

Robust

Psykologhjælp

Når Livet Kradser er der brug for Bløde Bevægelser ©Kirsten Børsting
Nytårets artikel 1.1.2023

2022 har på flere måder været overvældende i mindre god og god forstand. Livet har i mellemrum vist sig fra nogle kradse sider. Både for mig privat og for de mennesker jeg har talt med igennem året. Hundredevis af terapi sessioner som alle tidligere år. Alligevel har 2022 været anderledes med et udvidet fokus i samfundet på psykisk mistrivsel. Mange står frem og fortæller om deres levede erfaringer med stress, angst, depressive symptomer. *“Jeg er også en af dem.”*

Stress, angst, depressive symptomer er forventelige konsekvenser, af livets Modgange som kan kradse. Vi har et almenpsykologisk fællesskab med hinanden igennem kroppen. Kroppen reagerer, med stress, angst og depressive symptomer, når vi møder Modgange. Det er forskelligt, hvor lidt eller hvor meget tillid og mod, vi har til at dele med hinanden, når det handler om livets krise-kradserier. Særligt fordi vi også har et almenpsykologisk fællesskab med hinanden som handler om frygten for at blive socialt dømt, vurderet og sat i bås som *“Sådan en svag en.”*

Modgange i livet kan ske i et Splitsekund. Et Splitsekund kan ændre meget. Sanserne stivner, følelsesmæssig ubehag, fravær af meningsfuld sammenhæng. At erfare en nær relation brister, som du oplevede dig tillidsfuld og betydningsfuld i. Et bristet tilhørsforhold der opleves diskvalificerende, fordi det flagrer i fraværet af en meningsbærende fortælling fra den som lukkede relationen med dialogisk afstand.

Dialogisk afstand er giftig for vores relationer. Jeg taler her om traumer. Traumet er ikke selve Modgangen, du møder. Traumet er det som sker indeni dig, i dit nervesystem og i din krop som følge af Modgangen. Modgangen kan vi ikke lave om på. Men vi kan arbejde med det fixerede traume print i din krop, når vi konkret inddrager kroppen i samarbejde med kontekst og sprog.

Mit 2022 er rundet af med Gabor Matè's *“A Myth of Normal”* som handler om, hvad det betyder for min, din, vores udvikling i mødet med giftige kulturer. En af Matè's centrale pointer er, at vi skal være opmærksomme på forbindelserne imellem individet og de sociale og emotionelle kontekster, hvor livet udfolder sig og helbredet kan sikres.

“Længevarende sygdom og lidelse - psykisk eller fysisk - er i høj grad en funktion ved tingenes tilstand og ikke en fejl, men en konsekvens af hvordan vi lever, ikke en mystisk abnormitet. (Matè 2022, p. 2).

At det sociale liv er fundamentet for vores psykiske og fysiske trivsel er ikke en ny-opdagelse. Men genkendelsen af det sociale liv som fundament for både trivsel og mistrivsel har aldrig været mere presserende at give opmærksomhed til. Børn og unge møder giftige kulturer, når deres fortællinger om levede erfaringer ikke bliver mødt med tillid af os som voksne. Børn og unge holder kærlighedsfanen højt med åbenhed, ærlighed, nysgerrighed og tillid. Børn og unge sænker kærlighedsfanen i mødet med giftige kulturer. Social tilbagetrækning, mistillid, angst, urolig adfærd, skolefravær. “Når I ikke tror på mig, trækker jeg mig.”

Som voksne har vi ansvar og medansvar for at støtte og hjælpe børn og unge med at lære at håndtere livets krise-kradserier. Trække tempoet ud og reducere udviklingspres. Min 21 årige datter udtrykte sit julegave ønske: *“Mor - jeg tror, jeg vil sætte mig ind i, hvordan jeg kan begribe tilværelsen. Jeg vil læse noget mere. Jeg spørger Oskar.”* Hendes refleksion fik mig til at spørge: *Hvad læner du dig ind i, når dit liv kradser?*

Hvis du har nære relationer, kan du læne dig ind i dem. Måske har du også et kæledyr, du kan læne dig ind i. Film, musik, venner, favorit forfattere. Ingen af dem kradser. De er som blød cashmere. De kan blødgøre dine stivnede sanser, så du kan åbne op og være i kontakt med både din inder,- og yderverden. Liv der kradser, har brug for bløde bevægelser. Starten på mit år 2022 med Hartmut Rosa's *“Resonans”*

Sammen med Matè er Rosa's sociologi om vores forhold til verden det grønne sociokulturelle plateau i min grafiske fremstilling af *“Terapiens Narrative SOMA Stillads.”* Rosa's beskrivelser af kroppens betydning for min, din, vores eksistens udvikling er håbefuld at læne sig ind i, når livet kradser.

“Kroppen er det organ eller medie, hvormed sansningen og oplevelsen af verden bliver mulig, mens det samtidig er det medie og instrument, med hvilket subjektet kan udtrykke selv og gribe handlende ind i verden....Kroppen er det konstituerende udgangspunkt for selv og verden.” (Rosa 2021, p. 99)

Det er kontekst og krop sammen med sprog som lægger mig på sinde i Narrativ SOMA terapi. Betydningen for os mennesker at have en krop. Ikke som en tingsliggørelse men som en måde at forstå vores eksistens på og begribe tilværelsen igennem. Forstå betydningen af at leve i et tillidsfuldt samarbejde med kroppen. Hør hvad den siger. Kom kroppens sans informationer i møde - resonanserne - også de stivnede som kommer som konsekvens af liv der kradser.

Foråret 2022 fik jeg 9 klienters feedback fortællinger om deres oplevelser med Narrativ SOMA terapi. For mig er deres fortællinger en overvældende oplevelse på den gode måde. Af hjertet tak for dem.

Samskabelse af sammenhænge imellem inderverden og yderverden giver ro

(Kvinde i begyndelsen af 20'erne, ADHD og massiv mobning i folkeskoleårene)

“Hmm, altså, jeg tror måske, at jeg kan mærke en forskel i, hvordan jeg sådan helt fysisk har det. Jeg er blevet mere rolig med mig selv. At jeg ligesom husker at trække vejret...”

“Jeg er virkelig blevet opmærksom på, hvorfor jeg har det, som jeg har det, altså. Og der er så mange af tingene, der hænger sammen i mit liv, og det har jeg sådan fundet ro i på en eller anden måde.”

“Ja, altså, at der er nogle af de mønstre jeg har i mit liv, der går igen, fordi jeg tillader dem det. Øhm, ja, jeg tror bare, jeg er blevet så opmærksom på rigtig mange af de ting i mit liv, som sådan noget, som at jeg er blevet mobbet, det vidste jeg ikke, der var et traume, altså. Og kan lige pludselig godt se nu, at det jo har den største betydning for, hvordan jeg har det i mit voksenliv, altså.”

“Øhm, og det er det, jeg har fået allermest ud af, det er det, at jeg ligesom har fundet, ja sådan byggestenene for, hvorfor jeg er, som jeg er, og hvorfor jeg gør, som jeg gør. Jeg synes, det er virkelig dejligt endelig at være nået frem til det også.”

“Jamen, hun hjalp mig med at lave nogle koblinger, som jeg ikke selv kunne se. Og så var det ikke engang altid hende, der sagde det. Lige pludselig så klikkede det bare for mig, og så blev jeg sådan helt: “Åh” [trækker vejret ind som chok/indsigt]. Som om mit hjerte stoppede, fordi jeg bare var sådan “Okay shit mand”. Og så bliver man lige pludselig, altså så kommer man jo i tanke om, hvorfor man går til psykolog, og hvorfor det er, at man betaler for det. Altså, jeg synes, det er mega fedt, at jeg ligesom, ja det blev peget ud for mig.”

Øje-blik, Øjen-kontakt åbner for relationel tillid

(Kvinde i begyndelsen af 20'erne, ADHD, massiv mobning i folkeskolen og pårørende til forælder med psykisk lidelse)

“...Kirsten, hun er bare rigtig god. Der er virkelig ingen dømmelser fra Kirsten af. Jeg tror, det har hjulpet mig med at være mere åben, og ikke følt at jeg har skulle forklare tingene helt så meget. Øhm, fordi jeg, jeg føler ikke at jeg skal være defensiv hele tiden, fordi jeg ved at Kirsten, hun dømmes ikke nogen for noget, så jeg behøver ikke at sidde der og skulle argumentere deres sag. Øhm, fordi at jeg ved, at Kirsten, hun forstår, at det er fra mit perspektiv. Øhm, og det har været virkelig, virkelig hjælpsomt, også med ligesom at stole på, at når vi laver det kropslige, at så, øh, så er der ingen dømmelse. Men det er også for ligesom at vide, hun er i mit hjørne.”

“...da jeg kom, der var jeg sådan lidt i denial om, hvor meget traume jeg havde, og hvordan det havde en effekt på mig. Øhm, også sådan lidt: “jeg er hjælpeløs, der er ingen der kan hjælpe mig, jeg er den værste i verden.”...Øhm, og det har virkelig, sådan, at skulle se det i øjnene og ligesom skulle arbejde med det, det har virkelig hjulpet mig. Men også det at have, at kigge Kirsten i øjnene hver gang og bare at vide, at hun stoler på, hvad jeg siger, øhm, og ligesom hviler i sig selv og i sin tro på mig....har ligesom skulle gøre at, at, sådan, alt ens traume sådan på mange måder kom ud med det. Og ligesom kunne se hinanden i øjnene, og hun stadig kigger på en på samme måde. Men også sådan at vide, at Kirsten stoler på, at jeg har det dårligt. Igen, jeg kan meget sådan hurtigt og nemt, jeg er meget velformuleret, og det er min største fjende mange gange...og ligesom at vide at Kirsten kan se igennem den, men også kan se på den anden side af den....Øhm, og stadigvæk ser mig som et fuldt fungerende menneske har været virkelig hjælpsomt. Også at jeg har skullet se mig selv igennem Kirsten for første gang og ligesom har fået at vide, alle de ting jeg altid har fået at vide med, at jeg er velformuleret og alt sådan noget, men også på samme tid blive set som ”men du har det stadigvæk svært.”

Relationens samarbejdende samspil

(Kvinde midt 20'erne, autismespektrumforstyrrelse, depression, angst, forældres skilsmisse)

“(pause) jamen, jeg synes det her forløb hos Kirsten adskiller sig rigtig meget sammelignet med mine erfaringer med terapi andre steder fra. Det der med, at jeg nævnte, at jeg føler ikke, at jeg går hen til en psykolog, jeg føler at jeg går hen til én der gerne vil hjælpe mig. Ikk! Øh, bare at jeg har den oplevelse, det synes jeg er skelsættende.”

“Jeg håber, at det bliver normalt. At bruge krop og sprog så meget. Altså, jeg håber, at det er noget, alle psykologer vil tage i brug.” “Øhm, men (pause) ja, jeg tror faktisk, det er gået op for mig, hvor glad jeg har været for at arbejde sammen med Kirsten.” “Ja, nemlig. Jeg tror, jeg har også sagt det til hende, altså, men ja, det er faktisk noget jeg har været meget glad for.”

Arbejde igennem kroppen støtter integration og heling

(Kvinde midt 30'erne, familiekonflikt, adoption)

“ Mhm. Ja. Ja, altså det havde jo en effekt fra at gå fra at tænke, at jeg skal måske gå i terapi resten af mit liv, til at finde ud af, at det behøves jeg så ikke.” “Jo men altså, generelt en bedre, øh, rumning af mit eget, øh, følelsesliv og de ting, jeg, øh, har med mig.” “Ja. Øh, og også de her redskaber, jeg har fået til at kunne mærke min krop, gå ned i kroppen, når der er traumelignende ting, der gør et eller andet.”

“Altså jeg tror, at kroppen og sproget har været integreret, men det er ikke det, der har fyldt for mig. Det har været det her med at kunne arbejde gennem min krop, det er jo klart, at det bliver integreret, fordi vi italesætter, hvad oplever du.” “Men, men det har været det med kroppen, der har fyldt for mig.”

“...og har brugt enormt meget tid på sådan at reflektere over mit liv og min situation gennem den terapi, jeg har fået tidligere. Så det, jeg faktisk oplevede, der er det største der er sket, det er, at min krop er blevet mere hel.” “Øhh, så ud fra det narrative perspektiv kan man sige, at, ja, jeg har måske fået skabt, øh, en anden fortælling, eller en dybere fortælling om øh, en tykkere fortælling omkring mig selv, men det er primært gennem kroppen.” “Jeg har ikke, øh, jeg har ikke brugt så meget tid på at verbalisere det. Så hvis fortællinger kan skabes gennem kroppen, så ja.” “..Men jeg føler klart en heling, men gennem, øh, det arbejde, altså, der har været med min krop, ja.” “Ja, jeg tror ikke, jeg havde brug for at sætte så mange flere ord på det, men jeg havde brug for ligesom at kunne lukke, øh, nogle af de huller, eller reparere eller hele mig selv, som var i min krop.” “At kroppen, at man, hvis man ligesom har været udsat for et eller andet, at man skal hele gennem kroppen.”

Dialog med kroppen igennem grounding stabiliserer indefra

(Kvinde midt 50'erne, fysiske operationer, stress og opvækst med omsorgssvigt)

“...Altså, hele det der groundende, kan man sige, igås, altså med, det kan man sige, det er måske også en øvelse man skal følge, men, men det er i hvert fald noget af det, der har givet mig rigtig meget.” “Det har været den der med, sørg hele tiden for at have en groundende fornemmelse i forhold til din, din egen bevægelse i livet.” “Øhm, det synes jeg har været meget givende.”

“Ja, altså, det har gjort meget indtryk på mig, hvor meget inddragelsen af kroppen rent faktisk betyder.” “Øhh, og, og (suk) men det, det er jo kæmpestort ikk', fordi hele den der del med at bruge kroppen i terapi, lægge mærke til kroppen, trække det ind i sin dagligdag, ikk', som, som en del af måden at være sammen med sig selv på.” “Øh, og, og det er nok det. Jeg tænker egentlig ikke i selve terapidelen, altså selvfølgelig kan der have været nogle øvelser, hvor jeg har tænkt, øhm, det kunne være grænseoverskridende og så videre, for det er ikke den måde jeg har været vant til at udtrykke mig på.” “Men det har

givet mig en oplevelse af at kroppen er okay.” “Altså på en måde som jeg ikke havde, da jeg kom ind. Det var jo ikke fordi jeg kom og syntes, min krop var forkert.” “Altså, men på en eller anden måde så havde jeg ikke en ordentlig dialog med den.” “Og, og det har jeg fået, fordi nu har jeg både en verbal, men faktisk også en sanselig, øh, oplevelse af min krop på en anden måde, ikk.”

“Øhm (pause) jeg tror, at min, min, øh, hvad hedder sådan noget, eller mit, mit udkomme af det her. Har været dialogen med min krop, sproget, der omhandler min krop i mit sind, øh, mere end det fysiske udtryk i sig selv.” “Ja. Ja. Jeg kan mærke, at jeg er altså som, som jeg også tror jeg har sagt til Kirsten, at jeg er kommet frem til nogle ting, hvor jeg kan se, at sådan taler jeg ikke længere til mig selv. Altså, jeg kan stoppe nogle ting, inden det eskalerer derhen, hvor, hvor øh, jeg får ubehag af det.”

Psykoterapi med udgangspunkt i klientens ekspertiser

(Mand slut 20'erne, autismespektrumforstyrrelse, depression, angst og opvækst med forælders alkoholmisbrug)

“Øhm, at øh, følelsen af at hun lyttede, og at det ikke bare var mig, der kom ind til en ekspert der fortalte, hvordan det var, øh, men at det var, i og med det er mig, der er til psykolog, så handler det jo om, hvordan jeg oplever det, og det, altså, der findes ikke nogen person, der er så meget ekspert, at de ikke behøver, de ikke behøver at tage udgangspunkt i den person, de taler med.”

“Og øh, at jeg kan sige, at, hvad hedder det, jeg har stolet på hende, og jeg har haft lyst til at komme igen. Hvor at, øh, jeg har oplevet tilbage i 2019, tror jeg, gik jeg ved en anden psykolog, hvor efter tre samtaler havde jeg bare ikke lyst til at komme igen, og jeg aner ikke hvorfor. Øhm. Øh, det kan meget vel være, altså, som jeg sagde, jeg ved ikke hvorfor, at jeg har haft en åben og god fornemmelse ved hende, og, øh, har haft lyst til at komme igen. Og med ham, der var det bare, øh, sådan, jeg tror jeg gav ham lige nogle chancer og det var så det. Det kan også godt være, at det bare var fordi, der var dårlig kemi, og sådan er det nogle gange, øhh.” “Det fylder, at kroppen har været en del af terapiforløbet. For jeg har været, altså, det har jo på mange måder været forløsende. Der har jo været - Øh, ja, sådan set 28 års, øh ja, opbygning af at jeg ikke har ladet det komme ud på en måde.”

“Jamen det har jo været meget, meget vigtigt at jeg ikke har følt, at jeg har skulle præstere noget ved at komme. At, øh, det har været, øh, mere, øh sådan (pause) at jeg kommer, og så lader vi så at sige fremskridt ske på sit eget tempo.”

Nye fortællinger, nye perspektiver, nye forbindelse med mig selv

(Kvinde start 30`erne, angst og opvækst med omsorgssvigt)

“Altså, det har i hvert fald hjulpet mig til at omskrive historier, eller hjælpe mig til at give slip. Mest af alt. På de fortællinger jeg følte mig fanget i, ikk? Øh, der synes jeg jo, at det hjalp mig, fordi fortællingerne eksisterede jo kun oppe i mit hoved, så det ved at kunne give dem minder magt har jo også hjulpet mig til at kunne give slip på dem og lade mig blive fri af dem. Så jeg har kunne, altså det er også derfor at jeg har levet så meget fri af angst, som jeg har, siden jeg begyndte i terapien her. Det er jo fordi de fortællinger ikke længere er kontrollerende for hvordan jeg tænker.”

“Ja, det ved jeg, at det har. At terapien med krop og sprog har relation til, hvordan jeg nu har det. Det er helt sikkert. Altså, det kan godt være, at jeg tager medicin, men det er på ingen måder kun det, og det er heller ikke en høj dosis. Så det er slet ikke, det er, det er simpelthen - ja, en perspektivændring på hvordan, øh, hvordan jeg ligesom orienterer mig i verdenen, øh, som ikke. og det er ikke rigtig noget, jeg tænker så meget over længere, for det fylder bare ikke længere, de fortællinger. Det er som om, jeg har anerkendt mit liv på en anden måde - Altså, den frygt er sådan ikke styrende længere for mit liv. Øh, som det var før. Så det fylder ikke på samme måde.”

Trække Tempoet ud giver klarhed

(Kvinde begyndelsen af 50`erne, stress, svær skilsmisse)

“Jamen, det er jo, altså, at hun har sådan et meget åbent og roligt, imødekommende kropssprog. Hun sidder i stolen. God til at holde pauser, altså, øhm, i terapien, i øh, jeg ved ikke om det er SOMA eller det andet. Ja, hvad hedder det, hypnoterapi, men det der med at give sig god tid til at der er pauser til, at jeg ligesom kan mærke ordentligt efter i kroppen. Jo men det, øh, de er nok meget vigtige og det er man jo ikke selv sådan, så det der med at hun tager sig god tid til at man faktisk er stille også.” “Så man lige kan komme ordentligt ned i kroppen og mærke efter. Så bliver jeg jo mere klar over, øhm, eller jeg tror sådan set pausen ned i kroppen har sådan en effekt, så man husker det bedre. Øh, at kroppen også husker det bedre. At man lige stopper op.”

Bevægelse og Berøring som omsorgsfuld samspilskvalitet

(Kvinde midt 20'erne, stress og Me Too erfaringer)

“Jeg kan huske, at vi engang lavede kropsterapi, hvor jeg blev enormt, altså sådan, ked af det, og jeg kunne ikke stoppe med at græde. Og øh, der kom hun hen og krammede mig. Øh, hvilket var enormt dejligt, for det tror jeg ikke, at jeg sådan havde regnet med. Men det var bare dejligt, at der var sådan den, en menneskelig omsorg på den måde. Det gjorde i meget høj grad at, jeg har aldrig rigtig følt sådan, at det var sådan, øh, sådan en psykolog briks, men at det bare var en god samtale herinde. Men det var sådan, en dejlig barriere sådan at få brudt, der egentlig bare sådan forstærkede den tillid jeg havde til hende, at hun sådan drog omsorg for mig.”

“Kirsten er altid ordentlig. Øh, på alle måder..det er jo så 1. at have mulighed for at sætte grænser, som er noget jeg har haft godt af og stadig selvfølgelig har godt af at lære at gøre noget mere af, men det har vakt sådan en generel tillid, tror jeg. Jeg har ikke reflekteret over, hvad det har haft af betydning tidligere, men det har, jeg tænker da at når man føler, man kan sige nej tak, så er det også fordi man stoler på det andet menneske.”

“Jamen jeg tror netop det, at jeg i hvert fald fik et kram, øh, har gjort meget, ja. Jeg vil jo på ingen måde sige, at det har givet hende en moderlig rolle, men jeg, der oplevede jeg meget hende som menneske. Øhm, og følte at hun gav noget af sig selv, øh, og det var egentlig en dejlig oplevelse at mærke den omsorg og tillid.”