness, men her baseret på psykodynamisk tankegang.

*Borgens Forlag, 244 sider, 249,95 kr. – Forlaget Soma, 88 sider, 125 kr.*

---

*Annette Jönsson:*

**Fra mand til menneske. Styrk dit potentiale og skab det liv, du ønsker**

Selvhjælsbog til mænd, der går på kompromis for husfredens skyld, trækker sig, når der er optakt til konflikt, og har svært ved at mærke, hvad de selv har lyst til. Bogen giver konkrete anvisninger på, hvordan manden kan lære at mærke behov, sige fra og få større selvrespekt.

*Rosinante, 184 sider, 249 kr.*

---

*Jesper Vaczy Kragh (red.):*

**Psykiatriens historie i Danmark**

Den første samlede skildring af dansk hospitalspsykiatri fra 1600-tallet til i dag. I ti kapitler fortæller forfatterne – både psykiatere og historikere – om en side af danmarkshistorien, som ofte har bragt sindene i kog, men sjældent har været genstand for grundig historieskrivning.

*Hans Reitzels Forlag. 378 sider, 348 kr.*

---

*Jørn Laursen: Følelser og erotik i parforholdet. Couple Life Balance*

**Helle Kjærulf: Guldkorn til kampklare kællinger – om parforholdets veje og vildveje**

To brugsbøger fra Frydenlund om parforhold. Jørn Laursens er for par, der gerne vil udvikle sig sammen. Målet er at hjælpe parret til at afstemme deres forventninger til forholdet. Indeholder oplæg til samtaler om følelser og forventninger, bl.a. til et godt sexliv, og kan læses som en uddybning til forfatterens forrige bog om *Couple Life Balance: Jeg elsker dig – med det hele.* – Helle Kjærulf beskriver gennem interviews med psykoterapeuter, psykologer og andre, hvordan vi kommer over kriser, jalousi, utroskab og manglende sexlyst og samtidig kan vokse i parforholdet. Bl.a. interviewes MPF'erne Kirsten Seidenfaden, Per Holm Knudsen og Gerda Bech.

*Forlaget Frydenlund. Første bog 208 sider, 269 kr. Anden bog 212 sider, 249 kr.*

---

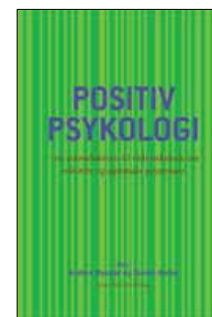


Anders Myszak og Simon Nørby (red.):

**Positiv psykologi – en introduktion til videnskaben om velvære og optimale processer**

De store spørgsmål om, hvad der gør livet værd at leve, og hvordan man kan leve et godt liv, har optaget nogle af de største tænkere siden Aristoteles. Positiv psykologi er det videnskabelige studie af glæde og velvære samt optimale tilstande, funktioner og processer. Bogen introducerer den positive psykologi som videnskab og praksisfelt i dansk perspektiv.

Hans Reitzels Forlag. 330 sider, 298 kr.



Mark Williams, John Teasdale, Zindel Segal og John Kabat-Zinn:

**Bevidst nærvær – en vej ud af nedtrykthed. The Mindful Way**

Gennem bevidst nærvær (mindfulness) kan man på en enkel, men effektiv måde lære at blive opmærksom på sine mest vanskelige følelser og livserfaringer og dermed en gang for alle bryde de depressive mønstre onde cirkel. Metoden kombinerer kognitiv terapi med buddhistisk inspirerede meditationsteknikker. CD med guidede meditationer medfølger.

Akademisk Forlag. 256 sider + CD, 299 kr.

Linda Lassen:

**Myter og facts om overvægt**

Overspisning kan være en spiseforstyrrelse på linje med anoreksi og bulimi. Gennem 100 klienters historie og egne begrundelser viser forfatteren, hvordan overspisningen fra barnsben er blevet brugt til forsvar og trøst – når far drikker, onkel misbruger en seksuelt, bedstemor dør og skolekammeraterne mobber. Det er ikke altid nok at spise mindre og sundere, ofte er der brug for terapi til at afdække de følelser og behov, som erstattes med mad.

Frydenlund. 216 sider, 249 kr.

Jesper Juul:

**Din kompetente familie**

Alle familier er forskellige, og der findes ikke en opskrift på at være en perfekt familie, men i alle familier opstår problemer og konflikter, der bunder i de samme grundvilkår for menneskeligt samvær. Familierapeut MPF Jesper Juul giver sit bud på, hvad dagens familier skal være opmærksomme på for at få hverdagen til at fungere mindre konfliktyldt.

Forlaget Apostrof. 195 sider, 249 kr.

Lene Østergaard: **Det første år uden. En bog om tab, sorg og savn**

Rikke Høgsted: **Sorgbogen – få det bedste af fortiden med ind i fremtiden. Mindebogen – gør mindet levende gennem ord og tanker. Med kærlig hilsen – mine ønsker for den sidste tid**

Fire selvhjælpsbøger om sorg og tab. Den første, skrevet af præst og familierapeut, retter sig mod skolebørn på alle alderstrin. Den skal læses sammen med en voksen som udgangspunkt for en samtale om barnets egne oplevelser. På særlige sider gøres notater som led i sorgbearbejdningen og som gemmesteder for minder. – Rikke Høgsteds bøger er en slags scrapbøger, hvor læseren selv er forfatteren. Ved hjælp af bøgernes spørgsmål kan man sætte ord på de mange følelser, tanker, minder og ønsker, der fylder, når man har mistet en nærtstående eller selv er ved at skulle tage afsked med livet.

Forlaget Alfa. 52 sider, 89 kr.

Dansk psykologisk Forlag. 91, 91 og 59 sider, 238 kr., 238 kr. og 198 kr.



# ETISKE NODER OG UNODER I PSYKOTERAPI

## DEBATINDLÆG FRA ETIKPANELET

**Etikpanelet ønsker med dette indlæg at sætte fokus på forskellige etiske problemstillinger i arbejdet som psykoterapeut med henblik på at skabe mere debat om etik blandt Psykoterapeut Foreningens medlemmer.**

Dette er det første af en række indlæg, vi i etikpanelet påtænker at skrive her i vores fagblad, hvor vi vil uddybe flere af de nedenfor nævnte emner og lægge op til debat om etik og psykoterapi.

Et af de dilemmaer, vi har i vores praksis som psykoterapeuter, er, at vi ikke særligt ofte taler terapeutisk faglighed og etik med kolleger. Mange af os arbejder alene. Vi bygger en praksis op og udvikler metoder og – måske også – unoder?

### **Etik og faglig praksis**

Nogle af os kommer fra uddannelser, hvor etik mere var noget, der blev praktiseret, end det blev diskuteret. Det var i hvert fald ikke et særskilt fag på vores uddannelser. Havde det været et fag, ville det have skabt en bevidstgørelse hos os om, at etik er en del af vores faglighed som psykoterapeuter. Etikken er mere kommet ind som del af vores egen personlige interesse for området og har derigennem skabt denne bevidsthed.

Men hvordan er vores etiske praksis? Ja, hvad er etik i praksis? Blandt kolleger oplever vi, at vi har en meget forskellig opfattelse af, hvad

god etik er i praksis. Hvis det overhovedet er et emne, der bliver diskuteret særligt meget. Men er vi ikke netop nødt til at diskutere etik for at fastholde os selv i en høj grad af faglig stolthed og selvbevidsthed? Etisk praksis kan virke både udfordrende og udviklende, men det kræver, at vi tager stilling til os selv og til vore kolleger.

Måske er det at være psykoterapeut blevet en livsform, hvor afgrænsning mellem fag og faglig etik bliver udvisket? Men vi har jo et fag, der netop må være til konstant eftersyn og eftertanke i den daglige praksis.

Vi repræsenterer hver især den psykoterapeutiske metier, og som medlem af Psykoterapeut Foreningen er vi direkte og indirekte repræsentanter for denne etik og er som sådan rollemodeller. Det har derfor stor betydning, at vi får en generel holdning til etik og faglighed på en måde, så det bliver synligt i daglig praksis.

Emnet er stort og sårbart. Men lad os plukke nogle områder ud, hvor der nemt kan opstå, hvad vi kalder dårlig etik og unoder:

### **Sort arbejde**

Sort arbejde: Er det et fagligt etisk problem, når nogle psykoterapeuter arbejder sort? Vores omdømme påvirker vores faglige position i forhold til samfundet. Hvad hvis fx skattevæsenet får fokus på os som en faggruppe, fordi der evt. er en repræsentation af sort arbejde. Derudover

skaber det en sårbarhed for terapeuten i relation til klienten. Hvilke overføringer og modoverføringer dannes mellem terapeut og klient, når man arbejder sort? Hvad hvis en klient bliver utilfreds med sin terapeut og melder ham eller hende til skattevæsenet? Yderligere inddrages klienten i ulovlighed, hvis han eller hun ved det er sort. Hvordan forholder man sig som kollega til nogen, der laver sort arbejde? Hvilket om-dømme ønsker vi at have i befolkningen?

### **Parterapi**

Hvilke etiske overvejelser kræver det at have par i terapi? Kan vi samtidig have dem som individuelle klienter? Et eksempel fra det virkelige liv: En psykoterapeut har et par i terapi både sammen og hver for sig. Terapeuten røber over for manden, at konen har en elsker, og at manden ikke må fortælle sin kone, hvad terapeuten har røbet. Manden henvender sig til en anden psykoterapeut og beder om hjælp til at håndtere sin viden.

Næste dilemma: Skal den kollega, der hører om det, gribe fat i pågældende psykoterapeut? Hvad stiller man som terapeut op med sin viden?

### **Supervision**

Er det et etisk problem, om man som psykoterapeut får tilstrækkelig supervision? I vores vedtægter står der, at vi skal sørge for tilstrækkelig supervision? Men hvad er tilstrækkelig? Er det en individuel vurdering? ("Jeg har det fint, har ingen problemer med klienter, så jeg behøver ikke gå i supervision"). Hvilke konsekvenser har det, når vi ikke går regelmæssigt i supervision? Psykoterapeuten fra førnævnte eksempel ville givetvis have håndteret sin viden anderledes, hvis hun havde sørget for at arbejde med sin viden og det, den gjorde ved hende, hvis hun havde bragt det op i supervision. I ovennævnte tilfælde blev det klienten, der skulle aflaste terapeuten og ikke omvendt.

Høj faglighed kræver ydmyghed i den betydning, at man hele tiden må sørge for at få sin faglige praksis belyst gennem supervision – også når man ikke har problemer.

Hvad gør man som medlem af Psykoterapeut Foreningen, når man møder andre medlemmer, der ikke går i supervision? Kan man fortsat være medlem af foreningen, hvis man ikke går regelmæssigt i supervision?

### **Rollekompleksitet**

Et vigtigt etisk spørgsmål er også rollekompleksiteten.

Hvad betyder det for det personlige og uddannelsesprocessen, når en studerende går i terapi hos sin lærer, mens han eller hun er under uddannelse hos vedkomne lærer? Er det på den ene side en konstruktiv del af en udviklingspsykologisk relationsopbyggelse i et 'barnvoksen' forhold, eller skaber det på den anden side uheldige sammenblandinger og magtforstyrrelser mellem den studerende og læreren? Og hvilken betydning har det for hele uddannelsesholdet.

### **Faglig afgrænsning**

Kan man etisk set blande psykoterapi, massage og fx auraterapi i samme klientrelation? Kan eller skal man gribe ind, når man får kendskab til, at klienter hos kolleger har fået fx pendulering?

### **Spiritualitet**

Vi mener også, at vi må have en debat og en bevidstgørelse om grænsen mellem spiritualitet og psykoterapi. Hvad er definitionen på spiritualitet i Psykoterapeut Foreningens regi? Kunne man fx forestille sig i langt højere grad at bruge etikudvalget som rådgivning og sparingspartner, når man er i tvivl?

### Hvad lægger man navn til

Hvad sker der med vores faglighed, hvis fx medlemmer af foreningen hjælper en psykoterapeut ind i foreningen ved at udstede falsk dokumentation for supervision? Er det en underminering af vores forenings faglighed og etik? Hvad gør det ved en selv at være uhæderlig?

Hvad er det, vi gerne vil stå for? Høj faglighed eller bare være en samling af 'kloge' mænd og koner?

### Hvad mener du?

Ovenstående eksempler er bare nogle få af de spørgsmål, der rejste sig i etikpanelet. Vi leverer ikke nogen opskrift på, hvad der er god eller dårlig etik. Det er en opgave for etikudvalget og bestyrelsen. Vi er optaget af nødvendigheden af en mere åben debat om etik og faglighed for Psykoterapi Foreningens medlemmer.

Vi opfordrer alle medlemmer til hver især at tage stilling til dette oplæg. Måske du kan dele det med kolleger eller dem, du er i gruppe sammen med. Vi håber, at så mange som muligt vil dele deres refleksioner med os andre her i bladet eller ved direkte henvendelse. Vi inviterer hermed til kommentarer, inspiration og indlæg fra alle med interesse for vores faglighed.

Indlæg og kommentarer kan mailes til etikpanelets formand, Niels Thorning:  
nielsthorning@mail.stofanet.dk

### Opfordring

Etikpanelet er i øjeblikket interesseret i coaching og i forskellen mellem coaching og psykoterapi, og vi vil meget gerne høre om jeres erfaringer, synspunkter og viden om dette.

Giv jeres bud på forskelle og overlap mellem de to felter og send det i en mail til etikpanelets formand, Niels Thorning:  
nielsthorning@mail.stofanet.dk

## FACTS

### Etikpanelet

Etikpanelet – ikke at forveksle med etikudvalget – blev oprettet på foranledning af etikudvalget, som på grund af deres arbejde med klagesager og etiske regler ikke har haft tidsmæssig kapacitet til mere principielle og dybtgående overvejelser om etiske problemfelter.

Formålet med etikpanelet er at skabe mere debat om etik blandt Psykoterapeut Foreningens medlemmer. Panelet ser det som sin opgave at sætte fokus på medlemmernes praksis og faglighed set med etiske øjne og fokusere på fagligt betændte områder.

Panelet består p.t. af seks medlemmer: Bette Bentzen, Pia Clementsen, Marianne Bentzen, Inge Farup, Jesper Sloth og Niels Thorning.

Niels Thorning er formand for panelet.

## ORIENTERING

### Eksklusion af foreningen

Det meddeles hermed at psykoterapeut Bjørn Brix er blevet ekskluderet af Psykoterapeut Foreningen på grund af alvorlige overtrædelser af foreningens etikregler.

Beslutningen blev truffet på et bestyrelsesmøde den 8. september 2008 efter en indstilling fra etikudvalget, som modtog en klage over ham den 8. april 2008.

Medlemskabet er frataget ham fra dagen for klagens indgivelse, jfr. § 15 i foreningens vedtægter.

Marianne Davidsen-Nielsen  
Formand for etikudvalget

# Psykoterapeut Foreningen

## Generalforsamling 2009

Lørdag den 7. marts kl. 14.15

DGI-Byen, Tietgensgade 65, København V

Der tilstræbes afslutning kl. 18.00

### Dagsorden:

1. Valg af dirigent og referent
2. Beretning om foreningens virksomhed
  - a. det forløbne år
  - b. plan for næste år
  - c. kort beretning om etikudvalgets arbejde
  - d. kort orientering fra optagelsesudvalget, kursusudvalget og uddannelsesudvalget
3. Forelæggelse af revideret regnskab til godkendelse
4. Behandling af forslag fra bestyrelsen
5. Behandling af indkomne forslag, der er bestyrelsen i hænde senest 14 dage før generalforsamlingen.
6. Valg af formand – Erik B. Smith ønsker ikke genvalg
7. Valg til bestyrelsen. Der skal vælges tre bestyrelsesmedlemmer samt en suppleant for en 2-årig periode. På valg er:  
Stig Dankert Hjort – indstilles til genvalg  
Hans Henrik Kleinert – indstilles til genvalg  
Erik Wasli – indstilles af bestyrelsen til valg som formand  
Stig Hoff Johansen, suppleant – indstilles til genvalg
8. Valg til optagelsesudvalget. Der skal vælges et medlem for en 2-årig periode samt en suppleant for en 1-årig periode:  
Pernille Hytte Bisgaard – villig til genvalg  
Birgitte Mønsted, suppleant – villig til genvalg
9. Valg til etikudvalget. Der skal vælges et medlem for en 2-årig periode samt en suppleant for en 1-årig periode. På valg er:  
Niels Thorning Christensen – indstilles til genvalg  
Merete Holm Brantbjerg, suppleant – indstilles til genvalg
10. Valg til uddannelsesudvalget. Der skal vælges fire medlemmer for en 1-årig periode. På valg er:  
Fin Egenfelt-Nielsen – indstilles til genvalg  
Erik Jarlnæs – indstilles til genvalg  
Kirsten Nordahl – indstilles til genvalg  
Inger Engelund Poulsen – indstilles til genvalg
11. Valg af to revisorer og en suppleant for en 1-årig periode  
Merete Buddig – indstilles til genvalg  
Karen Grue – indstilles til genvalg
12. Eventuelt

Afstemning kan kun finde sted om de på dagsordenen opførte forhandlingspunkter samt om ændringsforslag til disse.

Stemmeberettigede er fremmødte ordinære medlemmer, der har været medlem i mindst tre måneder og som har betalt kontingent.

## FOREDRAG inden generalforsamlingen

---

Vi indleder traditionen tro vores generalforsamlingsdag med et foredrag kl. 11-12.30

I år har foreningen inviteret professor i klinisk psykologi ved Århus Universitet, Esben Hougaard, til at tale om

### EVIDENS OG VIRKNINGSMEKANISMER I PSYKOTERAPI



Esben Hougaard skriver om sit foredrag:

Evidensbaseret klinisk praksis defineres almindeligvis som integrationen af den bedste, tilgængelige forskning med klinisk ekspertise og patientens præferencer. Over de sidste årtier har psykoterapien i markant grad

været præget af kravet om evidens i form af dokumentation for virkning af de særlige behandlingsmetoder, der anvendes. Evidensbevægelsen har præget psykoterapiens udvikling i og med, at psykoterapeuter i tiltagende grad tilslutter sig teoretiske retninger med omfattende dokumentation for virkning, især kognitiv adfærdsterapi.

Samtidig har evidensbaseret psykoterapi også været genstand for omfattende debat. Et af problemerne består i, at psykoterapiens praktiske og teoretiske udvikling, også inden for kognitiv adfærdsterapi, i mindst lige så høj grad synes at være præget af antagelser om virkningsmekanismer som af evidensoversigter. Det er imidlertid vanskeligt at opnå 'mur og nagelfast' evidens for psyko-

terapeutiske virkningsmekanismer. Indlægget vil orientere om evidensbevægelsens baggrund og aktuelle status inden for psykoterapiområdet samt om nogle af de problemer, der kan følge af ensidigt at fokusere på dokumenteret effekt som evidensgrundlag.

Interesserede kan læse om indlæggets baggrund i tre artikler i Psykolog Nyt: Evidens: Noget for psykologer? (2007, nr. 20, s. 14-21), Psykoterapi for angstlidelser og unipolar depression (2008, nr. 6, s. 10-19) og Hvad virker i psykoterapi? (2008, nr. 17, s. 18-25).

Esben Hougaard er leder af Psykologisk Instituts Uddannelses- og Forskningsklinik for Angsttilstande samt af Forskningsenheden for Psykoterapi og er bl.a. forfatter til Psykoterapi: Teori og forskning, Dansk Psykologisk Forlag 2004. Anmeldt i Psykoterapeuten nr. 1 2005.

Kom og hør det spændende foredrag med en dansk kapacitet. Alle er velkomne. Ikke-medlemmer skal dog betale kr. 75 for morgenkaffe og foredrag. Alle skal tilmelde sig på [kontakt@psykoterapeutforeningen.dk](mailto:kontakt@psykoterapeutforeningen.dk) eller tlf. 7027 7007.

## TILMELDING til generalforsamlingsdagen

---

Hvis man vil deltage i foredraget og have morgenmad, frokost eller kaffe/te skal man af hensyn til planlægningen tilmelde sig ved at sende en mail til [kontakt@psykoterapeutforeningen.dk](mailto:kontakt@psykoterapeutforeningen.dk) eller ved at ringe til foreningens kontor på: tlf. 7027 7007.

Husk at oplyse dit navn og medlemsnummer, samt hvilken forplejning du ønsker:

1. Kaffe/the og morgenbrød. Kl. 10-11
2. Antal deltagere ved foredraget
3. Frokostbuffet – for egen regning. Kl. 12.30-14.00
4. Eftermiddagskaffe/the og kage

Betaling for frokostbuffet, kr. 250, kan ske ved overførsel til reg.nr. 3543 konto 5037859 eller på giro 5037859.

**Absolut sidste frist for tilmelding er fredag den 13. februar 2009**

## VELKOMMEN til nye medlemmer

---

### Med 1200 timer klinik

Kirsten Backhausen, Århus C  
Miriam Flyckt Fischer, 9310 Vodskov  
Anne Marie Frydendal, Tommerup  
Charlotte Fleckenstein Jensen, Roskilde

### Uden 1200 timer klinik

Katja Jahn Aspinall, København N  
Anne Karina Busch, Holte  
Karin Fogh Christensen, Aabenraa  
Christel Rikke Dragsbæk, Frederiksberg  
Else Margrethe Fischer, Humlebæk  
Laila Vanggaard Fischer, Odense M  
Niels Gyldenkerne, Sindahl  
Vibeke Hertz, Værløse  
Inger Margrethe Jørgensen, Haderslev  
Malene Kanstrup, Aalborg SV  
Benny Klarholt, Brande  
Elisabeth Klit, Aalborg  
Jeanet Krogh, Borre  
Marianne Lerholt, Glostrup  
Hanne Braüner Madsen, Horsens  
Helle Nielsen, Roskilde  
Inge Marianne Klyver Nielsen, Værløse  
Birgitte Simony Paulsen, Gilleleje  
Rikke Riisager, Kgs. Lyngby  
Susanne Østergaard, Vejle

## EGENTERAPI hos medlemmer uden 1200 timer klinik

---

### INFORMATION fra optagelsesudvalget

På generalforsamlingen i 2008 blev det besluttet at begrebet aspirant-medlemskab skulle ophøre, og alle medlemmer – både dem med og uden 1200 timers klinik – kunne herefter benævne sig MPF.

Optagelse i Psykoterapeut Foreningen har altid forudsat, at de krævede 250 timer egenerapi var gennemført hos psykoterapeuter, der selv opfyldte betingelserne for *ordinært medlemskab* af Psykoterapeut Foreningen.

Dvs. at egenerapi hos aspirantmedlemmer ikke kunne medregnes ved optagelse.

Det følger heraf, at terapi, der er foregået hos medlemmer af Psykoterapeut Foreningen, som på tidspunktet for terapien ikke har haft mindst 1200 timer klinik (eller som ikke har søgt om godkendelse den), *ikke* kan medregnes som egenerapi ved ansøgning om optagelse.

Medlemmer, der ikke har fået godkendt 1200 timer klinik, bør være opmærksom på ovenstående og bør ligeledes gøre klienter, der kunne tænkes senere at ville søge om optagelse i foreningen, opmærksomme på det.

Det anbefales, at *alle medlemmer*, der har mulighed for det, *søger om godkendelse af 1200 timers klinik*.

**Susanne van Deurs**  
Formand, optagelsesudvalget

## EVALUERINGEN af uddannelsesstederne

---

Pr. 1. november afsluttede firmaet Reflektor evalueringen af 19 af de 21 psykoterapeutiske uddannelsessteder, der havde søgt om at komme med i den første evalueringsrunde. Alle blev evalueret med et positivt resultat, enkelte af dem med mindre bemærkninger knyttet til.

Bodydynamic International Aps.  
Dansk NLP Institut A/S  
C.G. Jung Institut  
Essens  
Gestalt Institut i Skandinavien – GIS International  
Gråbrødre Institut  
Hildebrand Institut  
ID Academy  
Institut for Gestaltanalyse

Institut for Kunstterapi  
Københavns Gestalt Institut  
Nordisk Gestalt Institut  
Psykoterapeutisk Institut, København  
Psykoterapeutisk Institut, Århus  
Psykoterapeutisk Uddannelses Center (PUC)  
Systemisk Institut for Familieterapi  
The Kempler Institute of Scandinavia A/S  
Uddannelsescenter for Psykoterapi og Selvudvikling, UPS  
Vedfelt Institut

Evalueringen fortsætter nu med yderligere fire uddannelsessteder. Målet er naturligvis en akkreditering, der skal sikre en højnelse af uddannelseskvaliteten – både på nationalt og europæisk niveau.

# Foredrag i Psykoterapeut Foreningen

## Fyraftensmøder i Århus

Ryesgade 29, 3. sal, Århus C

**Torsdag den 5. februar 2009 kl. 19:**

**Medlemsaften** med musik af

### **ENSEMBLET 'GEL AMAN'**

Uhøjtidelig og hyggelig aften for medlemmer.

Gel Aman består af:

Gerda Rasmussen, MPF, kaval, italiensk harmonika og sang,

Lise Lotte Helm, MPF, sang,

Signe Bisgaard, darbuka, og

Göran Bergström, MPF, oud og sang.

De spiller musik fra Balkan og Anatolien, nærmere bestemt Bulgarien, Grækenland og Tyrkiet. Musikken fra de tre lande har mange fællestræk, bl.a. tonalt og ryt-misk.

Efter koncerten er der lidt godt at spise. Man skal selv medbringe drikkevarer og en småret, gerne med duft af Middelhavet eller Orienten. Kursusudvalget sørger for brød, smør, te og kaffe.

Tilmelding på mail til Gerda Rasmussen:  
rasmussengerda@hotmail.com

**torsdag den 19. februar 2009 kl. 17-19**

Praktiserende læge og hypnoterapeut

**Jens-Jørgen Gravesen**

### **HYPNOTERAPI**

Jens-Jørgen Gravesen, der har arbejdet som praktiserende læge og hypnoterapeut gennem mange år, fortæller denne aften om hypnoterapi. Han vil give indsigt i de muligheder, hypnose giver, og han viser en video, der fortæller om baggrunden for en funktionsforstyrrelse efterfulgt af behandlingen. Hypnose kan ses som en særlig tilstand, der kan gøre indlæring lettere og hurtigere og kan give adgang til ubevidste ressourcer, så man får flere muligheder.

Man kan gå i en hypnotisk tilstand med hjælp fra en anden, men man kan også lære at bringe sig selv i en hypnotisk tilstand

## Netværksmøder på Fyn

Overgade 14, 2. th., 5000 Odense C.

**Torsdag den 5. februar 2009 kl. 18-20:**

Psykoterapeut MPF **Hanne Sørensen**

### **OM ISTDP – INTENSIV PSYKO-DYNAMISK PSYKOTERAPI**

**Onsdag den 13. maj 2009 kl. 18-20:**

Psykoterapeut MPF **Hanne Ellegård**

### **OM PSYKE OG SMERTE PROJEKT FRA RINGE RYGCENTER**

Alle netværksmøder indeholder ca. ½ times fagligt oplæg og efterfølgende debat/møde.

Adgang har alle medlemmer af Psykoterapeut Foreningen. Entre 25 kr.

Tilmelding til: mail@gittesander.dk

## Fyraftensmøder i København

Psykoterapeut Foreningen, Admiralgade 22, København K

**Mandag 27. april og mandag den 15. juni 2009 kl. 17.30 – ca. 19.30**

Næstformand, psykoterapeut MPF **Erik Wasli** & psykolog, psykoterapeut MPF **Anne Ahlefeldt**

### **HVORDAN KOMMER JEG I GANG SOM PSYKOTERAPEUT?**

Orientering om Psykoterapeut Foreningen og medlemskab. Oplæg og debat.

Mødet henvender sig primært til studerende på sidste del af uddannelsen eller nyligt færdiguddannede.

Da der er begrænset plads i lokalet er tilmelding nødvendig. Dette kan ske via mail

kontakt@psykoterapeutforeningen.dk eller på tlf. 7027 7007.

# Kurser i Psykoterapeut Foreningen

## MERETE HOLM BRANTBJERG

### Psykoterapeut MPF

Merete Holm Brantbjerg har grunduddannelse som afspændingspædagog og er medskaber af Bodydynamic Analyse, et dansk udviklet kroppsykoterapisystem. Hun har arbejdet med individualterapi, gruppeterapi og undervisning siden starten af 80'erne. Har speciale i "Ressourceorienteret færdighedstræning som psykoterapeutisk metode" – også kaldet "Motorisk Haiku" – en arbejdsform, hun udvikler i relation til både personlighedsudvikling og heling af traumer med fokus på, hvordan man som terapeut kan tage vare på sig selv. Underviser på kurser og træninger i flere lande.

## KØN, SEXUALITET OG VÆRDIGHED

### I BEHANDLER- OG UNDERVISERROLLEN

Mærker du dit køn og din seksualitet, når du arbejder – eller bliver du "kønsløs"? Bliver du genert eller skamfuld, hvis klient eller elev berører seksualitet eller spiller op til dig? Bliver du tændt – og ved ikke, hvad du skal stille op med det? Undgår du at berøre temaet, fordi du ikke ved, hvordan du skal håndtere det? Hvordan holder du dine grænser, når der er seksualitet tilstede i samspillet mellem dig, klient eller elev? Hvordan finder du støtte til at mærke og rumme køn og seksualitet på en afgrænset måde?

Kurset vil fokusere på styrkelse af sunde færdigheder i mestrings af køn og seksualitet – specielt i en professionel rolle, men også generelt, m.h.p.

- at kunne rumme sansningen af seksualitet
- at kunne mærke sit køn og bære sig selv med bevidsthed om kønnet
- at kunne bære sin kønsrolle (i påklædning bl.a.)
- at kunne dosere hvordan man manifesterer køn og seksualitet
- at kunne bære seksualitet og køn med værdighed.

Kurset vil rumme træning i disse færdigheder via samtale, kropslige øvelser og teoretiske oplæg. *For behandlere.*

**TID OG STED:** Mandag-tirsdag 9.-10. feb. 2009 kl. 9-17.

**PRIS:** Medlemmer 2.300 kr., ikke-medlemmer 2.500 kr. Prisen inkluderer kaffe/te. Max 20 deltagere.

**TILMELDING** senest 25. januar 2009.

**TILMELDING til kurserne** ved indbetaling af kursprisen på check, giro 6001 6615 eller kontooverførsel reg. 9543 konto 6001 6615 til Psykoterapeut Foreningen, Admiralgade 22, st.tv., 1066 København K. Angiv *kursets navn* og anfør navn, adresse, tlf. og e-mail (evt. på supplerende mail). Ved evt. frmelding inden sidste tilmeldingsdag vil 350 kr. blive tilbageholdt til dækning af administration. *Herefter ingen tilbagebetaling.*

**YDERLIGERE OPLYSNINGER:** Psykoterapeut Foreningen, kontakt@psykoterapeutforeningen.dk, tlf. 7027 7007.

## SUSAN HART & MARIANNE BENTZEN

*Susan Hart* er cand. psych., specialist og supervisor i børnepsykologi og specialist i psykoterapi. Har været leder af et familiebehandlingscenter, ansat på en børnepsykiatrisk afdeling og har i otte år arbejdet som privat praktiserende psykolog med en omfattende kursus- og foredrags virksomhed.

*Marianne Bentzen* er kroppsykoterapeut, medlem af Psykoterapeut Foreningen og af European Association for Bodypsychotherapy. Medstifter af og indtil 1997 international træner i Bodydynamic Institute. Siden har hun bl.a. ledet efter- og videreuddannelseskurser i anvendt neuropsykologi og choktraumebehandling i mange lande

## MINDFULNESS

### i klinisk praksis

På kurset integreres begreberne mindfulness og neuroaffektiv udvikling i en psykodynamisk forståelsesramme og relateres til den psykoterapeutiske proces, idet mindfulness ses som en metode til både følelsesregulering, selvberoligelse og relationel forståelse i psykoterapi. Mindfulness drejer sig om at være fuldt til stede her og nu, at opleve sine tanker, følelser og sansninger uden at identificere sig med dem, at være en neutral iagttager af det nuværende øjeblik

Relationen mellem terapeut og klient skaber en forbindelse, der støtter klienten i at forstå og regulere egne følelser og hjælpe til udvikling af mentaliseringssevnen. Herudfra drøftes, hvordan disse teorier kan bruges i det praktiske behandlingsarbejde. Der vil også være træning i basale bevidsthedsøvelser, der kan give terapeuten mulighed for at forfine den terapeutiske udveksling med sine klienter ved at udvikle evnen til resonans. Derudover gives et indblik i, hvordan klienterne kan trænes i metoden.

På kurset veksles mellem teorioplæg, kropøvelser, meditative øvelser og gruppediskussioner om, hvordan neuroaffektiv udvikling ud fra en psykodynamisk sammenhæng kan benyttes i mindfulness-processen. *Psykoterapeuter og lign. behandlere.*

**TID OG STED:** Tre dages forkælelse i det idylliske Høsterkøb. Den 23.-25. marts. Undervisning alle dage kl. 9-17.

**PRIS:** Medlemmer kr. 6.200, ikke-medlemmer kr. 6.500 for overnatning i eneværelse og fuld forplejning. Bor du tæt på Høsterkøb og ønsker derfor ikke at overnatte, kan du kontakte Psykoterapeut Foreningen herom. Max. 30 deltagere.

**TILMELDING** senest 1. februar.

# Kurser i Psykoterapeut Foreningen

## THORVALD HÖJERBACK og INGER BUGGE

*Thorvald Höjerback* er overlæge i psykiatri og specialist i sexologi. Han har stor erfaring i undervisning af psykoterapeuter og lang sexologisk erfaring. Han er endvidere vant til at undervise og supervisere i Danmark, hvorfor sproglige problemer forventes at være minimale.

*Inger Bugge* er oprindelig uddannet sygeplejerske. Hun har desuden BA i psykologi og er efteruddannet som familie- og parterapeut ved Kempler Institutet. Endvidere er hun specialist i sexologisk rådgivning, autoriseret af NACS (*Nordic Association of Clinical Sexology*). Hun er forkvinde for Dansk Forening for Klinisk Sexologi og arbejder deltids i gynækologisk speciallægepraksis.

## SEXOLOGI EN INTRODUKTION

Tre kursusdage med en introduktion til sexologien. Undervisningen vil primært være procesorienteret og vil bl.a. indeholde færdighedstræning i sexologisk rådgivning og introduktion til sexterapi.

*Kurset henvender sig til behandlere.*

Der vil være mulighed for et opfølgingskursus, hvis dette ønskes.

**TID & STED:** Onsdag den 15. til fredag den 17. april 2009 kl. 10-17. Ryesgade 29, 3. sal, 8000 Århus C.

**PRIS:** Medlemmer kr. 2.900. Ikke-medlemmer kr. 3.100. Prisen er inkl. frokost. Max. 25 deltagere.

**TILMELDING** senest 1. marts 2009.

**TILMELDING til kurserne** ved indbetaling af kursusrpen på check, giro 6001 6615 eller kontooverførsel reg. 9543 konto 6001 6615 til Psykoterapeut Foreningen, Admiralgade 22, st.tv., 1066 København K. Angiv *kursets navn* og anfør navn, adresse, tlf. og e-mail (evt. på supplerende mail). Ved evt. framelding inden sidste tilmeldingsdag vil 350 kr. blive tilbageholdt til dækning af administration. *Herefter ingen tilbagebetaling.*

**YDERLIGERE OPLYSNINGER:** Psykoterapeut Foreningen, kontakt@psykoterapeutforeningen.dk, tlf. 7027 7007.

## Marianne Davidsen-Nielsen Psykoterapeut MPF, socialrådgiver

Marianne Davidsen-Nielsen arbejder som konsulent, supervisor og underviser bl.a. inden for krise- og sorgbehandling. Hun er forfatter til *Blandt løver – At leve med en livstruende sygdom* (1995) og sammen med Nini Leick til *Den nødvendige smerte – Om tab, sorg og adskillelsesangst* (2. udgave 2001), begge Gyldendal.

## 3-dages workshop om TAB OG TRAUMER MED FOKUS PÅ ANGST OG KOMPLICEREDE TILKNYTNINGS- OG ADSKILLELSESPROCESSER

Vi indbyder til et kursus om de komplicerede forandringer, der sker, når man rammes af svære tab og sjælsrystende begivenheder, og den grundlæggende livsforandring, dette kan medføre. Efter 20 års arbejde med kurser, uddannelsesforløb og supervision med fokus på komplicerede tab og traumer udkom i 2001 en revideret udgave af *Den nødvendige smerte* med en ny undertitel: *Tab, sorg og adskillelsesangst*.

Bogen handler om sorgarbejde som adskillelse og forandring og om at kunne analysere en tilknytningsproces for at kunne finde vej i den nødvendige adskillelse. Den nye undertitel betyder en dyberegående fokusering på adskillelsesangstens navnløse væsen, som rammer ind i det, vi benævner som sjælens dybeste lag – det lag som bl.a. beskytter os mod at blive overvældet af eksistensens grundvilkår i mødet med døden, meningsløsheden, aleneheden og friheden. Ikke mindst kan mødet med aleneheden udløse den form for forladtheddepression, som fremprovokerer den såkaldte offer-, krænker- og redderadfærd, som er et effektivt forsvar mod vores depressive lag. Og dermed opstår diskussionen om tab, traumer og medicinsk behandling.

På kurset vil vi komme ind på den nødvendige skelnen mellem sorg og depression. Det er et værkstedskursus, hvor der veksles mellem teori og personligt arbejde med bl.a. tilknytnings- og adskillellesprocesser. *For behandlere.*

**TID OG STED:** Tre dages internat 13.-15. maj *eller* 10.-12. juni *eller* 2.-4. september 2009. Kløvergården ved Frederiksværk.

**PRIS:** Medlemmer 6.800 kr., ikke-medlemmer 7.150 kr. inkl. kost og logi. Max. 11 deltagere.

**TILMELDING** ved inden 1. april / 1. maj / 1. august.

# Kurser i Psykoterapeut Foreningen

## BIRGITTE STENGÅRD

er cand. mag i musik og dramaturgi, sangpædagog og stemmekonsulent, underviser i stemmebrug på Aalborg Universitet, Institut for Musikterapi, og er konsulent og underviser i Karrierecoach, Århus. Hun er uddannet i kropsbaseret stemmeteknik hos Anne Rosing Schow og har i mere end 25 år arbejdet med krop, stemme, psyke og udtryk i utallige sammenhænge ud fra en ressourceorienteret tilgang. Har udviklet undervisningskonceptet *Voicebuilding*, [www.voicebuilding.net](http://www.voicebuilding.net)

## TERAPEUTENS STEMME

Det er lyden af din stemme og ikke det, du siger, der først når klientens ører, og din stemmebrug er afgørende for det at skabe et terapeutisk rum. Hvis behandleren har en overkomprimeret eller luftfyldt stemme, kan det give en følelse af utryghed hos klienten og ligefrem obstruere behandlerens positive intention. At arbejde bevidst med din stemme, dens betydning for mødet mellem klient og behandler og for helingsprocessens forløb, kan give dig et helt nyt redskab.

På dette intensive kursus vil alle deltagere kunne få lejlighed til at arbejde med:

- kropsholdning
- åndedræt
- støttemuskulatur
- klangrum i bryst og svælg

Kort sagt – hvordan lyden skabes i kroppen og bæres ud i rummet.

Desuden vil vi arbejde med balancen mellem intention og udtryk. Der vil både være gruppeøvelser og individuelt arbejde, hvor du får personlig respons og vejledning. Kursets tilgang er legende og oplevelsesorienteret med fokus på deltagerens ressourcer. Medbring løstsiddende tøj. *For psykoterapeuter eller psykoterapeutstuderende.*

**TID OG STED:** Torsdag 24. og fredag 25. september 2009 kl. 9.30-16.30. I København.

**PRIS:** Medlemmer 2.700 kr., ikke-medlemmer 2.950 kr. Prisen er inkl. frokost. Max 12 deltagere

**TILMELDING senest 15. august 2009.**

**TILMELDING til kurserne** ved indbetaling af kursusrisen på check, giro 6001 6615 eller kontooverførsel reg. 9543 konto 6001 6615 til Psykoterapeut Foreningen, Admiralgade 22, st.tv., 1066 København K. Angiv *kursets navn* og anfør navn, adresse, tlf. og e-mail (evt. på supplerende mail). Ved evt. framelding inden sidste tilmeldingsdag vil 350 kr. blive tilbageholdt til dækning af administration. *Herefter ingen tilbagebetaling.* – For supervisionskurset gælder særlige til- og frameldingsregler. Se dette.

**YDERLIGERE OPLYSNINGER:** Psykoterapeut Foreningen, [kontakt@psykoterapeutforeningen.dk](mailto:kontakt@psykoterapeutforeningen.dk), tlf. 7027 7007.

## OLE VEDFELT

Ole Vedfelt er psykoterapeut MPF, forsker og forfatter til en række internationalt publicerede bøger. Uddannelses- og undervisningsleder af Vedfelt Institutets *Integreret psykoterapi og kybernetisk psykologi*. Cand. odont. jus. pract. Grunduddannelse som jungiansk psykoanalytiker, dertil kommer en række længerevarende videreuddannelser, bl.a. David Boadellas biosyntese/kropspsykoterapi, meditationslærer fra Bob Moore m.fl. Godkendt som supervisor, underviser og terapeut på Dansk Psykolog Forenings videregående uddannelser i psykoterapi. Optaget i *The International Association for Analytical Psychology*. Medlem af Psykoterapeut Foreningen.

## SJÆLENS DUNKLE DYBDER OG BEVIDSTHEDENS KLARE LYS

### Et kursus om psykoterapi og spiritualitet

På kurset undersøger vi spiritualitet som begreb og som spontant fænomen og demonstrerer, hvordan psykoterapi og spiritualitet har en fælles basis i bevidsthedsniveauer og tilstande, som ofte overses i vores kultur.

På denne basis kan spiritualitet og psykoterapi indgå i et frugtbart samarbejde.

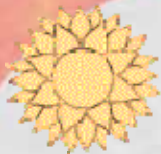
Kurset tager udgangspunkt i deltagerens egne oplevelser. Der vil blive arbejdet med meditation, drømme, kropslige øvelser og tegneterapi.

Sideløbende med det praktiske arbejde vil Ole Vedfelt belyse temaet ud fra sine bøger *Bevidsthed* og *Ubevidst Intelligens* (Gyldendal), artiklen *Religiøse højdepunktsoplevelser i transpersonligt, psykodynamisk og kybernetisk perspektiv* (Psyke & Logos 2007 nr. 2) samt artiklen *Spirituelle oplevelser i barndommen og omgivelsernes indflydelse på dem* (i kommende antologi om mystik). *For alle interesserede behandlere.*

**TID OG STED:** Tirsdag-onsdag-torsdag 24.-26. november 2009 kl. 10-17 i København

**PRIS:** Medlemmer kr. 4.500, ikke-medlemmer kr. 4.800 inkl. forplejning. Max. 14 og min. 11 deltagere.

**TILMELDING senest 15. oktober 2009.**



# Vedfelt Institutttet

## KURSER OG UDDANNELSE

ved Lene og Ole Vedfelt

### Lær at bruge din ubevidste intelligens

Vedfelt Institutttets uddannelse er evalueret og godkendt efter socialministeriets kvalitetskriterier. Vi har kurser i personlig udvikling, faglig kompetenceudvikling og uddannelse i psykoterapi. Vi ser den enkelte som et kreativt væsen med skjulte, ubevidste ressourcer. På en forskningsbaseret baggrund arbejder vi med ubevidst intelligens, drømme, meditation, kreativitet og kropsterapi.

Det teoretiske udgangspunkt er Ole og Lene Vedfelts Kybernetiske Psykologi og Integreret psykoterapi, som er beskrevet i Ole Vedfelts bøger og artikler om bevidsthed, ubevidst intelligens, drømme og personlighedsudvikling. Teorier og metoder har baggrund i evidensbaserede terapietninger, som psykodynamisk/psykoanalytisk psykologi eksistentiel/fænomenologisk metode, kognitive strategier og mindfulness meditation og har en systemisk forståelse af relationer.

Vigtige inspirationskilder er postjungiansk psykologi, gestaltterapi, biosyntetisk kroppsykoterapi, samt Bob Moores og yogatraditionens metoder til bevidsthedstræning og selvfordybelse.

#### **Ole Vedfelt**

Uddannelsesorganisator, Vedfelt Institutttet

Kybernetisk Psykoterapeut MPF

Jungiansk Psykoanalytiker, IAAP og DSAP

Godkendt som supervisor underviser og terapeut af Dansk Psykologforening

Certificeret kroppsykoterapeut og psykodramainstruktør

samt gestaltterapeut og meditationslærer

#### **Lene Vedfelt**

Leder af Vedfelt Institutttet

Kybernetisk Psykoterapeut MPF

Certificeret Imago relationsterapeut

Supervisoruddannet i psykoterapi

Certificeret kroppsykoterapeut og psykodramainstruktør

Firewalkinginstruktør

Diamond Heart meditations

og objektrelationsterapitræning

**Om overbygningen til psykoterapeutuddannelsen kan du læse på [www.vedfelt.dk](http://www.vedfelt.dk)**



# Vedfelt Instituttet

## KURSER OG UDDANNELSE

ved Lene og Ole Vedfelt

### Forårets kurser 2009

Nedenstående kurser kan være led i personlig og faglig udvikling og er desuden kompetencegivende til optagelse på overbygningen til Vedfelt Institutkets certificerede psykoterapeutuddannelse.

#### **Drømme og Ubevidst Intelligens ved Lene Vedfelt**

10 torsdage fra 16. april 2009 til den 15. april 2010

Eksternatkurser med Lene Vedfelt i Humlebæk: Den ubevidste intelligens ytrer sig i vore drømme, i kroppen, i vore indre billeder, i følelser og intuitive evner. Kurset lærer dig at gå i dybden med dig selv og bruge dine drømme som et vigtigt værktøj. Det skærper din opmærksomhed på den ubevidste intelligens, der ytrer sig i kroppens signaler. Kurset er en introduktion til oplevelsesorienteret og analytisk drømmearbejde, meditationsteknikker, kropsterapeutiske metoder og bevidst og ubevidst kommunikation. Kurset hjælper dig til at komme i kontakt med dine ubevidste ressourcer, støtter din personlige udvikling og giver redskaber til at opbygge en spirituel praksis. Arbejdet med dine drømme og andet personligt materiale er vigtige dele af kurset. Hovedvægten lægges på det praktiske personlige arbejde og hjælper dig med at opbygge en meditationspraksis

Pris: kr. 9.550.

#### **Drøm, krop og billede ved Lene Vedfelt**

Fredag den 13. marts kl. 9.30 til søndag den 15. marts 2009 kl. 16.00

Kurset er en introduktion til oplevelsesorienteret og analytisk drømmearbejde, meditationsteknikker, kropsterapeutiske metoder og bevidst og ubevidst kommunikation. Kurset hjælper dig til at komme i kontakt med dine ubevidste ressourcer, støtter din personlige udvikling og giver redskaber til at opbygge en spirituel praksis. Arbejdet med dine drømme og andet personligt materiale er vigtige dele af kurset. Hovedvægten lægges på det praktiske personlige arbejde.

Pris: kr. 3.400.

#### **Selvudvikling, ubevidst intelligens og nærvær i din hverdag ved Ole Vedfelt**

##### **1-årig gruppe i 2009, internat i Jylland**

Den røde tråd i vores liv er ofte skjult og åbenbares først stykke for stykke, som noget der bare sker for os. Men bag om dette er en ubevidst intelligens i arbejde, som vi kan kontakte gennem drømme, meditation og terapeutiske processer. Hermed åbnes for en dybere forståelse for hensigten med vores liv og for tilsyneladende tilfældige begivenheder, som har haft indflydelse på vores udvikling. På kurset undersøger vi, hvad der har gjort dig til den, du er nu, og hvordan du kan være medskabende på din egen skæbne. Kursets formål er at skabe bevidsthed om psykiske processer, der giver sammenhæng i livet og kontakt med højere livsformål.

Tid: 2.-3.-4.-5. juni 2009. - 28.-29.-30.-31. oktober 2009. Sted: Skringstrup Kursus- og Feriecenter (ved Viborg).

Pris: kr. 15.400.

#### **Firewalking 2009 i Nordsjælland ved Lene Vedfelt**

Lørdag den 27. juni kl. 12.00 til søndag den 28. juni kl. 15.00.

At gå på gløder er et meget stærkt symbol på at gøre noget, der tilsyneladende er umuligt - også i din egen personlige udvikling. Firewalking'en er en kulmination på kurset, men lige så vigtig er tiden før og efter dette, som vi bruger på hhv. forberedelse og efterbearbejdning af dine oplevelser. Forløbet er bygget op, så det udvider din selvoplevelse og skærper din opmærksomhed. Det lærer dig at udnytte ubevidste ressourcer og forbinder på en konstruktiv måde dine oplevelser med den hverdag, der følger efter.

Pris: kr. 3.200.



### Teoriseminarer med terapeutiske temaer, København og Holstebro:

Ca. 8 undervisningsdage over et år, som giver en vidensorienteret inspiration og opkvalificering i det terapeutiske arbejde. Temaer: Eksternalisering og det narrative perspektiv - Daniel Sterns arbejde - Overføringsfænomener i terapeutisk arbejde - Terapeutiske tilnærmelsesmåder i terapeutisk arbejde med børn - Grundlæggende indføring i begreber fra Jungs psykologi - Symboler og symboliserende processer - Om livstemaer og de ubevidstes symboler set med udgangspunkt i chakrasystemet - Kontraktering, formelle aspekter og rammer og samarbejdsforhold omkring det terapeutiske arbejde.

### 3-dages træningsgrupper i sandlegsterapi, Holstebro:

Sandlegs-terapien er en kreativ terapiform inspireret af den jungianske psykologi. Gennem arbejdet med symbolobjekter i sandkasser finder følelser, uklare fornemmelser og dybere ikke-sproglige oplevelser et spontant, konkret udtryk. Billederne i sandkasserne bliver et sprog talt fra det ubevidste, et "sindbillede". I sandkassen kan den indre psykiske virkelighed, dens ubrugte ressourcer og livets erfaringer komme til udtryk, bearbejdes og bringes i balance med hele personligheden. Sandlegs-terapi er en yderst velegnet terapeutisk metode i arbejdet med børn, men er også en givende metode i arbejdet med voksne, i familierapi, supervision og gruppetræning. Arbejdet på kurserne tager udgangspunkt i den enkeltes personlige arbejde. De intensive kurser giver dybe personlige erfaringer med sandlegsterapiens muligheder såvel som træning i at optræde som sandlegsterapeut.

**Deltagelse i de enkelte kursusforløb kan give inspiration og viden til den terapeutiske praksis, men teoriseminarer, træningsgrupper og supervision kan i henhold til uddannelsesbeskrivelse (som kan rekvireres) kombineres til en Uddannelse i Sandlegsterapi og Terapi med børn.**

### Udviklingsgrupper baseret på drømme, København og Holstebro:

Der introduceres og arbejdes i gruppen med forskellige tilgange til drømmearbejde: Montague Ullmanns gruppemetode. Jes Bertelsen: tegning over drømme. Gestaltterapeutiske tilgange til drømme. Udforskning af drømmesymboler gennem association og forstærkning af resourcesymboler gennem tegning og meditation. Chakra-symboler og drømme. Symboldrama/aktiv imagination over drømme. Analyse gennem udforskning af forbindelsen drømmejeget/det vågne jeg. Sandplay og drømme. Analytisk undersøgelsesmetode til drømme.

**Kamilla Baagø**, privatpraktiserende psykoterapeut MPF i Holstebro og København. Terapi, supervision, undervisning, udviklings- og drømmegrupper og uddannelse i sandlegs-terapi og terapi med børn. 19 års psykoterapeutisk efteruddannelse blandt andet hos Ole Vedfelt i Kypnetisk Psykologi og Integreret psykoterapi, the Kempler Institute of Scandinavia, Sandplay, udviklingsgrupper hos Bob Moore, certification som hypnoterapeut. Uddannelse som socialrådgiver og billedkunstner.

**Programmer for alle grupper og kurser foråret 2009 kan rekvireres ved henvendelse.**

## Terapilokale udlejes

Dejligt lokale midt i Roskilde  
med tilhørende fælles køkken,  
toilet og venteværelse

Henvendelse til  
Kirsten Bjelke, e-mail: [k@bjelke.eu](mailto:k@bjelke.eu)  
Tlf. 4673 4674

## WEEKENDKURSUS FOR PAR på Herregårdshotel i NORDJYLLAND

Få ny indsigt og gode vaner i dit parforhold fra fredag til søndag, ialt 21 timers parkursus.

Parkurset er et tilbud til jer, som ønsker at arbejde seriøst og målrettet med både de daglige og de mere fundamentale udfordringer i parforholdet.

Kurset fokuserer på at skabe en forståelse for de processer, vi benytter os af og som bevidst og ubevidst påvirker, hvordan vi trives i vores parforhold.

Weekenden indeholder foredrag og demonstrationer af kommunikationsprocesser samt øvelser, som udelukkende er for det enkelte par.

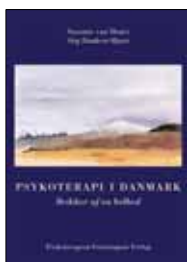
*I 2009 afholdes parkurser i  
januar, april, august og november.*

**Imago – Nordjylland**

Tlf. 22 16 90 53

Tilmelding og info. på:

[www.imago-nordjylland.dk](http://www.imago-nordjylland.dk)



### Psykoterapi i Danmark Brikker af en helhed

Pris kr. 250 inkl. forsendelse.

*Psykoterapeut Foreningens Forlag*  
kontakt@psykoterapeutforeningen.dk

## KROPSTERAPI OG BILLEDTERAPI

i din personlige udvikling, supervision,  
kurser og personaleudvikling.

**Helle Ternov, Boltonvej 36, 2300 S**  
**32 58 74 04**  
[www.ternov.dk](http://www.ternov.dk)

Aut. psykolog (sygesikringsaftale)  
Dipl. gestaltterapeut, MPF  
Nordlysterapeut, billedterapeut

### Grundkursus i

## Misbrugsbehandling

**Kurset starter 9. september 2009**

2-årig uddannelse i misbrugsbehandling  
starter den 29. september 2010.

Endvidere udbydes kortere kurser, temadage  
og supervision inden for misbrugsområdet.

Kursusmateriale findes på [www.mgconsult.dk](http://www.mgconsult.dk)

Skriv til [mgconsult@glaffey.dk](mailto:mgconsult@glaffey.dk), såfremt  
der er spørgsmål til kursusmateriale mv.



**MG Consult – Familieklinikken**  
Kurser & uddannelse i  
misbrugsbehandling

**Marianne Glaffey**  
psykoterapeut MPF

# Intensiv træning og seminarer i Imagoterapi

**Dansk Institut for Imagoterapi tilbyder et certificeringsprogram til Imagoterapeut.**

Underviser:

Jette Sinkjær Simon, senior klinisk instruktør; Institut for Imago Relationships International. Klinisk psykolog. Specialist i psykoterapi og supervision.

Kurserne er godkendt af Dansk Psykolog Forening.

For certificerede Imagoterapeuter tilbyder vi efteruddannelse i:  
Imagoterapi i gruppe  
Supervision  
Workshop Presenter (parseminar i Imago).  
Weekendseminarer for par.



**Supervisionsdag til Imago Relationsterapi:**

18. - 19. maj '09 kl. 10 - 16

Sted: København

**Weekendseminar for par:**

3. og 4. april '09

(Jette og Rich Simon på engelsk)

Sted: Washington DC

6. og 7. juni '09

26. og 27. sep. '09

Sted: København

3. og 4. okt. '09 (på engelsk)

Sted: Odense

**Efteruddannelsesprogram til Imago parrelationsterapeut (hold 23)**

1.modul: 26. feb. - 1.marts '09

2.modul: 28. maj - 31. maj '09

3.modul: 10. sept. -13. sept. '09

Sted: København

**Efteruddannelsesprogram til Imago parrelationsterapeut (hold 24)**

1. modul: 17. sept. - 20.sept. '09

2. modul: 03. dec. - 06. dec. '09

3. modul: 25. feb. - 28. feb. '10

Sted: Hadsund

## For Imagoterapeuter

**Singeltræning og karakterstruktur:**

1. - 4.feb. '09

Sted: København

5. - 8. feb. '09

Sted: Ulricehamn-Sverige

16. - 19. nov. '09 (på engelsk)

Sted: Washington DC

**Workshop Presenter:**

1. modul 7. - 10. jan. '10

2. modul 6. - 08.maj '10

3. modul 9. - 11.sep. '10

Sted: København

**Efteruddannelse i supervision (international gruppe):**

29. sept. -1. okt. '09

11. dec. - 13. dec.'09

4. marts - 6. marts '10

Sted: København

**Nyt program - 4. Modul i klinisk træning**

31. aug. - 2. Sept. '09

Sted: København

**Nyt program - Dialog First - Imago og organisationer:**

8. og 9. sept. '09

8. og 9. dec. '09

Sted: København

**Nyt program - Imago og familier:**

5. og 6. okt. '09

Sted: København



**Tilmelding**

jane@jettesimon.com eller tlf. 40 28 19 98

man. - tors. mellem kl. 8.00 og 9.00

Oplysninger om kursernes indhold: [www.jettesimon.com](http://www.jettesimon.com)



# SEMINAR I KUNSTTERAPI

Institut for Kunstterapi afholder 5-dages seminar i kunstterapi  
den 15. – 19. juni 2009

Seminaret afholdes på vores kursussted i Gadbjerg, lidt uden for Vejle.

Der vil være en vekslen mellem foredrag og workshops.

Se program på [www.kunstterapi.dk](http://www.kunstterapi.dk)

- eller få program tilsendt fra:

Institut for Kunstterapi, Engelsholmvej 10, 7182 Bredsten

Tlf.: 75 88 45 00 – E-mail: [kunstterapi@kunstterapi.dk](mailto:kunstterapi@kunstterapi.dk)





## Center for Relationsfokuseret Terapi

Seidenfaden & Draiby  
Det Danske Imago Institut

[www.relationsterapi.dk](http://www.relationsterapi.dk)

**Cand. psych., specialist i psykoterapi, psykoterapeut MPF Kirsten Seidenfaden og Speciallæge i børne – og ungdomspsykiatri Piet Draiby tilbyder følgende undervisning sammen i 2009:**

### KURSUS-KALENDER 2009

#### **Åbent foredrag i Odense Udvikling af parforholdet - muligheder i forældreskabet. Fra afstand til fælles nærvær.**

Ny viden om relationel neurobiologi og  
mentaliserings til hverdagsbrug.

*12. marts, kl. 19.15 - 22.00, Odense*

#### **Par-weekend seminar**

Åbent for alle.

*18.-19. april, Kunstindustrimuseet, København*

#### **Ugekursus for par**

Måltrettet læger, psykoterapeuter og psykologer.  
Fire ledige pladser.

*26. april - 1. maj, Naxos, Grækenland*

#### **Par-weekend seminar**

Åbent for alle.

*12.-13. september, Skudehavnen Rudkøbing,  
Langeland*

#### **Relations Fokuseret Terapi - et intensivt internatkursus i mentaliseringsbaseret parterapi**

Måltrettet psykoterapeuter og psykologer.

*19.-23. oktober, 5 dage, 30 timer, Rudkøbing,  
Langeland*

#### **2-årig efteruddannelse i Relations Fokuseret Terapi måltrettet par, familier og grupper**

For psykologer, psykoterapeuter, psykiatere m.v.  
*Start november 2009 - 2011, 24 dage, 185 timer,  
Rudkøbing, Langeland og København.*

#### **Det levende forældreskab – fra afstand til fælles nærvær. Den nye familierapi - Integration af Relations Fokuseret Terapi og Marte Meo metoden.**

Et intensivt internatkursus måltrettet psykoterapeuter  
og psykologer.

*23.-27. november, 5 dage 30 timer, Rudkøbing,  
Langeland*

#### **Andre undervisere:**

##### **Åben par-gruppe**

Den sidste lørdag i måneden kl. 13.00–16.00

*Par-relationsterapeuter Ida Musti Schrøder og Claus  
Neperus*

*Første gang 31. januar, København – det er muligt at  
tilmelde sig en lørdag ad gangen*

##### **Introducerende foredrag**

om Relations Fokuseret Terapi.

*Par-relationsterapeuter Ida Musti Schrøder og Claus  
Neperus*

*27. april kl. 19.00-21.30, Christianshavn*

##### **Et 2-dages supervisionskursus**

"En supervisionsmodel der bygger på et relationelt  
fokus og den anerkendende dialog."

*Cand. psych., specialist i psykoterapi Ulla Andersen og  
Kirsten Seidenfaden*

*5.-6. oktober, 12 timer, København*

##### **Sommerseminar**

[www.sommerseminar.dk](http://www.sommerseminar.dk)

*3.-5. Juni, Rudkøbing Skudehavn, Langeland*

**Alle kurser er beskrevet på [www.relationsterapi.dk](http://www.relationsterapi.dk)  
Tilmelding og eventuelle spørgsmål på  
tlf. 6259 1946 eller på [post@relationsterapi.dk](mailto:post@relationsterapi.dk)**

# DANSK DAVANLOO INSTITUT

## TILBYDER PRÆSENTATION AF PROFESSOR HABIB DAVANLOOS INTENSIVE SHORT-TERM DYNAMIC PSYCHOTHERAPY, IS-TDP, INTENSIV KORTTIDS DYNAMISK PSYKOTERAPI

ved certificerede psykoterapeuter  
Hanne Sørensen, MPF og Inger Engelund Poulsen, MPF  
Dansk Davanloo Institut.

Præsentationen henvender sig til psykoterapeuter, psykologer og psykiatere.

IS-TDP er udviklet af professor Habib Davanloo, M.D. McGill Universitetet i Montreal, baseret på audiovisuel dokumentation og empirisk forskning.

Habib Davanloos opdagelser har revideret opfattelsen af det ubevidstes psykologi og har ført til omfattende og effektive psykoterapeutiske teknikker, IS-TDP.

De teknikker, som Habib Davanloo har udviklet, afvikler forsvarene, intensiverer klientens følelsesmæssige engagement i behandlingen og identificerer overføringsmønstrene i adfærden. Dette bevirker en hurtigere adgang til det ubevidste. Hovedteknikkerne betegnes "den centrale dynamiske sekvens"

For at kunne arbejde med teknikkerne forudsættes en grundig forståelse af det ubevidstes psykologi, metapsykologien.

### Program:

- **Kort indføring i metapsykologien.**
- **Diagnostik, indikation og kontraindikation.**
- **Den centrale dynamiske sekvens.**

De enkelte punkter i "den centrale dynamiske sekvens" illustreres med videooptagelser.

Vi forestiller os dagen som en vekselvirkning mellem vores oplæg, videopræsentationer og debat af de spørgsmål, der rejser sig blandt deltagerne.

**Tid:** Onsdag den 22. april 2009, kl. 10.00 – 17.00

**Sted:** Holmegårdsparken, Ordrupvej 30, 2920 Charlottenlund

**Antal:** Min. 10 deltagere, max. 16 deltagere.

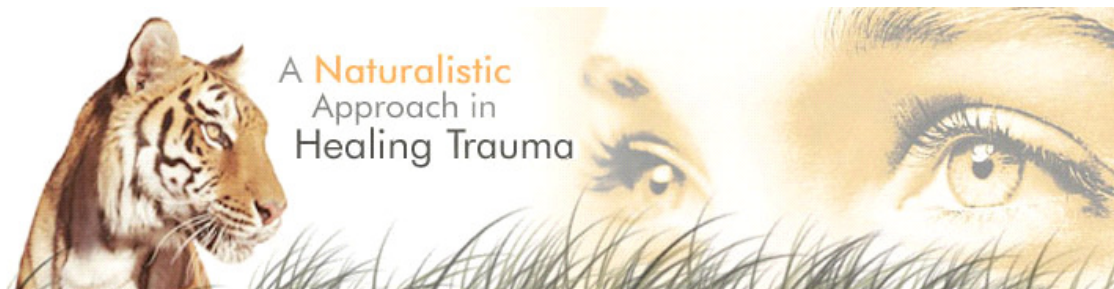
**Pris:** 1400 kr. inkl. formiddagskaffe, frokost og eftermiddagskaffe.

**Tilmelding:** ingerengelund@mail.dk eller hanne-lis@mail.dk senest den 31. marts 2009.

Efter tilmelding med navn, stilling og adresse får du besked vedr. optagelse og betaling samt praktiske oplysninger.

### Mere information:

**Hanne Sørensen, MPF, tlf. 2614 9216, Inger Engelund Poulsen, MPF, tlf. 3879 9080 eller  
Karna Bøllingtoft, MPF, tlf. 7484 1598.**



### *3-årig uddannelse til certificeret SE terapeut . Nyt hold maj 2009*

Somatic Experiencing (SE) er navnet på en metode til kropslig forløsning af traumer, udviklet af dr. Peter Levine.

Peter Levine har iagttaget, at dyr har et instinktivt beredskab som forhindrer, at de traumatiseres.

Han har opdaget, at det samme instinktive beredskab findes hos mennesker, men ofte undertrykkes, og derved kan give anledning til symptomerne på posttraumatisk belastningsreaktion og egentlig PTSD. SE metoden tilbyder redskaber og metoder til genetablering af den instinktive forløsning af traumer.

**Optagelseskrav:** SE uddannelsen er en overbygninguddannelse, som forudsætter en godkendt basisuddannelse og en vis terapeutisk baggrund, træning og erfaring. Dermed henvender uddannelsen sig bl.a. til: psykologer, læger, psykoterapeuter og kropsterapeuter (f.eks. fysioterapeuter og afspændingspædagoger).

**Form:** Uddannelsen består af 3 niveauer: Beginning, Intermediate og Advanced, med 2 internatkurser årligt á 6 dage.

**Tidspunkt:** 27.05.09 - 01.06.09 begge dage incl  
**Tilmelding** *senest 15 april 2009*

### *Introduktion til SE Metoden. 3-dages kurser i København og Århus*

Det anbefales at deltage i introduktionskursus før tilmelding til uddannelsen. Kurser afholdes i København og Århus Næste kurser er:

**København: 25 - 28 februar 2009**

**Århus: 2 - 4 marts 2009**

**Underviser:** Psykolog: Ursula Fürstenwald, *specialist og supervisor i psykotraumatologi*

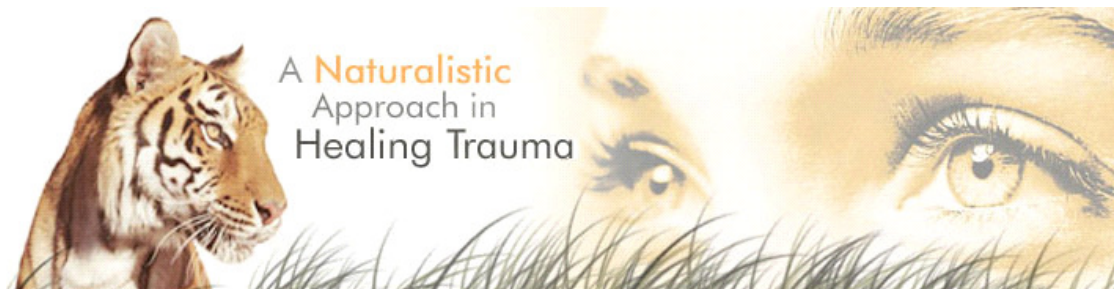
**Pris:** 3.300,- incl. kaffe og forfriskninger

**Tilmelding** *senest 1 februar 2009 til:*  
*traumeheling@hotmail.com*



**Traumeheling ApS**  
[www.traumeheling.com](http://www.traumeheling.com)

Yderligere information: Jette Koch: 22552504 -  
Ursula Fürstenwald: 39272524 -  
Frank Olsen 30208751



## *Healing attachment wounds with Somatic Experience*

*Workshop med Diane Heller Ph.d . 7-9 maj 2009*

Diane Heller tager udgangspunkt i Dan Siegels bog: "The Developing Mind" der beskriver tidlige attachment mønstre, som Secure, Avoidant, Ambivalent og Disorganized. Kurset vil være en kombination af didaktisk præsentation, demonstrationer og personlige øvelser.

Deltagerne vil få en klar forståelse af den praktiske anvendelse af SE – Somatic Experience – og principperne bag, samt en oplevelse af korrektiv behandling til at afhjælpe fastlåste attachment mønstre.

**Tid:** 7. – 9. Maj 2009, kl. 10 – 17

**Sted:** København, lokalitet meddeles senere

**Pris:** kr. 3.500.- som bedes indbetalt samtidig med tilmelding på traumeheling@hotmail.com: mrk "Diane attachment"

Diane Heller afholder desuden d. 10. maj 2009 en **supervisionsdag** kun for SE stud. og prac.

**Pris:** kr. 1.000.- som bedes indbetalt samtidig med tilmelding på traumeheling@hotmail.com: mrk "Diane supervision"

### *Øvrige kurser 2009*

#### *Kurser med Dr. Peter Levine Ph.d*

**Masterclass** med Dr. Peter Levine Ph.d Marianne Bentzen og gæstelærere 11 - 13 juni

**Sted:** København. ( eksternt )

**Healing og Arketyper 3** med Laura Regalbutto og gæstelærer 16-21 September

**Sted:** kursuscenter Ariadne på den græske ø Naxos ( internat )

**Forudsætninger:** Kendskab til SE og engelsk

#### *Kurser med Steve Hoskinson MA M.A.T*

**Storytelling workshop** 4 - 6 Oktober

**Demonstrationsterapier** 7 Oktober

**Supervision** 8 Oktober (! kun for SE stud. og Pract.)

#### *Kurser med Larry Heller Ph D*

**Karakterstruktur og SE:** 15-17 November

**Kurser foregår i** København og på engelsk.

**Forudsætninger:** kendskab til psykoterapi



**Traumeheling ApS**  
[www.traumeheling.com](http://www.traumeheling.com)

Yderligere information: Jette Koch: 22552504 -  
Ursula Fürstenwald: 39272524 -  
Frank Olsen 30208751

AFTEN-FOREDRAG I ODENSE

# UDVIKLING AF PARFORHOLDET - MULIGHEDER I FORÆLDRESKABET

FRA AFSTAND TIL FÆLLES NÆRVÆR

Ved at arbejde med den anerkendende tankegang og dialog som par har vi en enestående mulighed for på en og samme tid at udvikle både vores parforhold og vores forældreskab.

Vi har gennem nu mere end 20 år fået en forskningsbaseret viden om, at tryk tilknytning har afgørende betydning for barnet. Med den nye neuroaffektive forskning har vi fået en yderligere forståelse af, hvordan kvaliteten af tilknytning har afgørende betydning for udviklingen af selvregulerings-mekanismerne og kvaliteten af mentaliseringsevnen. Belyst bl.a. ved "klingemodellen" vil disse begreber blive foldet ud i deres bredere betydning i hverdagen, både for børnene, forældrene og os som behandlere.

**Torsdag den 12. marts 2009 kl. 19.15 – 22.00**

**KIRSTEN SEIDENFADEN**

Autoriseret cand. psych.,  
specialistgodkendt i psykoterapi og  
supervision, psykoterapeut MPF

og

**PIET DRAIBY**

Speciallæge i børne- og  
ungdomspsykiatri og supervisor



Kirsten Seidenfaden etablerede for 10 år siden sammen med sin mand Piet Draiby Det Danske Imago Institut – nu Center for Relations Fokuseret Terapi. Sammen har de afholdt en lang række weekend-seminarer for par samt etableret en 2-årig efteruddannelse for professionelle behandlere. De er forfattere til bogen *Det levende parforhold*.  
[www.relationsterapi.dk](http://www.relationsterapi.dk)

**Sted:** Klosterbakken 2, Odense C

**Pris:** 125 kr. (inkl. kaffe/the) betales ved indgangen

**Foredraget er arrangeret af fem godkendte Par-Relationsterapeuter på Fyn:**

Lykke Birkland, Ida Musti Schrøder, Peter Nielsen, Kirsten Ulv og Lissa Mortensen.  
[www.parterapeuter.dk](http://www.parterapeuter.dk)

**Tilmelding:**

Læg besked – navn og telefonnummer på tlf. 2163 1389 Kirsten Ulv, MPF eller på tlf. 2462 0610 Lissa Mortensen, MPF. Evt. e-mail: [Lissa@galnet.dk](mailto:Lissa@galnet.dk) – [kirstenulv@mail.dk](mailto:kirstenulv@mail.dk)



## **Supervisionsgruppe for nyuddannede psykoterapeuter**

**Supervision, faglig udveksling  
og fordybelse**

Målgruppe:

Nyuddannede psykoterapeuter fra forskellige uddannelser med interesse for samspillet mellem psyke, krop og spiritualitet

Gruppens formål:

- at skabe et forum for fordybelse i egne samt klienters processer
- at finde balancen i det terapeutiske arbejde
- at få ro, styrke og glæde i livet

Tid og sted:

Vi mødes første gang i uge 9 i marts måned i Nordsjælland.

Derefter ca. hver 5-6 uge 3 timer en hverdag.

Vi fastsætter datoer sammen den første gang.

Pris: Kr. 500 pr. gang.

Supervisor:

Psykolog og kroppsykoterapeut MPF  
Anne Ahlefeldt-Laurvigen.

Tilmelding:

På telefon: 4971 1222 eller mail:  
anneahlefeldt@gmail.com

**Yderligere information,  
se venligst:  
[www.pandehavevej7.dk](http://www.pandehavevej7.dk)**



## **Plads i fortløbende supervisionsgruppe for erfarne psykoterapeuter**

**Faglig Fordybelse**

**Supervisions- og  
udviklingsgruppe for erfarne  
psykoterapeuter**

Gruppens formål:

At træne og vedligeholde evnen til at bruge os selv som resonansbund for vores klienters udviklingsprocesser. Gennem fordybelse af sanseoplevelser samt af kroppens følelsesmæssige erfaringer og faglige input skabes et rum af nærvær. Så bliver der ro til at lytte til de finere toner, så kontakten med intuitionen og kreativiteten skærpes.

Gruppen er på 12 deltagere. Vi bestemmer i fællesskab, hvilke emner samt hvilke lærerkræfter, der bedst støtter gruppens vej mod dybere indsigt.

I 2009 er Marianne Bentzen og Lars Sørensen undervisere.

Tid og sted: Vi mødes i Nordsjælland 6 dage i 2009.

Pris: Kr. 1500 pr. kursusdag. Beløbet er inkl. dejlig frokost.

Yderligere information og tilmelding:

På telefon: 4971 1222 eller mail:  
anneahlefeldt@gmail.com

**Se venligst: [www.pandehavevej7.dk](http://www.pandehavevej7.dk)**

## SOMMERSEMINAR 2009

Langeland 3.-5. juni



Hvis du er par-, familie- eller relations-terapeut og har lyst til at blive mere fortrolig med og bevidst omkring:

## KROP, INTIMITET OG SEKSUALITET I PARTERAPI

... så tilbyder vi her et spændende 3-dages seminar med undervisning ved danske specialister inden for dette tema.

Hent meget mere information på vores hjemmeside:

[www.sommerseminar.dk](http://www.sommerseminar.dk)

Arbejdsgruppen for det årlige "imago-sommerseminar" på Langeland:

Bette Bentzen, psykoterapeut MPF  
Birgitte Mønsted, krop-psykoterapeut MPF  
Charlotte Grumme, psykoterapeut MPF  
Kim Bentzen, læge  
Marianne Sørensen, Imago Educator

## Terapilokale til leje

Smukt lokale med rar og rolig udsigt, beliggende centralt på Frederiksberg, kun 50 meter fra metrostation Frederiksberg, udlejes. Lokalet kan benyttes alle ugens dage, både i dag- og aften timer.

Henvendelse: Karen Maj Kornum, tlf. 2015 1264  
Mail: Majsepigen@hotmail.com

## Træning i Den Anerkendende Dialog



Få gode redskaber når du som en betydningsfuld person skal hjælpe børn, unge og familier på vej. Bliv bedre til at lytte, forstå og anerkende gennem træning i den anerkendende dialog, som bygger på Imago relationsterapi.

### UNDERVISERE:

**Ellen Naldal**, socialrådgiver, psykoterapeut MPF, familierapeut og certificeret Imago-terapeut afholder kurset.

**Jette Simon**, klinisk psykolog, specialist i psykoterapi og senior klinisk instruktør, Institut for Imago Relationships International underviser på dele af kurset.

### Hold 4. 2009

1. modul: 19-20 februar
2. modul: 15-16 april
3. modul: 09-10 juni

### Hold 5. 2009/10

1. modul: 21-22 september
2. modul: 23-24 november
3. modul: 18-19 januar/10

Kursuspris pr. deltager kr. 10.300,- incl. moms.

Tilmelding og yderligere oplysninger:

[www.naldalhus.dk](http://www.naldalhus.dk) • tlf. 98 57 35 35

# NALDALHUS

Jacob Møllers Gade 4 • 9560 Hadsund





Foredrag  
med Jette Simon:  
"Den relationelle hjerne"



For fagpersoner og andre interesserede – om den nyeste hjerneforskning i forhold til parrelationer.

Hvad er værd at lægge mærke til i de nyeste resultater omkring, hvordan hjernen fungerer i relationer og i parterapi?

Historiens Hus, Klosterbakken 2, Odense C  
**D. 12. FEBRUAR 2009 KL. 19.00**

Tilmelding til psykoterapeut MPF Gitte Sander:  
[mail@gittesander.dk](mailto:mail@gittesander.dk)  
Arrangeret af Imagoforeningen i Danmark



**Introduktionskursus  
i HOLDINGTHERAPI**

**Holdingerapi er en familierapeutisk metode, som styrker tilknytningen mellem børn og deres forældre. Læs evt. mere på [www.holdingterapi.dk](http://www.holdingterapi.dk)**

**Kurset består af to internatkurser:  
Onsdag d. 15/4 til lørdag d. 18/4 2009.  
Torsdag d. 4/6 til søndag d. 7/6 2009.**

**Nærmere oplysninger og kursusbeskrivelse fås på Dansk Institut for Holdingterapis hjemmeside [www.tilknytning.dk](http://www.tilknytning.dk) eller på mail til [difh@tilknytning.dk](mailto:difh@tilknytning.dk)**

## Supervisionsgruppe for behandlere 4 dage i 2009

Med psykologerne  
**Majse Albeck & Lise Wiemann**  
på kursusstedet **SKOVÅSEN** ved  
**Storebælt**

Til dig som psykoterapeut, der har brug for supervision, en faglig tilbagetrækning, et refleksionsrum og en mulighed for at danne fagligt netværk!

Supervisionen vil fokusere på rollen som terapeut – eksistentielt, transpersonligt og narrativt med afsæt i den kreative proces via kunst og natur.

Der vil være mulighed for at etablere en fortløbende gruppe.

Vi afholder 4 supervisionsdage i 2009, torsdage fra kl. 9-16.30:  
den 12. marts, den 7. maj, den 10. september og den 7. november.

Undervisere:

Majse Albeck: aut. psykolog, psykoterapeut MPF. Socialrådgiver. Tlf. 5599 1335.

Lise Wiemann: aut. psykolog, psykoterapeut MPF. Socionom. Tlf. 4090 3390.

Pris kr. 1.600 pr. dag, i alt kr. 6.400.

Tilmelding er bindende for alle fire gange.

Kursusstedet **SKOVÅSEN**, Skovåsen 228, 4220 Korsør. [www.skovasen.dk](http://www.skovasen.dk)

# HJERNE, MEDITATION OG PSYKOTERAPI

- *mindfulness i klinisk praksis*

**15 dages professionel  
efteruddannelse i København  
for psykiatere, psykologer og  
psykoterapeuter.**

På 5 delkurser à 3 dage vil  
kropspsykoterapeut MPF  
Marianne Bentzen,  
cand. psych. Susan Hart  
og meditationslærer Jens-Erik Risom  
integrere meditativ nærværstræning  
og neuroaffektiv udviklingsteori  
og relatere dette  
til den psykodynamisk orienterede  
psykoterapi.

Første kursus er 5.-7. maj 2009.



**Se mere på:  
[www.neuroaffect.dk](http://www.neuroaffect.dk) > Kursustilbud**

**eller skriv til  
[susan\\_hart43@hotmail.com](mailto:susan_hart43@hotmail.com)**



Jungiansk-orienteret psykoterapeut og certificeret supervisor med mange års erfaring og uddannelse fra London, tilbyder:

Supervision for nyuddannede såvel som mere erfarne psykoterapeuter.

- Der ønsker at skabe og deltage i et kreativt, inspirerende og levende rum.
- Hvor der kan eksperimenteres med din egen natur i relation til det terapeutiske arbejde.
- Og som vil velkomme forandring og udvikling.

#### INDIVIDUELT ELLER I GRUPPE

For mere information kontakt mig venligst:

#### IN-RELATION

Ameyo Katharina Barfred-Dixon MPF. UKCP

Ole Suhrs Gade 20, 4.

1354 København K

Tlf. 2298 7994

[ameyo@in-relation.eu](mailto:ameyo@in-relation.eu)

[www.in-relation.eu](http://www.in-relation.eu)

# 4. DANSKE GESTALTKONFERENCE

## ”GESTALTTERAPIENS INTEGRATIVE TEORI OG PRAKSIS”

21. marts 2009 kl. 10 - 18  
PSYKOLOGISK INSTITUT, ÅRHUS UNIVERSITET  
Jens Chr. Skousvej 4, Århus C

### PROGRAM:

*Jan Tønnesvang, Psykologisk Institut, Århus Universitet.*

**Integrative Gestalt:** Proposals for a Framework.

*Lynne Jacobs, Pacific Gestalt Institute, Los Angeles*

**Emotional Process as the Doorway to Worlds of Meaning.** Attention to the here-now of immediate emotional experience is often used to track the process of contacting from an "observer's" perspective. But attunement to the patient's emotional world is also a profound form of contacting, and opens the door to our most fundamental worlds of meaning.

*Dr. phil. Uwe Strümpfel, Berlin*

**Process and Effects of Gestalt Therapy in the Light of Research Results.** Uwe Strümpfel will give a rough overview on process, outcome and metaanalytic data with a few spotlights on practically interesting results. He will finally evaluate the state of the art with respect to the quality of studies.

*Lynne Jacobs, Pacific Gestalt Institute, Los Angeles*

**Enduring Relational Themes in the Contacting Process.** Attempts to integrate "transference" into gestalt therapy theory founder on the epistemological incompatibility *gestalt* between the Cartesian roots of transference theories, and the post-Cartesian commitments of gestalt therapy. Some post-Cartesian contemporary psychoanalytic theories provide us a path for thinking about therapy relationships over time, rather than merely in terms of discrete contacting episodes

**TILMELDING** senest den 21. februar 2009 ved indbetaling af konferencegebyr (inkl. frokost og kaffe) kr. 850 på giro 1-663-6908 (reg.nr.1551). (Ved tilmelding inden 1. februar dog kun 750 kr.). Indbetalingen skal mærkes tydeligt med dit navn og konference 2009. Kvitteringen skal medbringes og er din adgangsbillet til konference, frokost og kaffe.

Konferenceudvalg: Ole Emig, Ole Ry, Mikael Sonne, Jan Tønnesvang.

Yderligere oplysninger fås på hjemmesiden [www.gfdk.com](http://www.gfdk.com) under linket: konference.

## GESTALTTERAPEUTISK FORUM I DANMARK



**Bevidstolog**  
**BENT HAGEDSTED**  
**siger, at tiden er inde**  
**til at lære bevidstheden at kende**

Hjemmesiden er [www.hagedsted.dk](http://www.hagedsted.dk)  
E-mailen er [bent@hagedsted.dk](mailto:bent@hagedsted.dk)  
Institut for Kernebevidsthed  
Tolstrupvej 38, 4330 Hvalsø

En uddannelse i læren om **Bevidstheden** tager kun 10 weekender fordelt over en periode på 2 år med start den 28. februar 2009.

Den afslutter med det diplom, der giver en retten til at kalde sig **bevidstolog**.

Med bevidstheden mener vi i **Institut for Kernebevidsthed** den del af os, der betinger vores adfærd.

Det er faktisk muligt at blive bevidst om, hvilken del af vores jeg-bevidsthed der styrer vores oplevelser af os selv og verden.

Gennem unikke øvelser, meditationer og samtaler er det muligt at skifte livsopfattelse fra, at livet er hårdt, til livet er en fredfyldt glæde.

Ved et seriøst og ærligt arbejde kan man rense ud i de negative selvoplevelser, som for eksempel at man ikke er elsket, ikke må være her i verden, at man fylder for meget, at man er en fiasko, at man er dum og grim eller et håbløst tilfælde, og erstatte dem med oplevelser som for eksempel at være elsket, at være fri af bekymringer, at være tilfreds med sin tilværelse, som den er.

Gennem enkle let fattelige lektioner er det muligt at opleve ens sande identitet. Det vil sige hvem og hvad man i virkeligheden er.

## 2-ÅRIGT KURSUSFORLØB I **ANALYTISK PSYKOTERAPI**

*på grundlag af jungiansk teori og praksis*

**Godkendt af C.G. Jung Instituttet, København**

### **Kursusbeskrivelse:**

Et 2-årigt kursusforløb, der vil give deltagerne muligheder for at få kendskab til grundbegreberne i den analytiske psykologi, forståelse for og indsigt i de dybdepsykologiske aspekter, der præger personlighedsudviklingen, relationer i familie og grupper. Kurset er en kombination af teori og praksis med 24 (8 x 3) dage over 2 år.

Ved gennemførelse af kurset udstedes diplom for 200 timers kursusdeltagelse.

Kurset henvender sig til alle, der arbejder terapeutisk med mennesker, og som i arbejdet støder på komplekse problemstillinger og derfor vil kunne bruge analytiske og psykoanalytiske redskaber til at forstå og handle i svære situationer.

### **Kursets indhold:**

Den teoretiske del består i indføring i både den klassiske jungianske teori (Jung, Neumann, von Franz m.fl.) herunder teori om psykens struktur, bevidsthedsudvikling, komplekser, symboler, arketyper, eventyr, myter og drømme, samt nyere jungianske teoretikere (Samuels, Asper, Kalched, Skogemann, Vedfelt m.fl.) og psykoanalytiske teoretikere (Klein, Winnicott, Meltzer, Stern m.fl.).

Den praktiske del består i træning i tolkning af symbolik, som optræder i såvel drømme, billeder og film som i livshistorier og hverdagssituationer med udgangspunkt i deltagerens egne erfaringer. Herudover består den praktiske del af arbejde med terapeutiske metoder og færdigheder samt supervision.

Kurset starter i september 2009.

Program kan ses på [www.cg-jung.dk](http://www.cg-jung.dk) eller tilsendes ved henvendelse til kursuslederne:

**Lisbet Myers Zacho, tlf. 86 13 08 66,  
e-mail: [lisbet.myers@get2net.dk](mailto:lisbet.myers@get2net.dk)**

**Misser Berg, tlf. 48 14 17 51,  
e-mail: [missers.berg@mail.dk](mailto:missers.berg@mail.dk)**

Supervision til dig som arbejder med par.

**Supervision til dig  
som arbejder  
med parterapi.**



### **MÅLGRUPPE:**

- Terapeuter som ønsker at arbejde med par
- Terapeuter som arbejder med par
- Terapeuter som vil udvikle deres parterapeutiske praksis

### **METODE:**

Gruppe supervision.  
Supervisionsmodellen tager udgangspunkt i Imago par/relationterapi.

### **STED:**

Human Process, Center for  
Psykoterapi og Imago parterapi  
Alkenvej 77  
8660 Skanderborg

### **Tidspunkt:**

Fredage d. 17.4. - 22.5. - 19.6. Kl. 10-16

### **PRIS:**

Kr. 1.550,- pr. gang  
incl. moms og frokost

### **SUPERVISOR:**

**Stine Christoffersen**  
Psykoteraeut  
Cert. Imago Par/relationsterapeut  
Cert. Imago Supervisor  
[www.humanprocess.dk](http://www.humanprocess.dk)

### **Ellen Naldal**

Psykoteraeut MPF  
Cert. Imago Par/relationsterapeut  
Cert. Imago Supervisor  
[www.naldalhus.dk](http://www.naldalhus.dk)

### **YDERLIGE OPLYSNINGER OG TILMELDING:**

#### **Stine Christoffersen**

Email: [stine@humanprocess.dk](mailto:stine@humanprocess.dk)  
Tlf. 87 88 50 04

#### **Ellen Naldal**

Email: [en@naldalhus.dk](mailto:en@naldalhus.dk)  
Tlf. 98 57 35 35

## Bestyrelsesmødet den 18. november 2008

---

**Til stede:** Charlotte Degel, Hans Henrik Kleinert, Karen Kaae, Erik Wasli, Mariane Beicker, Allan Holmgren, Stig Hoff Johansen, Erik B. Smith. **Afbud:** Stig Dankert Hjort, Bent Hansen (tilforordnet som formand for SPFD).

**1. Meddelelser:** Bestyrelsen blev orienteret om en mundtlig henvendelse vedrørende skift af uddannelsessted i forbindelse med salg af en psykoterapeutisk uddannelse til et andet psykoterapeutisk uddannelsessted. Der var enighed om, at et salg til et andet uddannelsessted kunne betragtes som en væsentlig bristende forudsætning for den enkelte uddannelsessøgende i forbindelse med den 1-årige uddannelseskontrakt. Den uddannelsessøgende bør kunne ophæve kontrakten med omgående virkning, også selv om der er tale om uddannelse inden for samme terapeutiske retning. Valg af uddannelsessted, lærerkræfter, fysiske rammer, stedets tradition og atmosfære er et så personligt valg, at samtlige studerende altid bør stilles frit i forbindelse med et eventuelt salg til andet institut. Personlige oplysninger i forbindelse med uddannelsen er omfattet af reglerne om tavshedspligt.

**2. Økonomi:** Det blev oplyst, at regnskabsføreren vil fremsende en regnskabsbalance pr. 1. december til bestyrelsen. Udsendes pr. mail.

Kontingentet for medlemmer bosiddende i udlandet fastsættes med virkning fra 1. januar 2009 til kr. 600.

Det blev besluttet at bevillige foreningens medlem i styregruppen vedrørende evalueringsprocessen kr. 5.000.

Der fandt herefter en drøftelse sted vedrørende den kommende bog udgivet under redaktion af Stig Dankert Hjort på Psykoterapeut Foreningens forlag.

**3. Nyt fra udvalgene:** Hvert enkelt udvalg redegjorde for arbejdet i udvalget. Bestyrelsen takkede for orienteringen og gav udtryk for påskønnelse af det store arbejde, der gøres i de enkelte udvalg.

Næstformanden orienterede om mødet i SPFD. Tilslutning til at kontingentet til SPFD fastsættes til kr. 10.000.

### **4. Evalueringsprocessen:**

Bestyrelsen blev orienteret om mødet mellem Reflektor og formand og næstformand. Der er enighed om, at i forbindelse med hjemmesidens oplysninger om, hvilke uddannelser der er godkendt, skal der ligeledes stå, at forudsætningen for at blive optaget i henhold til foreningens vedtægter efter de ministerielle retningslinjer er følgende:

1: Uddannelsen skal være gennemført på et af de i evalueringsprocessen positivt vurderede uddannelser.

2: Fraværsprocenten må max. være 10 %.

3: Samtlige eksaminer skal være bestået, herunder eksamen med fremmed censor.

4: Den pågældende skal inden påbegyndt terapeutuddannelse opfylde optagelsesbetingelserne i henhold til de ministerielle retningslinjer. Der henvises til Kriterium 2 i Reflektors evalueringsvejledning. Se hjemmesiden side 20 under evalueringsprocessen.

**5. Forhandlingerne mellem SPUD og Psykoterapeut Foreningen:** Bestyrelsen blev orienteret om drøftelserne med SPUD ang. evt. sammenlægning. Drøftelserne foregik i en positiv ånd og der var enighed om navnet Psykoterapeut Foreningen og de mere overordnede retningslinjer for vedtægter, stemmeret, kontingent og generalforsamling.

Der blev aftalt, at nyt møde skulle finde sted, når de respektive bestyrelser var orienteret. Der var enighed om, at evt. sammenlægning skulle finde sted på en ekstraordinær generalforsamling i foråret/sommeren 2009.

Bestyrelsen gav sin tilslutning til redegørelsen.

**6. Bestyrelsens deltagelse i kurser:** Der blev aftalt følgende retningslinjer: Hvert bestyrelsesmedlem har ret til ét kursus pr. år. Kurset må maksimalt koste kr. 5.000. Pengene anvises til kursuskontoen for hvert enkelt kursus, således at det af regnskabet vil fremgå, hvor mange kurser og prisen for det pågældende kursus, bestyrelsesmedlemmet har deltaget i. Disse retningslinjer gælder fra dags dato.

**7. Generalforsamlingen:** Det blev aftalt, at der skal udarbejdes vedtægtsændringer vedrørende optagelse af studerende fra de psykoterapeutiske uddannelser, som studentermedlemmer.

Det forventes, at uddannelsesudvalget kommer med et udspil vedrørende den fremtidige psykoterapiuddannelse. Ingen i den nuværende bestyrelse påtænker at undlade genopstillingen. Formanden har tidligere nævnt, at han ikke genopstiller. Der er enighed i bestyrelsen om at indstille næstformand Erik Wasli til formandsposten. Allan Holmgren påtog sig opgaven at skaffe foredragsholder over emnet 'evidensbaseret psykoterapi'.

**8. Julefrokosten:** Det blev aftalt, at Charlotte foreløbig får kr. 9.000 til det videre arrangement.

**9. Grænser for annoncer:** Der er enighed om, at der bør anlægges nogle kvalitetskriterier vedrørende annoncering i foreningens blad. Opgaven blev overdraget bladudvalget.

Ebs

# Bestyrelse og udvalg

## Bestyrelse

Erik B. Smith, formand  
Tlf. 3940 7323, 2011 7858  
E-mail: erikbsmith\_7@hotmail.com  
Charlotte Degel  
Stig Dankert Hjort  
Allan Holmgren  
Hans Henrik Kleinert  
Karen Kaae  
Erik Wasli, næstformand  
Mariane Beicker, suppleant  
Stig Hoff Johansen, suppleant

## Etikudvalg

Marianne Davidsen-Nielsen, formand  
Niels Thorning Christensen  
Fin Egenfeldt-Nielsen  
Merete Holm Brantbjerg, suppleant  
Stig Hoff Johansen, bestyrelsen

## Optagelsesudvalg

Susanne van Deurs, formand  
Pernille Hytte Bisgaard  
Birgitte Mønsted, suppleant  
Erik Wasli, bestyrelsen

## Uddannelsesudvalg

Fin Egenfeldt-Nielsen, formand  
Kirsten Nordahl  
Erik Jarlnæs  
Inger Engelund Poulsen  
Susanne Brøeng, uddannelserne  
Karen Kaae, bestyrelsen  
Susanne van Deurs, optagelsesudvalget

**Næste bestyrelsesmøde:** 3. februar 2009

**Generalforsamling:** 7. marts 2009

**Næste møde i optagelsesudvalget:**

## Kursusudvalg

*Sjælland:*  
Anne Ahlefeldt-Laurvigen  
Susanne van Deurs  
Ulla Drabæk  
Lianne Ervolder  
Pia Johanne Nielsen  
Mariane Beicker, bestyrelsen  
Charlotte Degel, bestyrelsen

## *Jylland:*

Göran Bergström  
Else Ditlev  
Rikka Poulsen  
Gerda Rasmussen

## *Fyn:*

Lissa Mortensen  
Hans Thykær  
Alex Semper  
Lone Aistrup  
Gitte Sander

## EAP

Stig Dankert Hjort/ Erik B. Smith/Allan Holmgren

## Bladudvalg

Charlotte Degel  
Hans Henrik Kleinert  
Jytte Høj Hammer  
Winnie Haarløv  
Susanne van Deurs, redaktør

## MPF-logo

Alle medlemmer af Psykoterapeut Foreningen har ret til at anvende foreningens MPF-logo.

Brevpapir i en god kvalitet (90 g) med MPF-logo kan købes i portioner à 150 ark. Pris 200 kr. inkl. forsendelse. Det bestilles ved at betale beløbet ved bankoverførsel til reg.nr. 3543 konto 5037859 eller på giro 5037859. Mærk betalingen 'Brevpapir'.

Har man brug for MPF-logoet til andre ting – visitkort, annoncer, brochurer, hjemmeside m.v. – kan det hentes på [www.psykoterapeutforeningen.dk](http://www.psykoterapeutforeningen.dk). Log dig ind på medlemssiderne med dit brugernavn og password og klik så på Logo og brevpapir.

Det er ikke tilladt at anvende foreningens logo.

Afsender:  
Psykioterapeut Foreningen  
Admiralgade 22, st. tv.  
1066 København K



# Psykioterapeuten

Nr. 1, februar 2009  
17. årgang

## Foreningsnyt og redaktionelt

Formanden skriver .....	3
Eksklusion af foreningen .....	56
Generalforsamling 2009, dagsorden .....	57
Generalforsamling 2009, foredrag og tilmelding .....	58
Velkommen til nye medlemmer .....	59
Egenterapi hos medlemmer uden 1200 timer klinik .....	59
Evaluerede uddannelsessteder .....	59
Beslutningsreferat af bestyrelsesmøder .....	82

## Artikler:

Majbritt Lund, journalist: Afskedsinterview med Erik B. Smith .....	6
Kresten Ravnkjær: Organisk psykoterapi – nogle grundbegreber .....	9
Karen Kaae og Turi Rye Thomsen: Kerneterapi – en kropsoverorienteret psykoterapi .....	18
Merete Holm Brantbjerg: Kropssansning og kropsoplevelse .....	29
Grethe Rosenkvist og Lotte Augustesen: At være en krop – og at have en krop .....	40

## Information, debat

Kort nyt .....	4
Ethiske noder og unoder. Debatoplæg fra etikpanelet .....	54

## Bog anmeldelser

Anthony Bateman et al.: Mentaliseringsbaseret behandling af borderline-personlighedsforstyrrelse. En praktisk guide. Anmeldt af Henrik Rose .....	44
Susanne Harder et al.: Sårbarhed. Diatese-stress-modellen til diskussion Anmeldt af Lene C. Lund .....	46
Søren Hertz: Børne- og ungdomspsykiatri – nye perspektiver og uanede muligheder. Anmeldt af Karen Glistrup .....	48
Thomas Silfving & Gunilla Nilson: Farlige relationer – om borderline. Anmeldt af Bent H. Claësson .....	50
Nye bøger .....	52

## Kurser og foredrag

Kommende arrangementer i Psykioterapeut Foreningen .....	60
--	----

# ORGANISK PSYKOTERAPI

## NOGLE GRUNDBEGREBER

### AF KRESTEN RAVNKJÆR

Linoleumssnit: Vibeke Skov MPF

**Organisk psykoterapi er en klientcentreret, kroporienteret psykoterapiform, udviklet siden 1982 i et samarbejde mellem psykoterapeuterne Tove Bjerg Hansen og Inge og Kresten Ravnkjær.**

Med oprindelig basis i grunduddannelser i gestaltterapi (F. Perls), organismisk psykoterapi (M. Brown), Core Energetics (J. Pierrakos) og psykodrama (J.L. Moreno), samt i mange mindre kursusforløb i andre terapiformer, udkrystalliserede vi efterhånden en praksis, som i dag også indeholder inspiration fra bl.a. jungiansk analyse (C.G. Jung og nyjungianere), eksistentiel psykoterapi (I.D. Yalom m.fl.) og selv-psykologi (Kohut m.fl.).

Organisk psykoterapi har et tvedelt fokus:

1. Vi betragter for det første klienten som et menneske, der har et *bevidst forhold* til det liv, han/hun lever, som både indeholder et forhold til *sig selv* (en selvopfattelse), et forhold til den *omverden*, vedkommende oplever sig omgivet af, og et forhold til de strømninger og den vitalitet (følelser, handleimpulser, ideer), der kommer 'tilblivende' i klientens krop. Organisk psykoterapi har som psykoterapiform et *eksistentielt fokus* ved at fastholde klientens ansvar i forhold til at træffe bevidste valg og stå inde for at administrere disse i sit eget liv.
2. For det andet betragter organisk psykoterapi klienten som et stykke *natur*, der naturbundet udfolder sig gennem klientens krop (inkl. hjer-

ne), hvor kroppen tjener som *organ* for fastlagte, givne, fasebestemte udviklingsskemaer, med egne (organiske) hensigter i forhold til det omgivende miljø: Selvbevarelse og selvudvikling.

Udtrykt med andre ord er organisk psykoterapis andet fokus på Selvets virke i jungiansk betydning (mere herom senere): Det stadig tilblivende, endnu ikke bevidste, men ikke desto mindre tilstedeværende *drive* i klienten.

Med dette fokus er organisk psykoterapi i sin essens også en *dybdepsykologisk* kropterapiform.

### Hvorfor 'organisk'?

Der er flere grunde til, at vi har valgt betegnelsen 'organisk' til vores terapiform:

1. For det første ønsker vi, at vores 'psykoterapi' skal beskæftige sig med livsudfoldelsen som et psykobiologisk fænomen, forankret i hele organismen-i-sit-miljø snarere end i erkendelsesstrukturer (psyken) alene.
2. For det andet vil vi pege på, at kroppen per se ikke er objektet for vores terapi, ikke engang organismen, men derimod kroppen/organismen som *organ* for *Selvudfoldelse* og *selvbevarelse* i *organisk* udveksling med sit miljø. Det miljø, organismen vokser i, må være tilpasset organismens fasebestemte vækstbetingelser, for at organismen som organ for *Selvudfoldelse* (i dy-



beste mening) kommer til at fungere optimalt. Et vigtigt element i et forløb i organisk psykoterapi er ofte at tilvejebringe de rette fasespecifikke, vækstfremkaldende forhold, hvis disse er blevet forpasset under opvæksten.

3. For det tredje vil vi anføre, at en *organisk form* betyder, at *form og indhold passer sammen*. Det betyder, at den vækst, vi søger fremkaldt i organisk psykoterapi, skal være i nøje overensstemmelse med klientens iboende kvaliteter og lægninger. Kun hvis den *form*, vi hjælper klienten med at organisere sit liv i, passer til indholdet af klientens (delvist ubevidste, tilblivende) iboende kerne, vil vi tale om en *organisk udviklingsproces*. Skulle klienten være forledt til at gå i for store – eller for små – sko i forhold til sine iboende muligheder og således leve uorganisk i splid mellem ydre fremtræden og indre fornemmelse, vil organisk psykoterapi søge at hjælpe klienten med at finde den rette form.

At etablere eller genoprette et individs organiske form betyder at finde (tilbage til) en helstøbt, personlig funktionsduelighed i livet, i kontakt og forening med en følt, autentisk kernekvalitet indeni.

Det siger sig selv, at for at dette skal lykkes, må den terapeutiske atmosfære være præget af stor lydhørhed for de iboende, unikke kvaliteter hos den terapissøgende og være i overensstemmelse med den retning, disse kvaliteter ønsker at udvikle sig i.

Klientens iboende homeostase i forening med den indefra kommende, iboende drift mod helhed vil – bevidst eller ubevidst for klienten – vise vejen for heling for den organisk orienterede psykoterapeut og dennes klient.

## Fire vigtige psykofysiske aktører

Vi opererer med fire psykofysiske 'aktører' i organisk psykoterapi, og jeg må ultrakort skitser disse.

### 1. Selvet

Det store Selv (herefter refereret til med stort begyndelsesbogstav) opfatter vi i tråd med C.G. Jungs opfattelse som et begreb, der strukturerer psyke og soma i mennesket. Genetiske udviklingsskemaer udfolder sig fasebestemt i et samspil mellem DNA-molekylets koder og specifikke forhold i det omgivende vækstmiljø til enhver tid. Hvordan denne opbygning styres i detaljer, er ikke forstået, men vi kender faserne i den, både somatisk og psykisk, ligesom vi kender konsekvenserne af både biologiske og psykiske miljømangler.

At vi orienterer os efter elementer i miljøet, som vi mangler (fx ilt og mad, hvad angår det fysiske, og kærlighed, anerkendelse og samhørighed, hvad angår det psykiske), er velkendt: Selv-organiseret søger vi tilknytning til kroppens nærings- og beskyttelsesmuligheder. Selv-organiseret søger vi autonomi, når tiden er til det, og gennem Selv-organisering forplanter vi os og dør. Unikt individuelle kvaliteter, såsom fysik, temperament, følsomhed og talenter, er bestemt heraf, såvel som unikke handleinklinationer og iboende inter-esser (latin: mellemværender) i forhold til omverdenen.

Det Selvinitierede, psykofysiske *drive* mod den enkeltes særlige fysiske og psykiske udvikling kan ikke ændres, men miljøet og den enkelte selv kan forholde sig til den, umiddelbart anerkendende, formende eller fornægtende.

### 2. Selvet (herefter med lille s)

Et af de vigtige psykofysiske organer Selvet danner kort efter fødslen, hvor hjernestrukturer

og netværkskoordinationer i kroppen er klar til det, er det individuelle 'selv'.<sup>1</sup>

Begyndende som en anelsesfuld fornemmelse af tilblivelse dannes efter ca. tre måneder en fornemmelse i barnet af at være en sammenhængende psykofysisk enhed, et 'kerneselv', og efter yderligere ca. tre måneder tilkommer fornemmelsen af at være en subjektiv enhed (Det subjektive selv). Yderligere et halvt år efter er vi i gang med at manifestere os som et verbalt selv (Det verbale selv)<sup>2</sup>.

Miljøet, ikke mindst tilknytningspersonerne, udøver i dette første år en afgørende indflydelse på, hvordan barnets individuelle inklinationer og interesser fremmes, formes eller hæmmes, og på, hvordan barnet oplever sig selv i samspil med omverdenen. Et aktivt, begejstret barn af natur kan fx ikke blot dæmpes i sit udtryk af en deprimeret mor, men kan miste sin egen føjte kontakt med et livsvigtigt aspekt af sig selv. Naturen i barnet stræber Selv-følgelig efter aktivitet og begejstret engagement, men denne mulighed slukkes af miljøets depression. Barnets subjektive selvforfømmelse bliver præget af denne konflikt, måske som uro, rastløshed indeni, måske som en flugt fra kroppen, en 'spacing out'. Grunden er lagt for en senere *falsk selvopfattelse* (Winnicott).

---

<sup>1</sup> Betegnelsen 'psykobiologisk organ' understreger, at vi ikke blot har at gøre med et 'psykisk' organ, men at neurale og biokemiske mønstre med en vis konservativ, stabil sammenhængskraft aktiveres. At sammenhængskraften ikke er større end, at den er åben for inklusion og eksklusion af yderligere neural og biokemisk information, svarer blot til, at 'organet' er afgrænset af en slags membran. Jeg vil yderligere påpege, at selvom hoved-kvarteret for de neural/kemiske netværksforbindelser er i hjernen, så kommer informationslinjerne fra hele kroppen, neuralt transmitteret og biokemisk via kroppens væsker (blod, lymfe, cerebrospinalvæske). Ovenstående argumentation gælder også andre såkaldt 'psykiske' komplekser.

<sup>2</sup> Meget mere information om selvets udvikling kan hentes hos Daniel Stern.

Omvendt vil en fint afstemt opmærksomhed og indgriben over for det spæde barn grundfæste et sundt og sandt selv, som resten af livet igennem vil vitalisere personligheden indefra.

I et optimalt, roligt og inspirerende miljø, afstemt efter barnets egenart, vil de energetiske udtryk, hvad enten de er kærlighedsfulde, selvkontemplerende, begejstret erobrende eller nysgerrigt undersøgende, strømme fra dybe, indre centre helt ud til organismens hudoverflade og op igennem kroppen. Barnets indre, sjælelige kvaliteter vil betage os, og dets uforbeholdne, engagerede erobring af færdigheder og kundskaber vil glæde og begejstre os.

I bedste fald bevares og udvikles disse sjælelige og mod-ånd-stræbende kvaliteter og relationsformer i det voksne liv, på trods af vor kulturs enorme krav til mental, faktuel viden og kunnen.

### 3. Jeget

Først et års tid efter fødslen, når barnet begynder det verbale selvs periode, kan barnet danne sig et begreb om sig selv som objekt og langsomt begynde at gøre sig tanker herom.

I organisk psykoterapi har vi bibeholdt jeget som betegnelse for bevidsthedens center (ikke livsenergiens, som har sin grund i Selvet). Fornemmelsen af selv bliver nu ved sprogets frembryden sat på (mentalt) begreb og betegnet som et 'jeg selv' eller 'mig'. Jeget kan jonglere med mentale *repræsentationer af afgrænsede objekter* (billeder/symboler, lyde/sprog, tegn/tegnkombinationer) og øger hurtigt sin evne til mentalt at håndtere objekter og relationer mellem disse (af større og større kompleksitet og abstraktionsgrad). Jeget manifesterer sig kognitivt som en selvstændig del af selvet – en delvis uafhængighed på godt og ondt.

Jegets evne til bevidst at styre opmærksomhed og krop hen imod begivenheder i nuet og væk fra begivenheder i nuet, at bremse spontant opståede tilskyndelser eller gennemtvinge mentalt fabrikerede projekter uden hensyn til indre modsigelser, at erstatte realiteter med forestillinger, at kunne forestille sig sammenhænge uden at skulle afprøve dem konkret, at planlægge og at mestre komplicerede sammenhænge mentalt, gør jegets udvikling til et fascinerende projekt resten af livet.

Jegets defensive potentiale, hele repertoire af velkendte forsvarsmekanismer, spiller en stor rolle i enhver psykoterapi. Jeget kan blive en mester i at undgå og skulke, at se bort fra, drømme sig væk, vende følelser til det modsatte, deflektere, projicere, glemme, danne falske selvopfattelser osv. ...

Som undgåelses- eller afværge-mekanisme kan det defensivt organiserede jeg være en hindring for en sundere og sandere livsudfoldelse.

Jeget kan mentalt *bypass'e* følsomheden for, hvad der foregår i de dybere strømninger indeni (følelsesmæssigt, tilskyndelsesmæssigt, kreativt ideationelt), og selvom det nok er muligt at skabe sig en funktionsdygtig individualitet udadtil, vil det indre liv stagnere, og reel kontakt med selvtillid og selvfølelse bliver erstattet af stolthed over jegets iscenesættelser. Man fortaber sit dybere selv til fordel for et mere mentalt domineret liv.

Hvis jeget derimod formår at repræsentere selvet på en sand måde og tage højde herfor i dets planlægning, kan der opstå et smukt samarbejde, hvor jeget baner vejen for en individuert selvudfoldelse. Med Jungs ord: Ego-Selv-aksen er åben og intakt.

#### 4. Overjeget

Barnets grundbegreb om, hvordan det skal opføre sig, dannes i samspillet med den nære familie som repræsentant for den kultur og/eller subkultur, familien lever i.

Disse normers modulerende indflydelse mærkes allerede i den måde, barnets selvudfoldelse bekræftes og afkræftes på, endnu inden barnet har dannet et jeg.<sup>3</sup>

I det omfang individets overjeg er *antilibidinøst* (for at bruge Malcolm Browns udtryk), og jeget er *føjeligt* (Winnicott) i forhold hertil, vil overjeget fungere undertrykkende på vitale dele af selvets spontane udfoldelsestendenser eller hindre behov for selvfordybelse og uforpligtede hvile. Det vil kompromittere indefra kommende relationsformer (det kunne være kærlig hengivelse, nysgerrighed, videbegær, kamp-evne, seksuelt engagement ...)

I den voksnes selvansagelse i dybere psykoterapi vil erkendelse af uerkendte antilibidinøse dele af det introjicerede normsæt (overjeget) og modifikation heraf ofte indgå som et vigtigt element.

#### Terapeuten som potentielt selvobjekt

Den organiske psykoterapeut møder klienten med *klientcentreret* interesse, opsat på at hjælpe klienten med at finde den nødvendige selvstøtte til håndtering af den givne problemstilling. I et længerevarende, terapeutisk forløb, som jeg her har valgt at fokusere på, vil den fundne selvstøtte også generelt styrke klientens selv.

---

<sup>3</sup> Betegnelsen overjeg er så velkendt som betegnelse for vort inkorporerede normsæt, at jeg har valgt at beholde den her.

I barndommen vil barnet naturgivent og Selv-følgeligt søge tilknytning til omsorgspersoner som tilfredsstillende dets behov, herunder at blive 'set' og 'spejlet'. Tilknytningspersonen vil, ligeledes naturligt og Selv-følgeligt, faseafstemt søge at varetage barnets selvudvikling og vil, i det omfang det lykkes, fungere som 'selv-objekt' (Kohut) for barnet. At have en anden person som spejl, container og resonansbund er åbenlyst nødvendigt for det lille barn. Men også i dybere psykoterapi (organisk psykoterapi) er disse funktioner nødvendige for en sand selvopbygning.

De fleste klienter, som søger dybere psykoterapi, tvunget af nød eller drevet af længsel og nysgerrighed, vil have 'huller' i selvudviklingen, mere eller mindre kamuflerede af jegets kompenserende forsvarsmekanismer. For nogle klienter er disse huller pinagtigt følte, for andre er de fortrængt, og årsagen til at søge terapi bliver begrundet af afledte vanskeligheder.

### Længslen efter sig selv som motivation for at søge terapi

Det sunde selv er organisk forankret i kroppens liv, idet indefra kommende strømninger, impulser og tilskyndelser manifesterer sig i levende nærkontakt med det aktuelt omgivende miljø. En sådan udvikling, hvor man naturligt svinger mellem perioder af hvilende, tillidsfuld selvcontainment ('vandret grounding') og selvtilidsfuld, fokuseret udadrettethed ('lodret grounding'), er kun mulig, hvis det omsorgsgivende miljø i de første leveår har været tilstrækkeligt kropsligt groundet og resonerende og håndteringsmæssigt afstemt efter barnets behov.

Negligering af eller overgreb på dele af barnets selv vil opleves som tab og lidelse (psykisk smerte), somme tider også som fysisk smerte, og dele af kroppens energi låses i muskulær knyttethed og/eller lukker ned for blodgennem-

strømningen til sårbare kropsområder og dermed for kroppens sensibilitet i dette område.

Sensibiliteten vedrører ikke kun registrering af kroppen som krop (med tyngde og afgrænsning) men også de umådelige mængder af biokemisk information, som gennem blodstrømmen cirkulerer gennem hele kroppens væv. Hvis blod og lymfestrømmen kun gennemtrænger kroppen delvis, vil selvformemmelsen reduceres i overensstemmelse hermed.

Fortsætter negligering eller overgreb gennem længere tid, vil denne muskulære knyttethed og den nedsatte vaskulære mobilitet og føling med 'kropslandskabet' (Damasio) og ens selv blive et vedvarende psykofysisk mønster.

Nogle mennesker er som voksne pinagtigt i kontakt med udfoldede føle- og handlestrømme i sig selv og vil *lide* herunder, uden dog ved egen hjælp at kunne 'åbne op' for sig selv. Mange af disse vil kompensere med trøsteforanstaltninger. Nogle vil søge psykoterapi.

I organisk psykoterapi vil terapeuten bestræbe sig på at møde en sådan klient i dennes lidelse og vil gennem indfølt spejling og kropsligt forankret resonans forsøge at etablere sig i en funktion som selv-objekt for klienten, på dette område af klientens liv.

At have funktion som selv-objekt for en klient er per definition kun muligt, hvis klienten registrerer terapeuten som en partner i helingen af det sårbare område, og det kræver stor personlig tillid reelt at kunne hengive sig til et andet menneske og samtidig være i kontakt med sin sårethed.

Skam og skyld og angst i forbindelse med at føle sig lille og hjælpeløs vil kunne stå i vejen for en reel åbning til den sårede tilstand, selv-

om ønsket måtte være der, og uden åbning, ingen heling af selvet.

Klienten må kunne mærke terapeutens samvær gennem kropslig resonans, dvs. terapeuten må i egen krop fornemme klientens lidelse. Hvis terapeuten intet mærker, men kun forstår intellektuelt, er indfølingen ikke dyb nok, enten for-



di klienten ikke er kropsligt åben i forhold til sit sårbare sted, eller fordi terapeuten i sin krop har lukket af for resonans med en sådan smerte.

Er der imidlertid samklang, ændrer situationen sig til en følelse af nærhed, som muliggør en også kropslig tilnærmelse til klientens sårede del. Den organiske psykoterapeut vil i denne

situation kunne række klienten sin hånd, kunne lægge sin hånd på den del af klientens krop, som føles såret, kunne give rygstøtte til klientens selvedtryk eller gennem omsorgsfuld *containment* befordre klientens evne til at gå indad og dybere. Helingen kan også være at holde en meget præcis og respektfuld nærværende afstand, mens såret heler sig selv i den containende kærlige atmosfære (ikke mindst hvis 'såret' har at gøre med 'invasion' eller omklamring osv.).

Da såretheden på det sjælelige eller 'modrejsning-stræbende'<sup>4</sup> område næsten altid er påbegyndt i barndomsmiljøet, vil barnlige behov ofte være fremtrædende i dette område af terapien, og den organiske psykoterapeut vil behandle disse med indfølt komplementaritet og vil autentisk og naturligt gøre brug af de i terapeuten naturligt opståede, komplementære 'mor-omsorgsfølelser', 'far-omsorgsfølelser', 'mentorfølelser' osv., som vækkes i nærkontakten med klientens 'behøvende barn'.

Forudsætningen for, at en sådan samarbejds-konstellation bør effektueres, er dog, at terapeuten ikke lader sig forføre af klientens barnlige behov, hvis disse (ubevidst for klienten) tjener som en afledning fra og forsvar imod at tage et angstfyldt skridt ud af barndommens kuvøse. Terapeuten må her skelne skarpt (supervision er en hjælp hertil), så klienten ikke fastholdes i barnlighed. At arbejde i regressive lag har kun til formål at styrke og udvikle klientens selvkapaciteter.

I kropsligt og psykisk nærvær og følelsesmæssig afstemthed i forhold til det sårede område

---

<sup>4</sup> Her hentydes både til den fysiske oprejsthed og den spirituelle begejstring, hvormed større vidder indtages. For den voksne betyder det åndsrettet stræben i vid betydning. Yderligere konnotationer til fallisk rejsning og 'Fallos', som numinøst symbol for skaberkraft.

vil klientens sande følelsesbehov og oprindelige inklinationer indefra styrkes og vil med tiden kunne komme i spil og modnes i klientens liv uden for det beskyttende terapirum. Klientens liv vil i så fald fremover kunne reguleres ud fra en dybere kropsligt energetisk fornemmelse af egen kerne, og det sårede område af selvet vil være integreret som en følsomhed snarere end en kronisk lidelse. Forknythed vil afløses af åbenhed, og en omorganiseret blodstrøm vil energetisere tidligere forladte områder af kroppen (fx hjertet, de seksuelle organer, arme, ben). Jeget vil opfatte sig selv på en anden måde og indgå i samspil med andre på nye måder.

Hvorvidt klienten vælger at bruge disse nye selvaspekter og denne nye jeg-selv-opfattelse til at implementere ændringer i sin hidtidige tilpasning til sit sædvanlige miljø, er op til klienten og kan kræve dybe, eksistentielle beslutninger. Yderligere terapeutisk støtte kræves ofte hertil.

### Tilgang til klientens 'huller' gennem forsvaret

I det omfang klienten har fortrængt sin indre lidelse og dermed også sin sjælelige sensitivitet og/eller sin begejstring og søgen-mod-ånd og har tilpasset sig en halvdepressiv rutinetilværelse eller en mere eller mindre manisk jagt på stimulanser (underholdning, rollespil i forskellige mere eller mindre spændende jeg-iscenesættelser), er det nødvendigt først at hjælpe klienten med at erkende egne flugtmekanismer og med at nedbryde falske selvopfattelser.

Der er utallige måder, klienten kan komme i kontakt med sine ubevidste flugtmekanismer og sin falske selvopfattelse.

Mens klassisk psykoanalytisk og senere også jeg-psykoanalytisk behandling og gestaltterapi for en stor del beskæftiger sig med forsvars-

analyse gennem konfrontation af rationalisering, projicering, benægtelse mm., når angstfyldte eller sårbare områder berøres, har kroppsykoterapeutiske tilgange til forståelsen af forsvar siden Wilhelm Reich kunnet påpege mønstre af kropslige spændinger, blokeringer og energetisk forladte områder af kroppen som udtryk for forsvar imod subjektivt oplevede, potentielt 'farlige' selvudtryk eller værentilstande.<sup>5</sup>

*Både de adfærdsmæssigt/kommunikative og de kropslige spor efter jegets virke som forsvar mod selvudfoldelse (i gøren eller væren) er relevante for organisk psykoterapi. Af pladshensyn må jeg lade mig nøje med at beskrive nogle af de kropslige:*

I det omfang klientens jeg (i konfluens med et antilibidinøst overjeg-aspekt) fortrænger dennes dybere sjælelige og åndrettede længsler og behov, taler vi i tråd med Malcolm Brown om, at klienten bevidsthedsmæssigt og kropenergetisk befinder sig i et 'lukket cerebrospinalt system'. Centralt i denne dynamik er klientens falske selvopfattelse, afskåret fra egne dybere personlige selvopfølelser, som fra hjernen (cerebrum) og centralnervesystemet (spinalis: ryggrad) kontrollerer og styrer både indre og ydre begivenheder.

Som en konsekvens af kroppens opdelthed i en undertrykt selvudfoldelsesdel og en selvmodsigende jeg-funktionsdel vil kroppen være i energetisk borgerkrig. Ofte vil borgerkrigen foregå i kroppens dyb, hvor blodstrømmen mod hudperiferien vil blive standset, allerede

---

<sup>5</sup> Den systemsatte sammenhæng mellem kropslige spændingsmønstre (holdningsmønstre/karakterstrukturer) og fasebestemte Selvudviklingstemaer er overbevisende kortlagt i megen kropsterapeutisk litteratur (Reich, Lowen, Pierrakos, Hvid, Lauridsen-Katborg m.fl.) og skal af pladshensyn forbigås her.

inden den kommer til hudens overflade, og således blokere for, at den kan manifestere sig i en livfuld udveksling med omgivelserne. Kontaktfladen mod omgivelserne vil alene varetages af et (ofte) udadtil funktionsdygtigt jeg uden tilgang til den dybere blodenergetiske ('endoderme') strøm.

Det *kropterapeutiske* arbejde med at åbne den lukkede skal, jeget mentalt og kropspligt/energetisk har lukket sig inde i, inkluderer iscenesat kropenergetisk 'selvmobilisering', 'nærende berøring' og 'katalytiske tiltag'.

Lader den ubevidst selvfor nægtende klient sig overtale til at foretage eksperimenter med sin kropsenergi, fx gennem kropslige belastningsøvelser (selvmobilisering) designet til at bringe den indre blodstrøm længere ud mod kontakt-overfladen, eller ved, fra berøringsfladen mellem klient og terapeut (fysisk, energetisk eller følelsesmæssigt), at stille sig åben over for en 'næring af' klientens dybere blodflow (nærende berøring) og derved erobre terræn fra de 'besatte' områder af kroppen, kan klienten mærke, hvad der foregår i dybet af ham/hende, og det videre arbejde med at integrere disse tilstande/tilskyndelser kan begynde (som beskrevet i afsnittet 'længslen mod selv').

Det kan også lade sig gøre at afenergetisere den ofte overopladede del af kroppen, som udadtil og indadtil holder skansen mod dybere autentiske følelses tilstande eller handleimpulser, ved direkte 'katalyserende' tryk på disse områder af klientens krop. Efter en sådan afladning vil underliggende kropslige følelses tilstande blive tilgængelige, og det følsomme selvudviklingsarbejde kan begynde.

### Afrundende bemærkninger

Det ligger i organisk psykoterapi, at dybere tilfredsstillelse og mening i et menneskeliv må tage udgangspunkt i det enkelte menneskes indre føling med egne unikke inklinationer

(inter-esser), talenter, rytmer, bestemmelser (kald). Det menneske, som har kunnet danne et tilstrækkeligt sammenhængende selv, rodfæstet ('groundet') og inkarneret (udfoldende sig i kød og blod) i egen krop, vil naturligt kunne gennemløbe livets forudbestemte faser og gennem dette vinde livskompetencer, som vil give mening og fylde i tilværelsen. Jeget vil have udviklet sig i overensstemmelse med selvet, som vil have føling med det større Selvs retning (intakt jeg-Selv-akse), og overjeget vil være vist og libidinøst.

Det er den organiske psykoterapeuts ambition at bidrage til det enkelte menneskes udfoldelse i henhold til dette ideal. Vi håber også herved at kunne bidrage vor kultur med større sjælfuldhed og autentisk åndrigthed.

### Litteratur:

Brown, Malcolm: *Den helende berøring* (udgivet af Cayleo Philipsen: tlf. 5995 3102)  
Stern, Daniel: *Barnets interpersonelle univers*  
Damasion, Antonio R: *Fornemmelsen af det, der sker*  
Karterud, Sigmund: *Fra Narcissime til Selvpsykologi*  
Hansen, Jan Tønnes: *Selvet som rettethed*  
Stevens; Anthony: *Archetypes*  
Singer, June: *Boundaries of the soul*  
Pers, Hefferline, Goodwin: *Gestalt Therapy*



*Cand. psych. 1974 fra Københavns Universitet. Klinisk psykolog i voksenpsykiatrien indtil freelance i 1980. Medstifter af Gestaltintituttet i Norrland, Sverige, i 1981 og Dansk Institut for Organisk Psykoterapi (D.I.G.) i 1982. Arbejder nu kun med enkelte supervisionsopgaver for organiske psykoterapeuter.*