

# Bodynamic Terapi

**Al samtale og arbejde med kroppen er udviklende for personligheden.**

Den kropslige og følelsesmæssige intelligens giver ved samarbejde en højere grad af nærvær, med en forståelse af, at vi alle er en del af noget større end os selv – familie, venskabskreds, arbejdskolleger.

Kroppen er det ubevidstes spejl, og i kropsorienteret psykoterapi er samtalen central, med stadig opmærksomhed på og bearbejdning af det, der sker i kroppen.

Terapien vil typisk sigte mod, at man bliver bedre til at:

- \* mærke sin krop og sine følelser
- \* udtrykke tanker, behov og følelser
- \* håndtere og forvandle uhensigtsmæssige reaktioner og mønstre
- \* lære at mærke og rumme høj energi
  
- \* kende, forstå og acceptere sig selv
- \* forandre uhensigtsmæssige spændingsmønstre i kroppen
- \* mærke og sætte sine grænser
- \* udvikle sine evner til kontakt
- \* finde sine kvaliteter og sin kraft
- \* åbne sit hjerte
- \* åbne for de selvhelende potentialer
- \* lære af fortiden og finde nye veje

Temaer du kan arbejde med kunne typisk være: Angst, sorg, stress, selvværd, traumer, kriser, vold/ overgreb, spiseforstyrrelse, misbrug, anerkendelse af sygdom/ handicap og livsvalg/ livsretning.

Oftest tages udgangspunkt i aktuelle problemer, og herfra arbejdes efter behov tilbage til de livshistoriske relationer og begivenheder, der ligger bag. Noget af arbejdet vil handle

om, at tage tingene mindre personligt – fra fortiden, i nutiden og i fremtiden.

Der arbejdes målrettet med at hele nervesystemet efter de traumatiske begivenheder, det er nødvendigt at bearbejde.

Terapien starter med et overblik over biografi og problematikker.

Den slutter med en evaluering.

### **Ressourcer som udgangspunkt**

Ressourcer er i denne sammenhæng ikke noget, man kan eller er dygtig til. Det er noget, man mærker, og noget man er. Indgangen er som regel en erindring af at være i ressourcetilstanden.

Dybtgående ressource-søgnings processer er et omdrejningspunkt i mit arbejde. Klienten får hjælp til at opdage, hvordan kroppen og energisystemet "gør", når det fungerer optimalt. Alt efter behov udforskes tilstande af fx: tryghed, kraftfuldhed, selvværd mv.

Hvis problemet fx er manglende selvværd, hjælper jeg klienten til at komme i kontakt med en dyb og sanser-funderet oplevelse af, hvordan selvværdsfølelse mærkes i hele kroppen. Det er en proces, der normalt tager fra 20 min til godt en time, og det er noget alle kan. Derefter er arbejdet med mindreværdsfølelsen i den aktuelle livssituation og evt tilbage i biografien langt lettere.

Ressourcetilstande af fx tryghed og kraft er nøgler i arbejdet med traumer.

### **Den systemiske tankegang**

Som de kreative og billeddannende individer vi er, lever vi det meste af tiden i vores hoveder. Vi bruger mange tankerrækker på at tænke over hvad der kan ske. Vi forestiller os scenarier som en måde at komme væk fra den oprindelige

hændelse og bliver derved låst i gentagne tanke og handlemønstre.

Mennesker reagerer på forestillinger på samme måde, som den reelle virkelighed. Med andre ord, det er muligt for os, at have samme oplevelse af ængstelse, spænding og konflikter af følelser uden basis i virkeligheden – den reelle virkelighed. Efter at have flygtet fra den primære oplevelse til den konstruerede forsvars realitet, har personen stadig problemer i den primære realitet.

Når energien bliver for svær at rumme, bygges pres op og energien bliver enten udløst til omgivelserne eller låst inde i systemet. Denne låsning genererer ængstelse, spændthed og irritabilitet og som der bygges forsvar op imod. Med andre ord, bliver energien ledt væk fra den oprindelige frustration eller konflikt og omdirigeret til en forsvars reaktion.