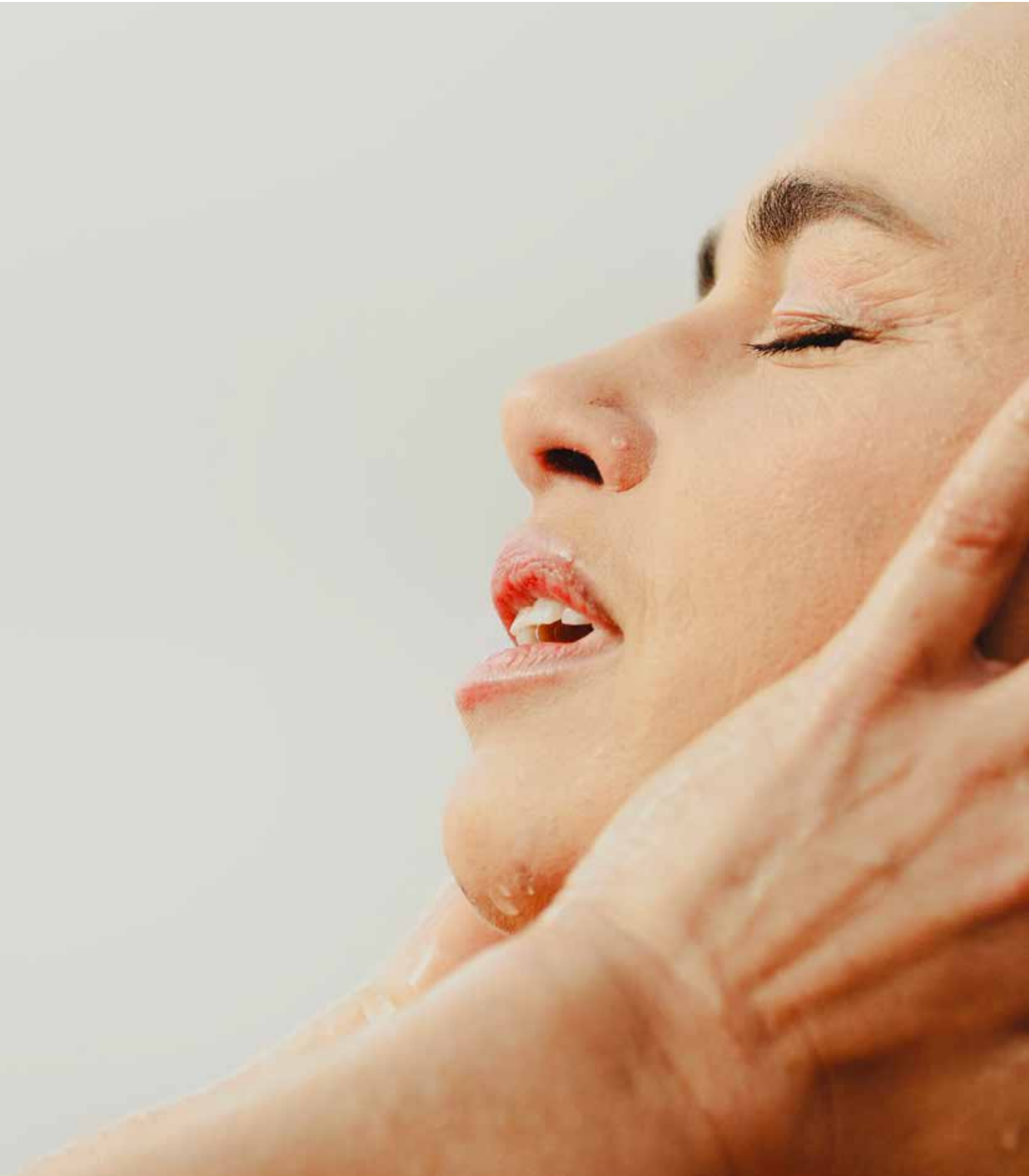


NUMMER. 7 - JUNI 2024

PSYKOPRESS

EKSISTENS - PSYKOTERAPI - MENNESKE - RELATION - FAGLIGHED





MAGASINET PSYKOPRESS

Redaktion

Redaktør

Sanne E. Rimpler.

Art direction

David BR Camacho

Skribenter

Mads Vang Christensen

Sanne E. Rimpler

Mads Lykke Dahlgaard

Robert S. Ehlers

Korrektur

Julie Lykke

Forside foto

Tom Funke

Foto

Tom Funke

Sanne E Rimpler

David BR Camacho

Bente Bo Jensen

Søren Jul Lamberth

Digital redaktør

Sanne E. Rimpler

Ansvarshavende

Sanne E. Rimpler

Mads Vang Christensen

Tryk

LaserTryk A/S

Annoncesalg

David BR Camacho

dererjeg@gmail.com

Kommunikation

kommunikation@fadp.dk

Kontakt

2612 4308 - 3133 3744

Distribution

Flymachine

Udgiver

Foreningen af Danske

Psykoterauteur

www.fadp.dk



INDHOLD

Side 2 Leder

Side 4 På de kommunale gange er der empati

Side 7 Et potpourri af kropsfænomenologi og krops-
terapeutiske pionere – Hvem anskuede hvad og
hvornår?

Side 13 Kropspsykoterapi

Side 15 Niveauvurderingen og dens formål

Side 18 Billedeserie af Bente Bo Jensen

Side 25 Portræt af Michael Molin

Side 29 Kaya Liv, når kroppen snakker med

Side 39 Tom Funke - Naturen i os

krop, krop og krop

Sommeren hilser os endeligt og vi mødes her i endnu et sommernummer af Psykopress. Tænk at endnu et år, endnu en sæson og endnu en cyklus fik vi lov at opleve. Tænk hvordan der i livet er cyklus, både inden i, i følelsernes hav, i kropslige processer og i naturen og samfundet. Selv inden for de områder af vores liv, hvor vi med bevidsthed arbejder med os selv, kan vi møde en turnus, en cyklus vi skal ind og besøge gang på gang. I denne udgave af Psykopress omfavner vi temaet kropsterapi og dens integration i den psykoterapeutiske praksis, en tilgang der favner den sameksisterende forbindelse mellem krop og sind.

Vores forståelse af psykoterapi udvikler sig forhåbentlig kontinuerligt, og i takt med at blomsterne springer ud, åbner vi måske også op for nye perspektiver på, hvordan terapeutisk arbejde kan udfolde sig. Hver gang vi oplever en klient eller et menneske i vores praksis og færd, kan vi beriges med nye nuancer på forholdemåder i verden. Kroppen taler med og giver nuancer til både skjulte skatte og ressourcer i det landkort, klienten folder ud, men også viser, bevæger og udtrykker de knapper, der fører direkte ind i underbevidsthedens materiale. Det materiale der vil ses, mødes og processes i det psykoterapeutiske rum. Vi præsenterer med glæde dette nummers tema om krop der bl.a. rummer et portræt af Kaya Liv, en psykoterapeut, der inkorporerer kroppens sprog og bevidsthed i sine psykoterapeutiske sessioner. Udover krop er empati og nærvær, som skrevet i sten, også en tro følgesvend i den psykoterapeutiske praksis. Mads Lykke Dahlgaard tager os med på de kommunale gange som psykoterapeut og finder empati-lommer også her. Vi dykker, som skrevet, ned i kropsterapiens formål og essens og dens fænomenologiske fundament. Fra kropsfænomenologiens fædre og mødre til forskellige syn på kroppen gennem tiderne, tilbyder vi en bred palette af indsigter, der måske giver faglige perspektiver til vores praksis. I billedserien møder vi krop, bevægelse og natur af kunstneren Bente Bo, der bl.a. arbejder med natur og krop. Disse billeder inviterer beskueren til at mærke og forbinde sig med naturen mere end at tænke sig til den, på vej til at erkende at vi også er natur.

Artiklen om registreringsordningen i kombination med niveauvurdering er særlig relevant, da de repræsenterer de seneste skridt mod endnu tidligere og kvalitetssikring af psykoterapeutiske uddannelser samt psykoterapeuter, der ønsker denne og ikke mindst det lobby-arbejde vi laver for vores profession. Dette ståsted er afgørende for at sikre, at den psykoterapeutiske praksis ikke kun opretholder, men også øger vores kvalitetsstandarder og den offentlige anerkendelse.

Endelig glæder vi os over at introducere vores nye formand i et interview, der undersøger hans visioner for fremtiden for vores forening og for branchen som helhed. Psykopress er på gaden til os, som solstråler i juni, og lad dig endelig inspireres eller nyde læsningen over en kop bøger-blads-the.

Vi ønsker jer god læselyst, på vegne af hele redaktionen.

Redaktør

Sanne E. Rimpler



Det vi hedder, er det vi gør - og uddanner andre i

*"Trauma is a
wound, that
can be healed"*
Gabor Maté

Drømmer du om at gøre en væsentlig forskel for dig selv og andre, så bliv specialiseret i forløsning af traumer såvel kognitivt som i kroppen.

Vidste du, at de teknikker, du lærer på vores 4-årige psykoterapeutud-
dannelse - Tankefeltterapi, METASundhed og Transbiologisk Traumeterapi,
også kan tages **som enkeltstående efteruddannelser!**

Ingen skal nøjes med at "lære at leve med" deres traumer, når det nu ér
muligt at forløse dem, så de ikke længere trigger dig.

Vi udbyder kurser, grundkurser, overbygninger, og hele uddannelser indenfor:
Registreret Psykoterapeut • METASundheds terapeut • Tankefelt Terapeut •
Transbiologisk Traumeterapeut • Traumeforløsende Lysterpi • Sexologi •
Narcissisme • Eksistentiel psykoterapi • Supervision • Og meget, meget mere.



**SKOLEN FOR
TRAUMEFORLØSENDE
PSYKOTERAPI**



På de kommunale gange er der empati

Et sted i København går Mads Lykke Dahlgaard rundt under vores Zoom-interview til Psykopress. Et menneske, hvis karriere spænder over musik, projektledelse og terapeutisk praksis. Mads er Reg. psykoterapeut og Cand. Psych. og bærer med sig en historie af arbejdsliv, værdier og passion. “Man er sin historie,” siger Mads eftertænksomt. Hans egne ord vidner om en baggrund fra en barndom og opvækst, der lægger en klangbund og resonans i noget af hans nuværende arbejde og uddannelsesvej. Som den ældste af fem søskende indtog Mads ofte rollen som beskytter og rådgiver. ”Jeg holdt ud, gav aldrig op og fandt konstant på nye måder at løse problemer og konflikter på,” deler han. Mads’ karriere startede indenfor

musik og projektledelse, men et dybt ønske om at gøre en forskel ledte ham ind i psykoterapiens verden. “Det tog næsten femten år i musikkens tjeneste, før jeg forfulgte psykoterapi som et selvstændigt erhverv,” indrømmer han. “Jeg følte et kald allerede som teenager. Jeg vidste, at det var som psykoterapeut, jeg hørte hjemme.”

Mads har ledet flere uddannelsesinstitutioner og har opnået betydelige meritter som forfatter til fire bøger og forskningsassistent ved Københavns Universitet. Hans dygtighed som projektleder kommer til udtryk i hans evne til at arrangere kurser og konferencer og hans aktive deltagelse som bestyrelsesmedlem.

“Jeg har haft mange roller: terapeut, underviser, supervisor, rådgiver, psykologisk konsulent,” siger Mads. “Men først og fremmest er

jeg et familiemenneske.” Det er tydeligt, at hans egen familie og hans oplevelser i barndommen har formet hans syn på terapi og relationer.

I 2012 grundlagde han Center for Trivsel & Velvære, og han er yderst passioneret omkring at initiere projekter, der kan forbedre livet for så mange som muligt. “Jeg føler mig heldig at have en sund, velfungerende familie, og det er min passion at skabe bedre liv for så mange som muligt,” deler han med et smil. Mads’ rejse har indeholdt både gode og mindre heldige oplevelser, men hans dedikation til at studere psykoterapi, psykologi og filosofi har banet vejen for hans arbejde i dag. Med et blik fuld af håb og fornyelse deler Mads sin vision: “Vi har alle vores at døje med, men jeg tror på, at vi alle har kapacitet til forandring og vækst.”

Nye veje til job

Et af de projekter, som Mads er involveret i, er projekt "Nye veje til job" i Lyngby-Taarbæk kommune. Ved projektets start blev Mads spurgt om han kunne være med-facilitator på det, specifikt pga. af hans psykoterapeutiske baggrund og erfaring. Netop erfaring med menneskemødet. Mads kendte lidt til projektlederen, som også er uddannet indenfor psykoterapi, og hun havde autoritet til at vælge de personer, hun mente, var mest egnede til opgaven. Mads blev valgt lige før, han opnåede en psykologtitel, og valgt på grund af hans psykoterapeutiske baggrund, som vægtede højt i udvælgelsesprocessen.

"Nye Veje til Job" er et 10-ugers projekt, der sigter mod at hjælpe op til 15 deltagere med at overkomme ledighed ved at forbedre deres generelle trivsel og sundhed. Projektet, i dag ledet af Mads Dahlgaard, tilbyder et fællesskab med professionel støtte, herunder psykolog, sundhedskonsulent og virksomhedskonsulent, som mødes med deltagerne 3 gange ugentligt af 4 timer.

Projektet fokuserer på personlig udvikling, bevidsthed og jobparathed ved at tilbyde trivselsaktiviteter, individuelle samtaler og gruppecoaching. Det sætter også fokus på sundhed, jobstrategier og mindfulness. Deltagerne får mulighed for at besøge virksomheder og deltage i kulturoplevelser for at styrke deres motivation og netværk.

Det varer 10 uger og afsluttes med en to-ugers gruppepraktik eller individuel praktik. Det afholdes på Kulturstedet Lindegården og har 4 separate forløb årligt. Målgruppen er borgere over 30 år, som har været ledige i længere tid eller har brug for mental støtte. Deltagerne skal kunne tale og forstå dansk og forpligter sig til det fulde forløb. Deltagere visiteres gennem en infodag og tilmeldingsprocedure, hvor sagsbehandlere og projektledere samarbejder om at finde egnede kandidater.

Mads fremhæver, at projektet har haft en stor positiv indflydelse; især for borgere, der normalt ikke ville have råd til terapeutiske tjenester. "Det er meget givende at være med i projektet, og det passer godt til nogle af mine grundværdier og lidenskaber, især også fordi jeg selv er opvokset i en familie, hvor mine forældre var uden for arbejdsmarkedet," fortæller Mads. Han reflekterer over, hvordan denne baggrund har inspireret ham til at blive psykoterapeut for at helbrede sin egen sorg og gøre en meningsfuld forskel i andres liv. Det har drevet hans lyst til at fortsætte med at give tilbage.

I refleksioner vedrørende arbejdet i forløbet vedkender Mads sig den velkendte følelse, mennesker kan opleve i deres arbejdsliv, hvor man stiller sig selv spørgsmålet: "Hvorfor laver jeg det her, giver det stadig mening?" Et helt

normalt STOP OP, der kan forekomme i ny og næ, uanset hvilken profession vi måske befinder os i. "Jeg har tænkt på at stoppe flere gange," indrømmer han, "men hver gang jeg afslutter et forløb, er responsen fra deltagerne overvældende positiv. Det er borgere, jeg ikke normalt har i min terapeutiske praksis, fordi det er nogen, der simpelthen aldrig ville kunne få råd til en privat psykoterapeut." Mads beskriver, hvordan han møder disse individer og også har personlige samtaler med dem. "Men når de er færdige, så kommer der jo simpelthen en hel flok mennesker, som er ovenud taknemmelige." Det at blive rørt af at høre, hvor markant han har påvirket deres liv, fortælles der også om. "Det gør simpelthen, at jeg ikke kan stoppe det, før jeg har fundet en eller anden god aftager. Det er virkelig fedt. Det er så givende. Vi har lige gennemført 10. hold," siger han stolt.

Mads forklarer også projektets økonomiske struktur: "Det, der er så smart med et socialøkonomisk projekt, er, at det er designet til at være bæredygtigt økonomisk." Han fortsætter med at beskrive, hvordan projektet stadig er omkostningseffektivt, selv når alle udgifter er dækket. "Så selv når min løn er betalt og alle de andres løn og lokaler og sådan noget, så er det billigere at have projektet end ikke at have det."

Mestringsforløb for stressramte

Det andet kommunale forløb, som Mads er involveret i, er et mestringsforløb for stressramte. Mads udtrykker entusiasme for dette og deler, at han selv har haft en belastningsreaktion for 7 år siden, som har haft stor indflydelse på hans liv og adfærd. Han fremhæver mangel på hjælp og støtte under denne tid og deler, at hans erfaring har motiveret ham til at skabe det forløb, som han selv ville ønske, han havde haft adgang til.

Mads oplever, at forløbet har haft en positiv indflydelse på deltagerne forståelse af stress, og han reflekterer over det skamfulde ved at opleve stress og belastningsreaktioner, og hvordan præstationskulturen kan bidrage til at vedligeholde stress. "De fleste, som har haft en belastningsreaktion, melder det samme tilbage; at det har ændret hele deres forståelse af sig selv, af deres stress og af, hvad der skal til for at komme videre. Det opleves som skamfuldt, fordi når vi får stress, har vi jo ikke gjort det godt nok, og vi føler os svage, og der følger mange negative selvfortællinger med. Jeg lægger også rigtig meget vægt på at deltagerne skal forstå præstationskulturens stemme, og hvordan den fører direkte ind i stressen," fortæller Mads.

Mads taler om nogle af de strukturelle udfordringer ved at implementere forløb i en kommunal kontekst, hvor der er behov for klare og foruddefinerede forløb og mål. Han reflekterer over betydningen af at møde mennesker, hvor de er, og tilpasse forløb til deres specifikke behov og udfordringer – men kommuner har brug for prædefinerede rammesatte forløb.

Han nævner også betydningen af at have en fleksibel og empatisk tilgang til arbejdet med mennesker i stedet for at presse faste rammer ned over dem. Vi reflekterer over koblingen mellem nytteværdi og selvværd, og hvordan det kan være særligt sårbart, når disse to er tæt knyttet.

I dette kommunale projekt overvejede Mads, hvilken tilgang han skulle starte det hele op med og hvordan. "Min første tanke var at møde stressramte der, hvor de er, fra en terapeutisk vinkel," siger han. Han ønskede at forstå de udfordringer, borgerne står overfor, og at støtte dem baseret på deres individuelle behov. Men han stødte hurtigt på kommunale behov. "Det fandt jeg hurtigt ud af, at man ikke som sådan bare lige kan i kommunen," bemærker Mads, "for så spørger kommunen: 'Hvad laver du? Hvordan skal vi følge op på det?' Og det giver jo god mening". Som svar valgte han at strukturere sit arbejde mere fast og lavede et forløb på 6 uger, der var foruddefineret, men som også gav rum for at kunne møde hvert menneske der hvor det befinder sig.

Mads beskriver, hvordan programmet blev struktureret med moduler om viden, selvpleje, kommunikation, work-life balance og opfølgning. Men han understreger også behovet for fleksibilitet. "Indholdet varierer lidt afhængigt af, hvem der deltager," siger han.

Selvom der var et par strukturelle begrænsninger, føler Mads stadig, at hans arbejde er meningsfuldt. Han kan til tider være en anelse bekymret for systemets tilgang, hvor systemets opbygning kan medføre, at folk behandles mere som numre end som individer. "Jeg hører tit fra kursisterne, at de føler sig som et nummer," forklarer han. På den positive side bemærker Mads, at han stadig kan bringe sin psykoteraeutiske ekspertise i spil, og siger: "Jeg bruger alle de terapeutiske færdigheder, jeg har lært." Mads' hovedfokus er at støtte folk i deres helingsprocesser, øge deres mentale trivsel og genopbygge deres selvværd. Han betoner vigtigheden af en klientcentreret tilgang: "Jeg går meget mere ind for at få helingsprocesserne skudt i gang og understøtte dem."

Psykoteraupi som facilitering af kærlighed

Mads bringer også her et interessant perspektiv til bordet, især i relation til Søren Kierkegaard. Mads forklarer: "Jeg underviser faktisk en del i Søren Kierkegaard. Hans kritiske samfundssyn og hans facilitering af det guddommelige indre antyder, at vi alle har noget guddommeligt i os. Hvis dette er rigtigt, så har vi alle en guddommelig værdi." Han fremhæver betydningen af at møde mennesker fra et "værens-perspektiv", hvor man ser mennesker for deres værdi og eksistens snarere end for, hvad de kan bidrage

med. "Det er ikke et spørgsmål om, hvad man skal gøre, men hvem man er. Jeg møder dem som mennesker med dyb respekt for deres individualitet, værdighed og integritet," siger Mads.

Mads ser, med sin psykoteraeutiske baggrund, en stærk sammenhæng mellem Kierkegaards tænkning og psykoteraupiens grundlæggende principper. "Når vi taler om psykoteraupi, taler vi om facilitering af kærlighed. Vi ser kærligheden i mennesket og dets indre," uddyber han. For ham er essensen af det humanistiske at se potentialet i det enkelte individ. Han siger: "Hvis vi ikke kan se individet som et enormt potentiale, så overser vi dets indre ressourcer." Mads fremhæver også vigtigheden af at dele personlige oplevelser, hvilket har givet positive tilbagemeldinger fra dem, han arbejder med. "De sætter pris på min åbenhed omkring livets udfordringer, hvilket gør, at de føler sig mindre alene," fortæller Mads. Han ser en skønhed i at skabe en gruppedynamik, hvor alle løfter hinanden. "Når denne dynamik er etableret, føles det næsten ikke som arbejde. Det føles som om, at jeg bare er der, og alle svæver selv."

Mads' tilgang til sit arbejde og hans relation til Kierkegaards filosofi demonstrerer en dyb forståelse for menneskets værdi og den kærlighed, der findes i os alle.

Det at blive valgt til disse processer i kommunalt regi er Mads helt klar i mæglet omkring; han mener, at det er psykoteraeuter, der netop har evnerne til at facilitere disse ovenstående processer og er trænet i det: "Det ligger i uddannelsen, at vi skal kunne mestre menneskemødet." Ud fra ovenstående interview med Mads hæfter jeg mig ved nogle af de evner og værdier, der er med til at forme Mads' bidrag som psykoteraeut i samfundet:

Mads fremstår som psykoteraeut med en unik dybde og bredde i sin tilgang. Han besidder en forståelse for vigtigheden af at møde folk præcis, hvor de er i deres liv, og fokusere på deres individuelle behov, hvilket giver ham muligheden for at tilpasse terapeutiske metoder efter hver enkelt klient. Hans dedikation til at støtte og fremme udviklingsprocesser er tydelig, idet han virker til at stræbe efter at igangsætte og beskytte disse afgørende faktorer i processen. Dette engagement komplementeres af hans arbejde, der kontinuerligt er rettet mod at højne klienternes trivsel og selvværd(i), hvilket også vidner om hans bevidsthed om stressens mange udfordringer.

På trods af de kommunale behov, der påtvinger ham en mere struktureret arbejdsmetode, fremhæver han konstant vigtigheden af at bevare fleksibilitet og individuelt fokus i sit terapeutiske arbejde. Dette viser hans evne til at balancere mellem fastlagte programmer og sessioner, der er individuelt tilpasset den enkelte klient. Mads' erfaring med det kommunale system er også bred. Nogle af erfaringerne fremhæves, når han betragter systemets begrænsninger og dets tendens til at behandle individer som numre snarere end hele mennesker. Dette suppleres af hans brede terapeutiske ekspertise, hvor han trækker på alle de færdigheder, han har tilegnet sig gennem sin uddannelse og praksis.

Et potpourri af krops-fænomenologi og kropsterapeutiske pionere - Hvem anskuede hvad og hvornår?



Kropsfænomenologien er et begreb med mange retninger. Når vi anskuer kropsfænomenologien og herunder kroppen og terapi i et historisk perspektiv, kan den tilgås bredt. Vi vil f.eks. se tilbage på den tid, hvor vi begyndte at bevæge os væk fra den tankegang, at krop og psyke er adskilte størrelser. Vi har nemlig helt kulturelt engang "lidt" under det, der kaldes det dualistiske menneskesyn. Dette menneskesyn stammer fra antikken med filosoffer som Platon og blev videreudviklet af René Descartes i 1600-tallet. Det adskiller skarpt krop og sind og betragtede sjælen som en immateriel essens uafhængig af den fysiske krop. Denne tankegang har formet vestlig filosofi og kan stadig påvirke debatter inden for filosofi, psykologi og neurovidenskab om forholdet mellem bevidsthed og fysisk eksistens. Descartes' formulering af "res cogitans" og "res extensa" har lagt fundamentet for moderne diskussioner om menneskets natur. I en tid hvor vi måske sådan kollektivt, ikke havde den indsigt som i dag omkring, at når vi tænker en tanke og føler en følelse, så medfører det også en kropslig respons, som er simultan.

En følelse er en biokemisk reaktion på en given oplevelse, som er oplevet på en bestemt måde, (fx som et resultat af, hvordan det er blevet tolket af mit tankesystem), hvilket følgelig er grundlagt på erfaringer, fornemmelser og min generelle forståelse for det, jeg oplever – det, som man også kan kalde for vores kodninger. I dag ved vi, at kropslige og psykiske processer faktisk er identiske. Det ved vi, fordi vi efterhånden har en lang historik inden for kropsforståelse. Så hvordan startede denne kropsanskuelse, og hvordan udviklede det sig? Vi har i dag en del videnskabsteori til at beskrive emnet med, suppleret med neobiologiske metoder til at følge og identificere de biokemiske reaktioner. Med den videnskabsteknologi, der er i dag, kan vi faktisk kortlægge sammenhængen mellem de fysiske og psykiske processer og dermed sandsynliggøre, at de er identiske. Kroppen har også sin egen fænomenologi, og derfor er det også relevant at berøre, hvordan vores oplevelse af os selv kan være opbygget, for på den måde at kortlægge, hvor meningsgivende det er, når vi sætter kropsterapien og psykoterapien sammen.

Fællesnævneren her bliver således fænomenologien og oplevelsen af os selv, som jo i vid udstrækning er det, vi bruger hele sanseapparatet til. Vi ved i dag, at en følelsesmæssig fornemmelse giver en målbar kropslig respons, og at en kropslig sansning eller stimulus kan vække en følelse, som siden kan blive til en tanke eller omvendt. På et tidspunkt var denne viden et fuldstændigt ukendt og udforsket område. Det var den fx for den omtalte franske filosof Rene Descartes, som levede fra 1596 til 1650. Han hjalp datidens mennesker ud af middelaldermørket. Thor Nørretranders har fx udtalt, at gennem Descartes' filosofi, så blev menneskeheden ført ind i bevidsthedens epoke. Han gjorde faktisk bevidstheden til det centrale i

mennesket og udtalte blandt andet: "Hvis jeg tænker, og hvis jeg tvivler, så er jeg." For Descartes var bevidstheden lig med intellektet, og han talte meget om det rene intellekt, som var en form for væren, der var uafhængig af sanserne. Han mente, at sanserne kunne bedrage, og hans eget eksempel på det var, hvilket samtidig var et ganske rammende tidsbillede, at sanserne jo oplever jorden som flad, og at solen er jordens centrum, som planeterne kredser omkring. Det var så sansernes bidrag til vores oplevelse af den virkelighed. Intellektet kan så tilbyde en anden og mere realistisk forholdemåde, for med intellektet kunne man regne ud, at jorden var rund, og at solen ikke var centrum for jorden og for de andre planeters kredsløb. Descartes mente altså, at intellektet var modsat sanserne, og at intellektet var i stand til at beskrive virkeligheden, som også er modsat sansernes oplevelsessfære. Hans påstand var altså, at menneskets eksistens kommer til udtryk gennem vores evne til at tænke, hvorimod sanserne ikke er forbundet med eksistensen, fordi de ikke kan opfange virkelighedens substans.

Den form for menneskesyn kan stadig være en del af vores kulturarv, en kollektiv kodning, kan man kalde det, og nogle steder er denne opfattelse stadig fremherskende. Psyken betegnes som sjælen, og psyken, sjælen, sindet, intellektet og bevidstheden, er det samme som vores personlighed, hvilket eksisterer for sig selv, imens kroppen så er redskabet, som har den opgave at transportere personligheden rundt i verden. Kroppens opgave er følgelig også at søge næring og udføre sindets ordrer ved at omsætte tænkning til handling.



Den engelske filosof John Locke, (1632-1704) var dog med til at bestyrke den opfattelse af det opsplittede menneske. Han var meget inspireret af Descartes' værker, som han læste omkring 1660. Han videreførte så denne opdeling af sjæl og krop, som han konkretiserede på den måde, at han forestillede sig, at sjælen eller bevidstheden er noget, som findes et eller andet sted inde i kroppen. Det til trods for, at det uden kropslige ikke er et rumligt afgrænset fænomen. Når sansningerne nåede frem til bevidstheden, så opstod der så det, som Locke kaldte for idéer, hvilket Descartes også var inde på. Efter deres opfattelse kunne der opstå en bestemt idé hidhørende fra én sans, fx idéen om "rød", som følgelig opstod via synet. Idéer kunne også være noget, som er sammensat fra flere sanser, fx idéen om "form" og udstrækning, som opstår både via syn og berøring. Disse idéer blev så, ifølge Locke, genstand for overvejelse, som her er oversat fra det engelske ord: reflection. Man kan også kalde det for "selviagttagelse" eller "introspektion". Dvs., at mennesket var udstyret med en bevidsthed, hvormed mennesket er i stand til at erkende sig selv fuldt og helt. Ifølge Locke er der således to store leverandører af materiale til bevidstheden: sansning og refleksion. Den her måde at opleve sig selv på, gennem sansning og refleksion, kunne lave nogle tilstande, såsom lyst og glæde, lykkefølelse og andre former for opstemthed, eller det modsatte, i smertekomplekset. Tilstande, som vi i dag kalder for følelser. Locke udtalte, at følelser opstår via en kombination af kropslige sansninger, som siden når frem til bevidstheden og så dannes der refleksioner eller sansetolkninger. Det er på en måde lidt mystisk, for hvordan forenes sansning og bevidsthed i mennesket? Locke opretholder altså Descartes' dualistiske opfattelse, som bliver stående frem til år 1900, hvor Sigmund Freud (1856-1939) kommer på banen. Han begynder at opstille en mere omfattende model for, hvad han kaldte for det psykiske apparat. Han introducerede idéen om det ubevidste. Freuds arbejde med sine patienter adskiller sig meget fra den måde, vi arbejder på i dag. Han mente, at de fleste mennesker lever i en verden af selvbedrag, hvor de tror, at deres tanker udtrykker virkeligheden. Han så det psykiske apparat som en helhed, som inddeles i tre niveauer: det ubevidste, det forbevidste og det bevidste. Det er især det ubevidste, som er interessant i forhold til kroppens fænomenologi. Freud gør op med Lockes teori, netop ved at introducere idéen om det ubevidste, for Locke mente jo, at mennesket var fuldt oplyst om sig selv. Her kan man så sige, at kroppen kan tilskrives denne psykologiske betydning, og at det ubevidste på den måde kan være repræsenteret i kroppen. Det er også det, som kropsterapien interesserer sig for, dette dybereliggende materiale, som ikke umiddelbart kan nås med psyken, med sproget.

Tilbage til Freud, ham vores meget citerede frontløber, om end vi er løbet langt ud over klipperne og forbi hans

betragtninger i dag. Dog er han jo bl.a. kendt som grundlæggeren af psykoanalysen, som havde en holdning til kroppens rolle i psykoterapeutisk sammenhæng. I 1920 grundlægger Freud denne famøse personlighedsmodel, som består af en tredeling af personligheden, som er ID, Ego/jeg og superego eller; overjeg. Freud karakteriserer ID'et, som "den dunkle og utilgængelige del af personligheden. En kedel af sydende effekter". Med dunkel og utilregnelig mente han, at ID'et er mere ubevidst og samtidig knyttet til kroppen. Han sagde fx følgende: "Vi forestiller os, at det er åbent i den ene ende, over for det somatiske, at det her optager driftbehovene i sig og finder deres psykiske udtryk i det."

Det kan virke som en lidt uklar formulering, men måske mente han, at de kropslige processer har deres ubevidste psykiske repræsentanter i ID'et. Fred laver i den forbindelse dette billedlige forhold med ID'et og Egoet ved at sammenligne det med en hest og en rytter. Det gør han på følgende måde: "Hesten leverer energien til bevægelsen, og rytteren har det privilegium, at han kan bestemme målet og lede det stærke dyrs bevægelse. Men mellem jeget og ID'et sker alt for hyppigt det ikkeideale tilfælde, at rytteren må følge gangeren derhen, hvor den selv vil.

Drifterne tager magten, og jeget må se til." Set i forhold til vores samtidsopfattelse af kroppen, hvor vi nu mener, at kropslige og psykiske processer er identiske, kan man sige, at Freuds opfattelse af drifterne, ID'et, tiltrækker sig opmærksomhed, fordi han opererer med ID'et, som jo har denne somatiske komponent, som gør, at det har kontakt til kroppen, og kroppen har kontakt gennem ID'et. I modsætning til Descartes og Locke, så har Freud angivet et sted, hvor det psykiske og fysiske mødes, hvilket altså er i ID'et. Selvom Freud var dybt interesseret i det psykosomatiske samspil, det vil sige forholdet mellem sind og krop, var hans hovedfokus primært rettet mod det ubevidste sind og psykiske processer. Her er nogle nøglepunkter om Freuds syn på kropslige processer:

Freud introducerede konceptet om konversionssymptomer i sit tidlige arbejde sammen med Josef Breuer, hvor psykiske konflikter og undertrykte følelser manifesterer sig som fysiske symptomer. Dette er tydeligt beskrevet i deres fælles arbejde, "Studier over hysteri" (1895), hvor Freud og Breuer undersøgte, hvordan undertrykte traumer kan omsættes til somatiske symptomer, et fænomen de kaldte for konversion.

Freud anså altså somatisering som processen hvor psykisk materiale kan transformeres til fysiske symptomer. Han mente, at disse symptomer var forsøg fra det ubevidste sind på at løse interne konflikter, ofte stammende fra seksuelle og aggressive drifter, som ikke var blevet bevidst bearbejdet eller undertrykte.

I Freuds teori spiller drifterne en væsentlig rolle, og han beskrev dem som psykiske repræsentationer af indre kropslige krav. Disse drifter, særligt de seksuelle og aggressive, er fundamentale for Freuds forståelse af personlighedsudviklingen og de psykopatologiske forstyrrelser.

Dette fokus på drifter understreger hans perspektiv på kroppens biologiske behov som drivkræfter i psykologisk udvikling. Teorien om libido, udsprang af dette kropslige perspektiv. Libido, som en energi tænkt som seksuel drift, som han mente var en primær kilde til individets motivation henimod eller væk fra bevægelser som menneske i verden.

Wilhelm Reich: Kropsterapiens kontroversielle pioner

Freud havde en elev, Wilhelm Reich, (1897-1957), som udviklede sin egen version af psykoanalysen. Denne kaldte han for karakteranalysen.

Ordet "karakter" lånte han fra den moralske filosofis terminologi. Betydningen dækkede over en "kronisk automatiseret fungerende væremåde". Freuds psykoanalyse havde hovedfokus på det ubevidste og det psykiske materiale, som fremkom gennem frie associationer. Karakteranalysen havde til formål at sætte menneskets karakter under lup, for på den måde at finde ud af, hvad der kendetegner menneskets karakter. Wilhelm Reich lavede en mere direkte adgang fra det psykiske til det kropslige, fordi han mente, at psykiske og kropslige processer er identiske.

Wilhelm Reich brød faktisk ret radikalt med den psykoanalytiske tradition ved at fremhæve den seksuelle undertrykkelses rolle i de psykiske lidelsers genese. Hans tidlige arbejde i Wien og senere i USA introducerede begrebet om orgonenergi, som han beskrev drifterne mere som en universel livskraft, essentiel for både psykologisk og fysisk proces. Reich udviklede begrebet "karakterpanser" - psykiske forsvar manifesteret som muskelspændinger, der blokerer den frie strøm af livsenergi, som han kaldte "orgone." Reichs arbejde med orgonenergi og hans udvikling af orgonakkumulatoren førte til juridiske problemer i USA, hvor han blev anklaget og dømt for kvak-salveri. Han døde i fængsel i 1957. Hans hovedværker er "Die funktion des orgasmus" (1973), "Charakteranalyse" (1933), "Die Massenpsychologie des Faschismus" (1933)

Alexander Lowen og bioenergetikken

Viderebyggende på Reichs fundament, udviklede Alexander Lowen bioenergetikken, som integrerer kropslige øvelser med psykoterapeutisk samtale for at øge bevidstheden og følelsesmæssig forløsning. Lowens arbejde fremhævede vigtigheden af fire essentielle begreber i bioenergetikken. Nemlig åndedrættet, grounding, centreret og afgrænsning, som tilsammen former en kraftfuld tilgang til at støtte den enkeltes arbejde med bevidsthed. Alexander Lowen er i sin tilgang optaget af at tilføre klienten kropslige ressourcer forud og under terapien, således for at faciliterer muligheden for, at klientens forsvarsmekanismer stilnes lidt for en stund og gennem disse sensoriske input, kan aktiviteten i det autonome nervesystem, måske bringes nærmere en neutral og en såkaldt "ok zone". Inden for denne zone kan de psykoterapeutiske aspekter udforskes i en mere ressourcefyldt tilstand som

underbevidstheden vil kunne lagre som en ny forholde-måde til den givne tilstand eller følelse, der arbejdes med. *De 4 centrale begreber i bioenergetikken uddybes kort her:*

Åndedrættet

Åndedrættet er centralt i bioenergetikken, da det anses for at være den primære måde, hvorpå vi kan påvirke vores autonome nervesystem. Et dybt og frit åndedræt ses som afgørende for at frigøre spændinger og blokeringer i kroppen, hvilket fremmer en større følelsesmæssig og det han kaldte et energetisk flow. Lowen så åndedrætsarbejde som en metode til at øge kropsbevidstheden og styrke forbindelsen mellem krop og sind.

Grounding

Grounding, eller jordforbindelse, refererer til evnen til at føle og fastholde en forbindelse til jorden gennem fødderne, hvilket giver en følelse af stabilitet og tilstedeværelse. I bioenergetikken betragtes en god grounding som grundlaget for selvværd, selvaccept, selvtillid og selvrespekt, da det kan fordre at stå fast i sig selv og i kontakt med følelser, kropsfølelser og bevidsthed. Det er en god evne at have ved hånden til at håndtere stress og kan give en følelse af kropslig stabilitet og selvtillid.

Centreret

Centreret i kropsterapi refererer til processen med at finde en følelse af indre stabilitet og ro. At centrere opmærksomheden og have fokus hjem i sig selv. Det handler om at være mentalt og følelsesmæssigt til stede i nuet, og at kunne opretholde denne tilstand af ro, selv under stress eller når eller udfordrende situationer. Centreret indebærer en bevidsthed om kroppens midtpunkt, sådan helt fysisk som en kinæstetisk ankring, ofte tænkt som området omkring solplexus eller underlivet. At være centreret kan betyde at have adgang til sin indre kerne af styrke og ro og en bevidsthed om hvad der er mit eget indre følelsesmateriale eller andres.

Afgrænsning

Afgrænsning, eller boundary-setting, er en essentiel færdighed inden for kropspsykoterapeutisk arbejde. Det handler om evnen til at sætte og opretholde sunde grænser mellem sig selv og andre. Dette omfatter at kunne sige nej, at beskytte og respektere sit eget personlige rum og følelser, og at tillade sig selv at adskille egne behov og følelser fra andres. Afgrænsning i kropsterapi kan også inkludere en bevidsthed om, hvordan kroppen reagerer på grænseoverskridelser eller manglen på grænser, samt arbejdet med at styrke kroppens evne til at kommunikere og opretholde disse grænser. Med andre ord; Hvor går jeg til? Kan jeg mærke mig selv? Er jeg ude af mig selv, ved siden af mig selv? At mærke hvor jeg går til, sådan helt fysisk sensorisk, kan give en mulig bevidsthed om hvor jeg handler eller taler eller føler ud fra i givne situationer. Er jeg ovre i andre og laver overinvolvering eller tager over-ansvar her, eller er jeg helt i kontakt med min selv-respekt og handler ud fra eget værdisæt og ståsted i givne situationer.

Fra kropsterapiens fædre til mødre

Ida Rolf, Ilana Rubinfeld, og Bonnie Bainbridge Cohen er blot nogle af de kvinder, hvis innovative metoder også har beriget forståelsen af kroppens rolle i processen med transformation af følelsesmæssigt materiale. Disse kvinder har ikke blot bidraget med nye tilgange til kropsterapi, de har også udfordret de patriarkalske strukturer indenfor psykoterapien. Selv inden for den konventionelle tilgang til krop og psyke høres ekkoer af erfaringer og forskning af psyke-soma sammenhænge.

Ida Rolf, en biofysiker, udviklede Rolfing - også kendt som Strukturel Integration. Hun nævnes her for sin betydelige indflydelse på feltet sammen med "forfædrene". Rolfing fokuserer på at stimulere kroppens bindevæv til at genoprette kroppens naturlige balance og alignment. Dvs. balance mellem over-spændt og stift bindevæv og underspændt bindevæv eller bindevæv, der har "givet op". Idéen er, at kroppens tonus, et andet ord for opspænding i musklerne, bestemmer hvordan gennemstrømning, iltning og ernæring i celler samt i psyken fungerer og ved at stimulerer og tilføre ressourcer er der mulighed for at smerter og spændinger løses. Her kommer analogen omkring sammenhæng mellem krop og psyke i forhold til at jo mere kropslig velvære jo mere mulighed for følelsesmæssig stabilitet og vice versa.

Ilana Rubinfeld grundlagde Rubinfeld Synergy Method, som integrerer blid berøring, bevidst lytning og empatisk respons for at facilitere klienter med at udforske og løse spændinger mellem krop, sind og følelser. I 1960'erne begyndte Rubinfeld at studere hos Moshe Feldenkrais, hvis arbejde med bevidst kropsbevægelse havde stor indflydelse på hende. Inspireret af Feldenkrais' metoder og hendes egne erfaringer med Bioenergetikken og psykoanalyse, begyndte hun at udvikle sin egen tilgang. Rubinfeld Synergy Method blev officielt etableret i 1970'erne.

Bonnie Bainbridge Cohen er grundlægger af Body-Mind Centering®, også en tilgang til kropslig kontakt og bevidsthed, der undersøger og bevidstgør, hvordan følelser og tanker udtrykkes gennem kroppen i bevægelse. Hun har en baggrund i både ergoterapi og dans. Body-Mind Centering® blev etableret i 1970'erne. Hun har vundet flere priser for sin tilgang, bl.a. The Laban/Barteneiff Institute of Movement Studies i 2018 og en pioner pris igennem United States Association for Body Psychotherapy i 2023.

Emilie Conrad var grundlæggeren af Continuum Movement som hun grundlagde i 1967, en praksis, der udforsker ideen om at kroppen er en flydende og forbundet organisme, der kan udtrykke og helbrede sig selv gennem bevægelse og lyd. Hendes arbejde stimulerer væskedynamik og kroppens indre oplevelse som nøgler til dybdegående transformation. Hun blev født i 1934 og startede sin karriere som professionel danser i New York. Gennem sit arbejde som danser udviklede hun en interesse for kroppens bevægelser og potentialet i at bruge disse som et terapeutisk værktøj. Emilie Conrad døde i 2014 og har et eftermæle med prisen som "Movement Teacher i år 2009" for sit arbejde som somatisk pioner. I hendes sene alder var hun medlem af Somatics Faculty på Esalen Omega og Kripalu Institutioner, og Naropa Universitetet i USA. Hendes seneste bidrag blev det revolutionerende koncept om "De Tre Anatomier", som hun har beskrevet i sin bog "Life on Land".

Judith Aston skabte og udviklede Aston Kinetics som et uddannelsessystem inden for bevægelse og kropsarbejde, der arbejder ud fra at kroppen er individuel og har helt unikke processer i sig. I stedet for at påtvinge fysisk symmetri søger Aston

Kinetics at anerkende de asymmetrier, der naturligt findes i kroppen. Hun startede også som danser og performancekünstler. Tidligt i sin karriere, fra 1963 til 1972, underviste Aston i bevægelse, fysisk uddannelse og dans for scenekunstnere og atleter på Long Beach Community College. I 1968, på opfordring af Dr. Ida Rolf, udviklede hun bevægelsesuddannelsesprogrammet for Rolfing SI og underviste i dette program indtil 1977. Judith er blevet hædret af Association of Humanistic Psychology for sit arbejde som somatisk pioner, modtog i 2006 National Office of Aging - Best Practices in Health Promotion Award, i 2008 AMTA President's Award for Distinguished Service, og blev optaget i Massage Therapy Hall of Fame ved World Massage Festival i 2011.

Anna Halprin blev født i 1920 i Wilmette, Illinois. Hun begyndte at danse som barn og fortsatte sin uddannelse i dans ved University of Wisconsin under Margaret H'Doubler. I 1940'erne flyttede Halprin til San Francisco, hvor hun grundlagde San Francisco Dancer's Workshop i 1955. Hun var en af de første til at bruge dans og bevægelse til at adressere sociale spørgsmål og personlige fortællinger, hvilket brød med traditionelle forestillinger om scenisk dans. Halprins arbejde var grundlæggende for postmoderne dans og hun brugte ofte improvisation og samarbejde med andre kunstnere. I 1970'erne, efter at have fået diagnosen kræft, begyndte Halprin at fokusere mere intensivt på forbindelsen mellem dans og heling af krop og psyke. Hendes erfaringer med sygdommen og rehabilitering førte hende til at udvikle Life/Art Process®, en metode der integrerer dans og bevægelse med tegning, skrivning, og gensidig terapi i grupper.

Marion Rosen troede fast på, at kroppens holdninger og spændinger afspejler individets indre tilstand og historie. Hendes metode har haft en varig indflydelse på kropsterapiens felt og er fortsat praktiseret og undervist over hele verden som en effektiv måde at fremme heling og personlig vækst. Rosenmetoden er særligt kendt for sin blide og respektfulde tilgang til kropsligt arbejde, hvilket gør det muligt for klienter at opleve dybe niveauer af afslapning og selvopdagelse.

Metoden bygger på ideen om, at udtrykte og undertrykte følelser kan forårsage muskulære spændinger, hvilket igen kan føre til følelsesmæssig og fysisk ubalance. Hun blev født i 1914 i Nürnberg, Tyskland. Hun begyndte sin uddannelse i åndedræts- og fysioterapi i München i 1930'erne under Lucy Heyer, som var elev af Elsa Gindler, en pioner inden for kropsbevidsthedstræning. Rosen flygtede fra Nazi-Tyskland og immigrerede til USA, hvor hun fortsatte sin karriere inden for fysioterapi og begyndte at udvikle metoden.



Integrationen mellem psykoterapien og kropsterapien ifølge Fritz Perls

Fritz Perls, grundlæggeren af gestaltterapi, var faktisk bekendt med Wilhelm Reichs arbejde, selvom det ikke er klart dokumenteret, at de to nogensinde mødtes personligt. Perls' udvikling af gestaltterapi i midten af det 20. århundrede blev påvirket af flere strømninger inden for psykologi, herunder psykoanalyse, eksistentialisme og selvfølgelig kropsterapi.

Kropsterapiens indflydelse på gestaltterapien kan ses i flere aspekter af Perls' tilgang:

Her og nu-princippet: Gestaltterapi fokuserer på den umiddelbare oplevelse og bevidsthed, hvilket inkluderer kroppens fornemmelser og handlinger. Dette ligner kropsterapiens fokus på at mærke og udtrykke følelser gennem kroppen. Eksperimentel tilgang: Gestaltterapi bruger eksperimenter, herunder kropslige øvelser, for at udforske klientens følelser, tanker og adfærd. Denne praksis er i tråd med kropsterapiens metodik, hvor kroppen bruges aktivt til at tilgå og bearbejde følelsesmæssige blokeringer.

Kropsbevidsthed: En central del af gestaltterapi er at øge klientens bevidsthed om kropslige fornemmelser og hvordan disse relaterer til følelsesmæssige tilstande. Dette spejler kropsterapiens vægt på kroppen som et nøgleelement i psykologisk helbredelse.

Selvom Perls måske ikke direkte integrerede Reichs teorier i gestaltterapien, er det klart, at kropsterapiens principper har haft en væsentlig indflydelse på gestaltterapiens udvikling og praksis.

Integrationen af kropsterapi med andre psykoterapeutiske metoder som gestaltterapien giver bevidsthed om, at psykoterapeutisk arbejde fint kan integreres med kropslige teknikker og tilgange, der stimulerer både sindets og kroppens sameksisterende dynamikker. Denne syntese, skyldes at bevidsthed ikke kun kan opnås gennem samtale, men også gennem en aktiv og bevidst kontakt med kroppen i det psykoterapeutiske arbejde.

Psykopress handler i denne udgave især om vinkler, der på kryds og tværs fremhæver netop det.

Kropspsy

Kroppens betydning for psyken og det psykoterapeutiske arbejde er uvurderlig. Det er kroppen, vi møder og oplever verden med og med den vi deltager i sociale interaktioner. Historisk har vi adskilt krop og psyke, men det er absurd at forestille sig psyken uden kroppen og det psykoterapeutiske arbejde ligeså. I kroppen finder vi den største psykiske kraft til det helende psykoterapeutiske arbejde.

I denne korte artikel om kropspsykoterapien er formålet at vise, hvor essentiel kroppen er psykoterapeutisk set, og at det skyldes, at psyken ligefrem er i kroppen, og at kroppen derfor også er en kongevej til at hjælpe og hele det psykiske.

Inden for mangfoldigheden af psykoterapier og psykoterapeutiske retninger finder vi også kropsorienteret psykoterapi eller kort kropspsykoterapi. Allerede tidligt på psykologistudiet meldte jeg mig ind i Dansk Psykologisk Selskab for Kropspsykoterapi, fordi det stod klart for mig, at kroppen inden for psykologien er stærkt underprioriteret. Det opleves næsten, som om man inden for faget psykologi ser krop og psyke som to forskellige uafhængige størrelser, hvor psykologien kun beskæftiger sig med det, der ikke er krop, såsom tanker, følelser og adfærd.

Men man skal ikke reflektere særligt længe over den adskillelse af krop og psyke, før den forekommer absurd. Nævn en adfærd, der ikke indbefatter krop og fysisk bevægelse? Hvordan bemærker vi følelser? Og tankerne siges at være i hjernen, den fysiske fedtklump, som i øvrigt har direkte forbindelser til alle organer og lemmer i vores krop. Man kan fristes til at sige, at krop og psyke er en enhed snarere end det modsatte.

I dag sidder jeg som formand for selskabet, og selvom vi på intet tidspunkt i styrelsen har haft enighed om en klar definition af, hvad kropspsykoterapi er, eller hvordan vi forstår begrebet, er vi enige om, at et fokus på kroppen i det psykoterapeutiske arbejde er centralt i psykoterapien.

Den psykiske krop

Blot ved at se på kroppen af et menneske ved vi indimellem,

hvordan personen har det; den depressive tilstand viser sig kropsligt ved at personen virker energiløs med tomme øjne, hovedet og skuldrene er sunket sammen, og benene løftes kun til et minimum i gågang, mens den ængstelige tilstand viser sig kropsligt ved et anspændt og energifyldt udtryk med tændte øjne og lukket krop i forsvarsposition. Det er så let at adskille det kropslige udtryk hos personer, der er vrede, glade og triste fra hinanden. Følelser defineres indimellem som kropsfølelser, der kan måles i kroppen, dens udskillelse af hormoner og hjerterytmen, der ændrer sig i takt med forskellige følelsers fremtræden, der ofte hænger sammen med vores autonome nervesystem.

Ifølge Wilhelm Reich, der ofte refereres til som kropspsykoterapiens fader, er kroppen den, hvorigennem vores personlighed kommer aktivt til udtryk. Reich mente, at vores personlighedsstrukturer udvikles gennem vores tidlige barndomserfaringer og bliver indskrevet i vores kropslige væv og muskulatur. Gennem interaktioner med vores omsorgspersoner og miljøet omkring os internaliserer vi mønstre af adfærd, tanker og følelser, som bliver til grundlæggende træk ved vores personlighed. Reich opdagede altså, at disse tidlige erfaringer og mønstre af interaktion med omverdenen skaber vores karakterstrukturer, som Reich beskrev som muskulære spændinger og pansere, der findes i vores krop, som igen påvirker vores tanker, følelser og adfærd.

Man kunne måske som fænomenolog pege på, at den enkeltes opfattelse af virkeligheden er en psykisk konstruktion, som ikke har et kropsligt element. Men sanserne, der perciperes gennem, er kropslige, og selv fantasi bygger på sansninger, og ifølge Freud gælder det samme for drømme.

koterapi

Maurice Merleau-Ponty, den franske kropsorienterede fænomenolog, betonede vigtigheden af kroppen for vores forståelse af psyken og vores oplevelse af verden. Ifølge Merleau-Ponty er kroppen ikke blot et objekt, men et subjekt, der aktivt engagerer sig i vores oplevelser og perceptioner. Han taler om 'kroppens fænomenologi' og henviser til, at vores erfaringer og forståelse af verden altid er forankret i vores kropslige tilstande og bevægelser. Kroppen er vores primære middel til at interagere med verden og udtrykke vores følelser, tanker og intentioner. Kroppen spiller altså en central rolle for vores psykologiske funktioner og vores måde at forstå os selv og verden omkring os på, eller med andre ord: kroppen er psyken.

Dette er blot for at illustrere, hvor meget psyken også sidder i kroppen. Er det overhovedet muligt, at der er noget psykisk, der ikke sidder i kroppen?

Det, jeg forsøger at gøre klart, er, hvor absurd det er inden for det psykoterapeutiske arbejde ikke at have kroppen med, da krop og psyke er så tæt forbundet, at adskillelsen kun kan ske som en abstraktion, der ikke har noget med virkeligheden at gøre. Men som alligevel gennem de seneste mange århundreder har formet vores syn på mennesket og forståelsen af krop og psyke.

Den danske eksistentstænk Søren Kierkegaard gør også opmærksom på dette skel mellem krop og sind, som er sket historisk, og han forsøger at gentænke sindet eller sjælen tilbage i kroppen, når han peger på personligheden som en syntese af krop og sjæl; vi 'bør' ikke adskille de to som andet end en æstetisk abstraktion. Kierkegaards pointe er ikke, at kroppen er psyken, men at de er to uadskillelige sider af det at være menneske. Absurditeten bliver tydelig, hvis vi forsøger at forstille os en psyke uden krop eller en krop uden psyke, i begge tilfælde bliver det psykoterapeutiske arbejde overflødig.

Kropspsykoterapeutisk arbejde

Gennem psykoterapeutisk arbejde skal vi udforske og frigøre det kropslige psykiske materiale, og alt efter hvilken klient og problematik, der arbejdes med, kan arbejdet variere meget, men det er aldrig et spørgsmål om, hvorvidt kroppen er relevant eller ej, for det er den altid. Selv terapeutiske retninger, som peger på tankerne som det mest essentielle psykisk, har kroppen med i deres modeller, selvom den i praksis overses for ofte.

Der er mange måder at være kropsorienteret på inden for psykoterapien, og det behøver ikke at have nogen karakter af kropsterapi. Kropsterapien forsøger at hele kroppen ofte med mere psykiske velvære som følge, mens kropspsykoterapien forsøger at hele psyken med inddragelse af kroppen på forskellige måder.

Der er eksempelvis klienter, som har mistet forbindelsen til egen krop, og det kropspsykoterapeutiske arbejde har fokus på at og få genetableret den forbindelse, hvilket kan frigøre klienterne fra psykiske begrænsninger, så de opnår større frihed og autenticitet i deres liv. Det kan også være bevægelse, der skal

til; en psykisk kropsstruktur kan forløses gennem forskellige former for bevægelse og adfærd. Nogle kropspsykoterapeuter bruger dans, andre yoga, og andre korrigerer og understøtter klienterne i at ændre social adfærd. I sociale sammenhænge er det svært at forestille sig kroppen ikke have en essentiel rolle. Andre igen arbejder med klientens forhold til egen krop, og en ændring i kropselvbilledet har en enorm psykisk indvirkning på den enkelte, og alt dette kan gøres uden berøring.

Psykiske traumer er heller ikke begrænset til sindet, men sidder altid også i kroppen. Den hollandske psykiater Bessel van der Kolk peger netop på kroppens centrale rolle og dennes aktive rolle i forhold til oplevelsen af traumer, og hvordan psykiske traumer kan forankre sig i vores biologiske og neurologiske systemer og føre til vedvarende fysiske og mentale symptomer.

Når traumatiske begivenheder påvirker eller forstyrrer vores autonome nervesystem, kommer der en kropslig stressrespons, som ofte resulterer i en række fysiske reaktioner såsom spændinger, smerter og fordøjelsesproblemer osv. Yderligere er psykosomatiske udfordringer en velkendt problematik, der ofte overses, hvis fokus udelukkende er på sindet, eller man søger at finde en somatisk forklaring på problemet.

Kropspsykoterapiens styrke er, at den netop har fokus på krop i det psykoterapeutiske arbejde, og gennem kropsterapeutiske interventioner kan man arbejde mere dybdegående og ressourcefokuseret med traumer og skabe en mere solid grobund for at integrere traumatiske minder på en sund måde. Ved at anerkende kroppens aktive rolle i traumearbejdet har vi altså bedre mulighed for at støtte klienterne gennem det traumeforløsende arbejde.

Kroppen som kongevejen til psykiske velbefindende

Hvis kroppen er så central for psyken, som jeg postulerer og argumenterer for her i artiklen, er det klart, at det psykoterapeutiske arbejde bør inddrage kroppen. Inden for psykologien og psykoterapien har der været en skarp opdeling af krop og psyke, hvilket har resulteret i, at kroppen ikke bliver eksplicit nævnt i psykoterapeutisk litteratur, og de psykoterapeutiske metoder og tilgange derfor ikke har et blik for kroppens psykiske betydning.

Positivt kunne man sige, at et arbejde med psyken også altid er et arbejde med kroppen, da psyken altid også er i kroppen, uanset om psykoterapeuten er bevidst om det eller ej. På den negative side kunne man opfatte det sådan, at hvis ikke vi arbejder med kroppen i psykoterapeutisk arbejde, overser vi psyken. Psykisk heling og igangsættelse af psykiske processer sker i kroppen, og fordelene ved eksplicit integration af kroppen i det psykoterapeutiske arbejde er ikke til at tage fejl af. Mens psykiske traumer sidder i kroppen, er det kroppen, der huser de helende ressourcer, og derfor er kroppen kongevejen i det psykoterapeutiske arbejde, når vi ønsker at hjælpe klienter gennem psykiske udfordringer.

Niveauvurderingen af uddannelser og dens

Niveauvurderingen og dens formål

Foreningen af Danske Psykoterapeuter er, som beskrevet på den seneste generalforsamling, i gang med at gennemføre og forbedre en niveauvurdering af et af FaDPs REG. institutter som skal være prøve-institut for denne proces. Efter processen vil dette institut have samlet den fornødne viden til at kunne vejlede de næstkommende institutter igen processen, til dem, der ønsker det. Gennem et samarbejde med Danmarks Akkrediteringsinstitution vil vi arbejde på en niveauvurdering på niveau 7 på kvalifikationsrammen for livslang læring, hvilket svarer til et niveau der ligger på kandidat- eller masterniveau. Her er det meget vigtigt at skelne mellem at blive niveauvurderet til noget der er "svarende til" og at det ikke er det samme som en akkreditering. For at opklare disse ofte forvekslede termer, kan det uddybes kort her.

Fakta:

Akkreditering:

Akkreditering er en proces, hvor en autoritet som Danmarks Akkrediteringsinstitution vurderer og anerkender kvaliteten af uddannelsesinstitutioner og deres uddannelsesprogrammer.

Akkrediteringen sikrer, at uddannelsesinstitutionerne og deres programmer opfylder bestemte standarder for uddannelseskvalitet.

Formålet med akkreditering er at sikre kvaliteten af uddannelse, der tilbydes, og den er ofte nødvendig for at uddannelserne kan være offentligt anerkendte og modtage statslig finansiering.

Niveauvurdering:

Niveauvurdering er en proces, hvor det vurderes, hvorvidt læringsudbyttet af en given uddannelse eller kursus svarer til bestemte niveauer i Kvalifikationsrammen for Livslang Læring.

Niveauvurdering er relevant for både private og offentlige uddannelser, der ikke er reguleret af ministerier som Kulturministeriet, Uddannelses- og Forskningsministeriet, eller Undervisningsministeriet.

Formålet med niveauvurdering er at synliggøre og dokumentere niveauet af læringsudbytte, hvilket kan bruges til at sammenligne uddannelser, styrke meritvurderinger, og bidrage til større gennemsigtighed på uddannelsesmarkedet.

Kvalifikationsrammen for Livslang Læring er et europæisk rammeværk, der beskriver forskellige uddannelsesniveauer og læringsresultater på tværs af forskellige uddannelsesområder. Det bruges til at sammenligne og vurdere uddannelser.

Denne proces omfatter en grundig evaluering af uddannelsens opbygning, der skal sikre, at de opfylder specifikke faglige og etiske krav.

Denne kombination i sameksistens med FaDPs REG. godkendelse mener vi giver et stærkt fagligt ståsted på nuværende tidspunkt. FaDP's vedligeholdelse af REG-titlen stiller os stærkt i forhold til samarbejdet med Styrelsen for patientsikkerhed, som vi mener er et fundamentalt kort for at vise denne instans, at vi eksisterer og vi arbejder dedikeret på kvalitetsstandarterne. Hvis der på et tidspunkt skal politiske beslutninger ind over omkring psykoterapeuters rolle i samfundet for borgernes trivsel, kan vi via dette kort vise, at vi har samarbejdet med Styrelsen for patientsikkerhed i årevis

I vores arbejde med niveauvurderingen indbefatter det også arbejde der omhandler en række forskningsmoduler, der skal styrke psykoterapeuters evner inden for videnskabsteori og psykoterapiforskning, således at de bedre kan bidrage til fagområdets videnskabelige grundlag og praktiske anvendelse.

Denne omfattende indsats sikrer, at FaDP fortsat er i forkanten med hensyn til at opretholde høje standarder inden for psykoterapeutisk praksis i Danmark, samtidig med at de sikrer borgernes valg af kvalificerede og pålidelige psykoterapeuter.

Oversigt over niveau 7 i kvalifikationsrammen for livslang læring
Niveau 7 i Kvalifikationsrammen for Livslang Læring er positioneret til at matche den akademiske og praktiske rigoritet af kandidat- og masteruddannelser. Dette niveau kræver forståelse og beherskelse af fagligt indhold, der ofte er rodfæstet i den nyeste internationale forskning inden for relevante fagområder.

Viden og forskning

På dette niveau forventes det, at psykoterapeuten har omfattende og specialiseret viden, der er kritisk og analytisk orienteret mod deres fagområde. Denne viden skal omfatte evnen til at reflektere over og kritisk vurdere eksisterende teorier, metoder og normer i deres fagfelt samt identificere og formulere relevante forskningsspørgsmål.

af Psykoterapeutiske formål

Analytiske færdigheder og problemløsning

Psykoterapeuter skal kunne demonstrere evne til at anvende deres avancerede viden og forståelse til at løse komplekse og uforudsigelige problemer i nye eller ukendte omgivelser inden for deres studie- og arbejdsområder. Dette inkluderer design af forskningsbaserede løsninger og strategier.

Kommunikation og formidling

Evnen til at formidle kompliceret og specialistviden klart og præcist til både specialister og ikke-specialister er afgørende. Dette kan omfatte rapporter og præsentationer, der formidler forskningsresultater, metodologiske tilgange og teoretiske diskussioner til et bredt publikum.

Lederskab og samarbejde

På niveau 7 forventes det også, at psykoterapeuter kan lede komplekse projekter og processer, hvor de skal kunne håndtere og koordinere tværfagligt samarbejde. De skal kunne tage initiativ til og være ansvarlige for planlægning, styring og evaluering af både deres eget arbejde og arbejdet i en gruppe eller organisation.

Professionelt ansvar og udvikling

Individer skal kunne tage ansvar for egen professionel udvikling og specialisering, hvilket indebærer en vedvarende læring og faglig udvikling gennem hele karrieren. De skal være i stand til selvstændigt at identificere læringsbehov og udviklingsmuligheder samt at tilpasse sig skiftende faglige, sociale og teknologiske landskaber.

Niveau 7 stiller altså høje krav til psykoterapeutens faglige kompetencer og evne til at operere selvstændigt i forskellige professionelle og akademiske kontekster, hvilket understøtter deres bidrag til innovation og videns udvikling i psykoterapien.

Når et institut gennemgår en niveauevaluering, handler det altså om at instituttet gennem sine læringsmål, som består af vidensmål, færdighedsmål og kompetencemål skal sikre sig at den studerende har opnået disse færdigheder og den beskrevne viden. Disse læringsmål skal således matche det der er svarende til et niveau 7 på kvalifikationsrammen. Det er altså særligt vigtigt at kunne dokumentere hvordan instituttet så sikrer sig, at

den studerende har opnået disse læringsmål. Dette skal kunne dokumenteres helt ind på timeplanerne for de enkelte dage og de enkelte moduler. Hvordan, hvornår, formål, hvordan vil du sikre dig at den studerende har opnået netop de læringsmål med viden, færdighed og kompetence? Altså herunder også evalueringsmetoder. Der stilles selvfølgelig også herfor krav til undervisernes kompetencer i de fag der undervises i

FaDP kommer til at tilbyde de psykoterapeuter, der ønsker at blive niveauevalueret, hvis de kommer fra et niveauevalueret institut, en mulighed for at melde sig på "Aktionsforskningsuddannelsen", der består af 6 moduler med undervisning, hjemmeopgaver og eksamen. I alt ca. 50 timer. Der vil komme meget mere information om dette via nyhedsbrev, på hjemmesiden og på Facebook,

FaDP-medlem, når tiden for at udbyde dette nærmer sig.

Modulerne er:

Modul 1: Introduktion til Videnskabsteori og psykoterapiforskning.

Modul 2. Forskningens rolle indenfor psykoterapien.

Modul 3. Sådan laves der forskning inden for psykoterapien.

Modul 4. Forskning i egen praksis.

Modul 5. Fra forskning til bedre praksis.

Modul 6. Opgave og Feedback.

Disse moduler er blevet til i samarbejde med FaDP uddannelsesevalueringssudvalg samt udviklet og opbygget af Mads Lykke Dahlgaard REG. psykoterapeut, Psykolog (Cand. Psych), medlem af dansk psykolog forening og en kollega fra KU. Fokus er at give psykoterapeuter et fundament for at kunne arbejde videre med forskning i psykoterapi. Modulerne er identiske med de nye omtalte nye tiltag, som også er på dagsordenen internationalt af EAP, som arbejder for at psykoterapien får endnu mere fodfæste på tværs af landegrænser.

KAN KØBES I DE DANSKE BOGHANDLERE OGSÅ PÅ NETTET.

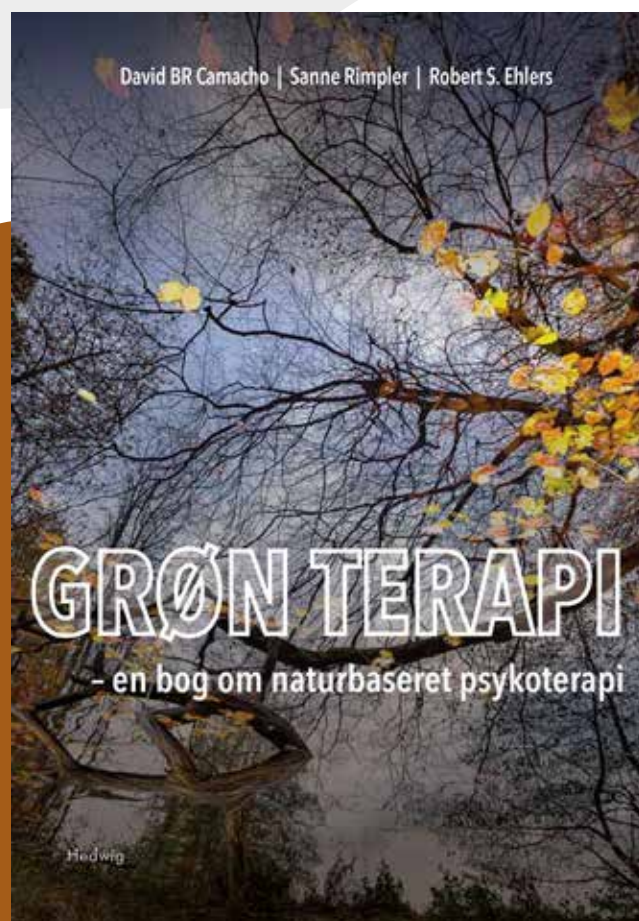
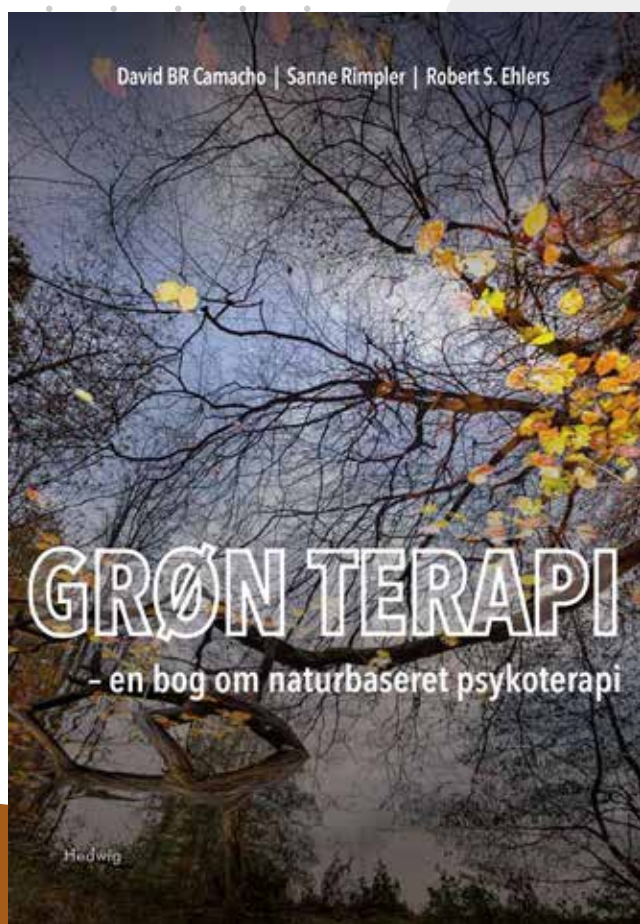
Velkommen til den første bog på det europæiske marked, som beskriver, hvad begrebet Naturbaseret psykoterapi er.

Det er en højaktuel metode, beskrevet i et bredspektret værk, som både er historisk, fordi den inddrager de store tænkere gennem tiden og sideløbende evaluerer evolutionspsykologien, i tråd med at den også bringer både humanismen og eksistentialismen på banen for at indramme hele denne begrebsverden på en undersøgende og perspektiverende måde.

Den er naturvidenskabelig, med mange brugbare fagtekniske informationer, og den er filosofisk på et tankevækkende og vedkommende abstraktionsniveau.

Den er også en praktisk indføring i kroppens forskellige motoriske og biokemiske egenskaber, med indgående beskrivelser af dens funktion og udbytte, i forhold til at bevæge sig rundt i naturen.

Bogens centrale plot er, at vi må arbejde samvittighedsfuldt med os selv for at kunne reetablere forbindelsen til naturen.





BENTE BO JENSEN



Bente Bo Jensen er uddannet designer på Designskolen i Kolding, med en overbygning i kunst på Kunstakademiet Gerrit Rietveld i Amsterdam, naturterapeut hos VINATUR og arbejder nu i sit firma NATUREMOVES som kunstner, workshopholder og naturformidler. Bente har i sit arbejde fokus på naturforbundethed, kreative processer og naturens iboende udviklingspotentiale.

Bente har også over 30 års erfaring med meditation.
www.naturemoves.dk, www.facebook.com/skabende

I interviewet med Psykopress beskriver Bente, hvordan hendes arbejde nu centrerer om naturen og dens lærdomme. "Naturen arbejder i bevægelse og transformation og det er netop denne drivkraft, jeg forsøger at være i kontakt med i skabelsen af mine værker", forklarer hun. Disse billeder inviterer beskueren til at mærke og forbinde sig med naturen mere end at tænke sig til den, på vej til at erkende at vi også er natur.

Hendes tilgang til kunst spejler de naturlige cyklusser og rytmer, hvor helheden og sammenhængen står centralt. "Hvis verdens problemer blev adresseret med samme respekt for helhedsorienterede processer, som naturen naturligt indarbejder, kunne vi opnå langt mere bæredygtige og harmoniske løsninger," argumenterer Bente.

Med hendes billeder og udstillingen NATURFORBUNDET håber hun at inspirere Psykopress' læsere til at genopdage den sanselige oplevelse af verden – en verden, hvor naturens ubesværede rytmer ikke bare observeres, men føles, leves og læres.

NATURFORBUNDET er også en kunstudstilling der lige nu udstilles på Klostermølle v. natur og ungdom i Skanderborg frem til den 28. maj. Det er en sanselig, kropslig og kreativ fortælling om at være forbundet med natur. Bente ønsker at understøtte en mere sanselig og nærværende indgang til natur og det at forbinde sig med natur. Hun uddyber herunder:

"I vores moderne opfattelse og kultur er natur, efter hendes mening, blevet for praktisk, for konsumerende. Hun oplever at vores planet, alt levende, menneskers trivsel er påvirket af vores generelle mangel på forbundethed med natur", fortæller Bente

Udover naturens fysiske og synlige tilstedeværelse, oplever Bente natur som liv i bevægelse mod balance og udvikling. Også som en helhedsorienteret struktur, en tilstand af væren med et iboende udviklingspotentiale.

Værkerne på udstillingen er en samling af kreativt arbejde fra det sidste års tid, hvor Bente har undersøgt at fundere sine kreative processer mindre i faglighed og analyse, mere funderet i kontakten med natur. I bevægelsen, forvandlingen og retningen mod udvikling som er indlejret i-, drivkraften i- natur. Bevægelsen, forvandlingen, udviklingen er meget lig med beskrivelsen af en kreativ proces. Kreative processer og natur er derfor et perfekt og understøttende makkerpar.

"Der er brug for kreative processer, der er funderet i kontakt med natur, der er mere i synk med natur, så der kan findes flere bæredygtige løsninger, udvikles mennesker med mere sammenhæng, erkende at vi mennesker også er natur, skabe mere sammenhæng mellem kultur og natur", siger Bente

Bente er af den overbevisning, at vi med naturen som udgangspunkt og dens kollektive iboende "vidensbank" (om sammenhæng, struktur og dens iboende udviklingspotentiale), kan nå frem til andre løsninger med et større overblik og mere sammenhæng, end hvad den personlige mentale hjerne kan præstere, sammensætte og løse.













Michael Molin

– et portræt af FaDPs nye formand.

En onsdag morgen tog næstformand Sanne E. Rimpler en samtale med den nyvalgte formand, Michael Molin. Det blev til et interview om de kommende år som formand for foreningen.

”Godmorgen, vi har jo sat hinanden stævne i dag for lige at lave sådan et kort interview med dig,” indledte Sanne, idet hun bød Michael Molin velkommen til hans nye rolle i foreningens hjerte. Snakken fortsatte og disse emner blev berørt:

Fra Medlem til Formand

Michael, der har været psykoterapeut i mange år, blev medlem af foreningen for over to år siden og fandt hurtigt sin plads i bestyrelsen. ”Jeg meldte mig til bestyrelsen, fordi jeg ville engagere mig i arbejdet for at fremme psykoterapi i Danmark,” forklarer han. Hans motivation ligger i at skabe bedre forhold for både terapeuter og klienter, så flere får adgang til den nødvendige hjælp.

Michael lægger ud med værdien af foreningens fællesskab: ”Jeg har i mange år selv følt mig en lille smule alene og uden kollegaer og et sted ligesom at høre til.” Endelig valgte Michael at melde sig ind i FaDP og ret hurtigt blev han valgt ind i bestyrelsen. Efter at have været en del af bestyrelsen i to år, besluttede Michael at stille op som formand. Dette af flere årsager. Det ene er passionen for det arbejde, der ligger i at gøre psykoterapeuternes arbejde mere synligt og skabe en større forståelse for vores rolle i samfundet. Hans egne oplevelser som tidligere politibetjent har givet ham indsigt i de udfordringer, som både terapeuter, menesker i uniform og klienter står overfor.

Kvalitetssikring og anerkendelse

En anden af Michaels vigtigste opgaver som formand er at fortsætte arbejdet for, at psykoterapeuternes arbejde anerkendes og værdsættes. Dette inkluderer at have fokus på kvalitetssikring gennem efteruddannelse og supervision, så klienterne kan stole på, at de får hjælp fra dygtige og kompetente terapeuter.

”Vi har en stor opgave i at sikre, at REG psykoterapeuter bliver endnu mere kendt i det danske samfund, det er både borgerne samt længere oppe i systemet. Kommunerne, po-

litikerne, sundhedsforsikringer og tilbud i det offentlige,” siger Michael. Han ønsker også at sikre, at terapeuter får en ordentlig økonomisk lønramme for deres arbejde. Michael tilføjer yderligere at han er optaget af kvaliteten, niveauet og troværdigheden for vores psykoterapeutiske branche. ”REG ordningen er jo så også er en ret stor del af det, og som også betyder rigtig meget for mig, det er jo også sådan, at den tilmed skal være kvalitetssikringen for klienten. Når du som klient modtager psykoterapi, så sidder du overfor en psykoterapeut, som du kan regne med, har en kvalitets-sikret uddannelse inden for psykoterapi, og hvor der er fastlagt helt særlige specifikationer og krav og kriterier for, hvad det er, der skal undervises i, og hvad man skal også gå på opdagelse i sig selv i, men også, at klienten kan vide, at der er efteruddannelse, supervision og egen-terapi, der ligger som en del af kravet for psykoterapeuten, der er REG godkendt.”

Politisk indflydelse og lobbyarbejde

Michael ser også en vigtig rolle i til stadighed at arbejde med politiske beslutningstagere og sundhedsforsikringer. ”Ved at træde ind i formandsrollen kan jeg bruge både min tidligere stemme fra mit tidligere erhverv som Politibetjent og min nuværende stemme i FaDP til at tale om psykoterapi i Danmark,” forklarer han. Hans ønske er at blive ved med at bejle til politikere, sundhedsforsikringer og organisationer som Tuba, bosteder, kommunale tilbud, organisationer, så psykoterapeuternes arbejde kan blive endnu mere anerkendt og integreret som et tilbud i det danske sundhedssystem. Eller i det mindste som tilskudsberettiget tilbud i diverse sundhedsforsikringer. ”Vi kan se, at det kan være en meget dyr bekostning at gå til psykoterapi, hvor der også nærliggende ligger et arbejde i at få sundhedsforsikringerne til at anerkende vores branche, ligesom de gør overfor psykologerne,” siger Michael. Han fortsætter omkring det at leve af sit arbejde som psykoterapeut: ”For mig, der ønsker at leve af mit arbejde, og da jeg gennem mange år har arbejdet både frivilligt og gratis, og har tilbudt min ydelse i psykoterapi, så mener jeg, at det er vigtigt også at sætte fødderne ned og sige, at vi er dygtige, vi kan en masse ting, og derfor er det også okay, at vi tager penge for det.” Sanne supplerer så, at de penge vi skal leve af i vores arbejde, gerne skulle kunne flyttes lidt væk fra brugerne af psykoterapi og deres egen-betaling og fordeles mere over på tilskud via sundhedsforsikringer og måske en dag i fremtiden forhåbentlig også få henvisning via sundhedsloven, altså mulighed for statsligt tilskud.

Dynamikken i foreningen

Interviewet gav også indblik i den dynamik, der findes inden for foreningen og blandt bestyrelsesmedlemmerne. Michael beskriver det som en kollektiv indsats, hvor alle arbejder sammen for at sikre en positiv udvikling for psykoterapien i Danmark. Denne dynamik afspejler sig også i interaktionen mellem Michael og Sanne. Vi taler om bestyrelsesarbejdet, dets betydning og de opgaver, der venter. ”Der er et kæmpe arsenal af kræfter i foreningen,” bemærker Michael og fremhæver det kollektive arbejde. Om fremtiden og håndtering af foreningsopgaver nævner Michael: ”Og det er sindssygt vigtigt, at jeg ikke føler, at jeg står alene. Der er tværtimod sådan, at der er en masse arbejdende udvalg, og der er en næstformand, som jeg trygt og roligt kan læne mig ind i, og det føler jeg faktisk kan.”

I tiden som kasserer blev der holdt møder mellem bogholder, formand og næstformand samt på bestyrelsesmøderne drøftes forsvarlig forvaltning af økonomien for foreningen.

”Jeg tror, at jeg sad lidt over et år som kasserer, og fik et godt indblik i bestyrelsesarbejdet, inden jeg tiltrådte formandspladsen. Og der fik jeg også en ret stor indsigt i, hvad har vi af økonomi, hvad bliver der brugt af penge til forskellige ting”, fortæller Michael.

Michael understregede, at foreningens midler anvendes til forskellige formål, herunder aktiviteter som Psykopress og folkemødet på Bornholm. Derudover håndteres der budgetter inden for de forskellige udvalgsarbejder. En betydelig del af arbejdet indebærer optagelse af nye medlemmer og institutter. Som kasserer har Michael haft til opgave at overvåge og vurdere den økonomiske forvaltning, og han bekræfter, at foreningen er både fornuftig og ansvarlig med de økonomiske ressourcer, der kommer fra medlemmernes bidrag. Denne ansvarlige håndtering af midlerne blev også præsenteret på generalforsamlingen, hvor der blev lagt vægt på rettidighed, gennemsigtighed og en åben kommunikation omkring økonomien.

Stort og vigtigt næste skridt - niveauvurderingen

Videre forklarer Michael, at han ved at træde ind i bestyrelsen og dykke ned i de forskellige udvalgs aktiviteter har fået indblik i det omfattende arbejde, der ligger i at opretholde en høj standard for uddannelse og certificering inden for foreningen. Dette arbejde inkluderer den kommende niveauvurdering af REG uddannelser i foreningen, hvilket helt klart er et stort og vigtigt næste skridt for at opretholde en høj troværdighed og kvalitet blandt de veluddannede psykoterapeuter. Ligeledes må vi følge med de standarder for psykoterapeuter, der rører sig i samfundet. ”Hvis der i jobopslag og stillings-

beskrivelser kræves en niveauvurderet psykoterapeut og vi end ikke har fulgt med på den vogn, så står vores medlemmer lidt ilde”, siger Michael og forklarer videre: ”Vi har et udvalg, der arbejder, og har gjort det i et års tid, på at klargøre denne niveauvurderings proces. Ved at sætte sig grundigt ind i sagerne og lave meget af arbejdet selv og gøre klar til Danmarks Akkrediterings institution, kan vi spare foreningen mange tusinde kroner.”

Afslutningsvis informerer Michael om sin tilgængelighed og åbenhed over for dialog. Han opfordrer både medlemmer og interesserede til at kontakte ham, hvad enten det drejer sig om spørgsmål til psykoterapi eller andre relaterede emner. ”Ring til mig og skriv til mig. Jeg kan meget ofte træffes,” siger Michael, der påpeger, at han måske ikke altid kan svare øjeblikkeligt, men at han altid vil gøre en indsats for at være til rådighed.

Michael benytter også lejligheden til at tale om sin baggrund fra politiet, som har rustet ham til at håndtere de mange forskellige situationer, som en formandsrolle kan indebære. Han fremhæver sin evne til at trives under forskellige omstændigheder, både i formelle henseender som på Christiansborg og i mere uformelle sammenhænge. Dette, sammen med hans vilje til at stå foran et publikum og dele sin viden og erfaring, understreger hans ønske om at arbejde med foreningens mærkesager i anerkendelsen af psykoterapi. Bl.a. glæder han sig til Folkemødet hvor han og David BR Camacho er repræsentanter for FaDP og skal deltage i 5 debatter omkring emner som psykoterapi, sundhedsfremme mm. ”Her er en god mulighed for at lave lobbyarbejde, og indgås aftaler, der kan følges op på hen over det næste års tid”, fortæller Michael.

Michael ser i øvrigt også sig selv som en brobygger, ikke kun i foreningen, men også i samfundet, hvor han ønsker at øge kendskabet til de udfordringer, som mennesker i krævende professioner står overfor. Han ønsker at formidle samt at tilbyde psykoterapi tidligt i forløbet hos dem, der er ramt af arbejdspress fra spidsbelastende positioner i arbejdslivet. Hans erfaring fra politiet giver ham stor indsigt i, hvordan man bedst støtter dem, der bærer uniform, uanset om de er sygeplejersker, fængselsbetjente eller andet personale i frontlinjen.

Slutteligt bekræfter Sanne, Michaels udsagn om tilgængelighed: ”Det er sådan, jeg kender dig. Du er til rådighed, og du ringer tilbage, hvis du ikke er der, når man ringer første gang.” Det er en opfordring til alle medlemmer og interesserede: Tøv ikke med at bruge Michael som ressource. Han er klar til at lytte, engagere sig og bidrage.

Eksistentiel Dynamisk & Fænomenologisk Psykoterapeut Uddannelse



4-årig Psykoterapeutisk uddannelse

Vores uddannelser er skabt ud fra høj faglig- og teoretisk niveau, kombineret med personlig og praktisk udvikling. Den er ligeledes udformet således, at fremmøde primært foregår udenfor almindelig arbejdstid.

Du tager 4 uddannelser i 1 samlet uddannelse

Vi tilbyder en 4-årig Psykoterapeutuddannelse, hvor du får 4 uddannelser i 1 samlet uddannelse. Vi tager afsæt i den eksistentielle, fænomenologiske tilgang og derudover vil du blive ført ind i en bred vifte af forskellige psykoterapeutiske og psykologiske retninger. En holistisk uddannelse der arbejder med det hele menneske - sindet, kroppen, intuition, åndsbevidsthed.

- 1. år - Eksistentiel Stress-Coach & Positiv Psykologi Formidler uddannelse.
- 2.-3.-4. år - Videreuddannelse til Eksistentiel Dynamisk & Fænomenologisk REG. Psykoterapeut samt Supervisor uddannelse.

Høj faglig uddannelse til lav pris

Prisen er sat, så det er muligt for de fleste, at tage uddannelsen og den er samtidig gennemskuelig med mulighed for forskellige betalingsmuligheder.



Adresse: Vi er lokaliseret i trekantsområdet, lidt udenfor Kolding, hvor der er motorvejsnet, 5 min. fra uddannelsesstedet.

Adressen er: Bønstrupvej 11, 6580 Vamdrup.

Opstart af næste hold: Den September 2024.

Læs mere om uddannelsen: www.lindogdahl.dk



Branchegodkendelse:

Uddannelsen er medlem af: Foreningen af Danske Psykoterapeuter, som Reg. Registreret uddannelsessted, der kvalitetsikre uddannelsen. Læs mere herom på www.fadp.dk

Kontakt: Marlene Lind på tlf. 22425461 eller mail: marlene@lindogdahl.dk



Kaya Liv

Når kroppen snakker med



På et psykoterapeutisk institut og flere andre platforme arbejder Kaya Liv med at bringe kroppens fortællinger ind i lysstrålen i de psykoterapeutiske sessioner og undervisningsrum. Kaya, der selv beskriver sig som en "kropsnørd," ser kropsterapi ikke blot som en teknik, men som en fundamental måde at forstå menneskelig interaktion og det interpersonelle på.

Kroppen snakker med

"Kroppen snakker, og den vil så gerne snakke med," starter Kaya. Dette udsagn lægger grundlaget for samtalen, der udfolder sig omkring, hvordan terapeuter kan inddrage kroppen som et kommunikationsgrundlag til at opdage klientens udtalte følelser og tanker. "Hvis vi antager, at 8% af al kommunikation er tale - det verbale - resten er kropssprog, intonation i stemmelejet, tonalitet og mikrobevægelser. Alt det nonverbale, der foregår mellem os," siger Kaya og fortsætter. For mange studerende og nye klienter kan denne tilgang virke fremmed. Når de først introduceres til kropsbevidsthedsøvelser, støder de ofte på en indre modstand, som Kaya med humor og tålmodighed hjælper dem med at navigere igennem. "Og meget af min 'approach' er selvfølgelig også humor. Og få det, ligesom, ned på jorden og gøre det lidt mere tilgængeligt, knap så mystisk," forklarer hun. Denne opdagelse af kroppens sprog kan være udfordrende.

Kaya forklarer, at kroppen ofte holder på lag af beskyttelse—overlevelsestrategier, som har været nødvendige på et tidspunkt, men som nu måske kan hindre transformation og bevægelse, både indre og ydre. "Der er jo en grund til, at vi har lukket af, hvis vi har det," siger hun.

At guide klienter og studerende til at genåbne og genopdage deres kropssansninger er spændende og magisk og giver indblik i menneskets kompleksitet. I hendes undervisningsrum sker der ofte et skift, når studerende begynder at opleve deres kroppe på nye måder. Kaya illustrerer dette med en fortælling fra et hold, hvor en studerende følte frustration over opgaven: "Altså ja, ja, det er fint. Hvad mærker vi? Jeg mærker ikke en skid," men over tid opnåede større kontakt og kropsbevidsthed. "Og den her proces kørte faktisk over nogle dage, indtil det så ligesom landede. Det gav et andet kropsbevidst perspektiv at navigere og tale ud fra," fortæller Kaya

Det alsidige CV

Kaya Liv har et alsidigt cv, hvor hun har fulgt interessen i at forstå og arbejde med menneskers krop og psykiske sammenhænge. I sin tid uddannede Kaya sig som psykoterapeut, hvilket har været grundlaget for hendes videre uddannelses- og arbejdsforløb. Hendes interesse for psykoterapi førte hende til at blive uddannet specialpædagog sideløbende med psykoterapien. Med tiden også tilført hypnoseterapeut samt par- og familierapeut på CV'et. Disse kvalifikationer komplementeres yderligere af en NLP Masteruddannelse.

Kaya har også en akademisk baggrund med en bachelorgrad i kommunikation. Hendes passion for kroppens dynamik og dens indflydelse på psyken er videreudviklet gennem hendes rolle som hatha- og yin-yogainstruktør. Hun har desuden baggrund fra Musikkonservatoriets Grundskole (MGK), hvor musikkens terapeutiske og emotionelle påvirkning var i fokus. Yderligere har Kaya forfinet sine færdigheder som fitnessinstruktør og personlig træner, hvilket styrker hendes holistiske tilgang til krop og sind. Hun underviser også i Mindfulness Baseret Kognitiv Terapi (MBKT), en disciplin, der kombinerer traditionelle kognitive terapeutiske teknikker med mindfulness.

På det personlige plan er Kaya mor til sin datter på 12 år og deler sit hjem med to katte, Noir og Gaston.

Emotionel intelligens og kropsbevidsthed.

Kaya kommer ind på det at arbejde med kroppen for at udvikle emotionel intelligens. "At jo mere du connecter ind med hele dit system, jo mere træner du denne bevidsthed," siger hun. Denne træning er ikke kun mental, men også fysisk, hvor åndedrættet og kropsholdninger er essentielle. "Vi træner jo emotionel intelligens på den her rejse ind. Vi træner det at afkode, hvad er det der sker lige nu. Hvad er det der foregår? Og evnen til at kunne selvregulere på sigt. Evnen til ikke at lade sig kapre af sine følelser, selvom det virkelig nogle gange kan føles som det eneste rigtige eller det eneste mulige. Men at bruge kroppen til at regulere ned. Få indarbejdet nogle strategier til at komme tilbage til sandheden. Og det er jo virkelig det, der er det magiske ved at have kroppen i fokus i det psykoterapeutiske arbejde. Det at have kroppen er et fantastisk redskab til at vende hjem," fortæller Kaya.

”Om det er at lave grounding og få forbindelse med fundamentet og fødderne, eller om det er bare at connecte ind og mærke, at jeg sidder her på stolen, at jeg er her på underlaget.” For Kaya er kroppen et væsentligt redskab i terapien. At arbejde med kroppen åbner op for en verden af nye strategier til at håndtere følelser og tilstande, der måske kan virke overvældende eller ubevidste.

At bruge dit åndedræt som anker til din krop. F.eks. ved tankestrømme, der bidrager til lidelse og kapring af dig, kan du bruge åndedrættet til at ændre tilstand. Hver eneste gang den her tankestrøm forsøger at kapre dig, kan man måske sammenligne det med denne metafor: ”Hvis man forestiller sig den mest enerverende, irriterende radiokanal.”

Kaya fortsætter: ”Nogle gange sådan en tidlig morgen, så kan der være nogle radiostationer, som virkelig kører på sådan en high note, hvor man så næsten tænker, det magter jeg faktisk ikke før jeg har fået min morgenkaffe. Og den her radiokanal, som vi kunne kalde ’radio-mindfuck’, som jeg plejer at kalde den, eller det vi i Buddhismen omtaler som ’the monkey mind’. Den her fuldstændig vilde bavian, man kan næsten sådan høre den og se den som sådan en, der fucker med vores hjerne. Den kan kapre os og gøre os gidsler af vores følelser. Her kan vi træne det at stoppe op og lytte bagom, trække vejret helt ned i maven, mærke ind til essensen og finde selvreguleringen frem derinde bag radiokanalen.”

Denne evne til at reflektere og skabe tanke spiraler, der kan blive til radio-mindfuck, er et vilkår ved at være homo sapiens sapiens, at vi har bevidsthed. Vi har evnen til at reflektere. Men hvad med bevidsthed? Bevidstheden til at vælge, evnen til selvregulering. Kaya kommer ind på selvrefleksion. ”Selvrefleksionen, vi lever i en tid nu, hvor nogen vil påstå, at vi nærmest har overforbrug af selvrefleksionen, og så bliver det for meget af det gode. Alt kan bruges og misbruges, tænker jeg. Så det her ses ikke som den hellige gral, men det ses som en invitation ind i og en mulighed for at komme nærmere dig selv og blive lidt bedre venner med dig, eller blive lidt gode venner med dig selv og have lyst til at være der med dit eget sind og din egen krop og dine egne stemninger og være tryk i det,” siger hun

Kampen med egen krop

Kayas undersøgelser i feltet begyndte på arbejdet på forskellige børnehjem og krisecentre, hvor hun arbejdede med psykisk sårbare unge. Hendes erfaringer her har skabt fundamentet for hendes kroppsykoterapeutiske arbejde, hvor hun har været med til at forme terapiforløb for klienter med angst og andre stress-relaterede

tilstande. Kaya har også været en del af psykologhuset i Aarhus, hvor hun deltog i udviklingen og udførelsen af specifikke angstreducerende forløb, der målrettes det autonome nervesystem. For Kaya fortæller kroppen, som sagt, en historie – ofte mere ærlig og rå end ord kan udtrykke. Fra en ung alder oplevede Kaya selv, hvordan hendes krop reagerede kraftigt på indre tilstande – et pendul af vægttab og -øgning afspejlede tydeligt de storme, der rasede indeni. ”Det føltes som en kæmpe lidelse, en kamp med min egen krop, der desperat forsøgte at fortælle mig noget vigtigt,” fortæller Kaya om sin ungdom, hvor hun kæmpede med over-spisning som en måde at medicinere følelser af afmagt og sorg. Det resulterede i et massivt beskyttelseslag hele vejen rundt om hendes krop. Kaya ser lidt spørgende ud og siger: ”Det handlede om kropsintelligenen eller kropsbevidstheden, der samarbejdede med hjernen for at sikre et tilstrækkeligt lag ’bubblewrap’ mellem mig og resten af verden.” Kaya har her mange år senere en måde at være i verden på, hvor hun har bevidstheden med omkring at mærke, hvad kroppen kommunikerer med hende. Det giver evner, værdier og selvkundskab, som hun navigerer efter i dag.

Der er så mange snedige måder at flygte fra sig selv på

”Det er både en faglig og personlig overbevisning, at kroppen og sindet samarbejder om at genetablere en form for ro, for at vi kan fortsætte med at leve vores liv og holde ud at være her, klare en dag mere. Det er vores egen form for medicin, skabt fra det medicinskab, vi opbygger, når livet slår for hårdt.” For Kaya er det også en observation hos klienter og medmennesker, at selvmedicinering også kan manifestere sig på andre forskellige måder, ikke kun gennem spiseforstyrrelser, men også via afhængighed af alkohol, stoffer og over/under-spisning. Det kan også omfatte afhængighed af sociale-medier, at forsvinde ind i arbejdet, bedøve sig selv med sex, bedøve med smerte og selvskade og endda heltesyndromet, hvor individet sætter andre før sig selv. ”Der er så mange snedige måder at flygte fra sig selv,” forklarer Kaya.

Kaya taler videre om disse adfærdsmønstre som måder, der jo kommer fra et kærligt sted, bedøve og fortie og dæmpe den indre smerte. De repræsenterer et desperat forsøg fra kroppens og sindets side på at bevare stabilitet og funktionalitet i en ellers turbulent indre tilstand. Denne personlige livslektie blev startskuddet til en livslang interesse i psykoterapien, hvor krop, lyd, bevægelse og det hele råt for usødet er velkomment i det terapeutiske rum. Måske er det som en måde at være i verden på, mere end kun en interesse. En bevidsthed tilføjer jeg, mens vi taler videre.



Den mest vedvarende relation er relationen til vores egen krop

Kaya taler videre om vigtigheden af selv-kendskab som grundlaget for at elske og acceptere sig selv. ”Jeg kan huske, at jeg hørte en oversættelse af udtalelsen ’at jeg elsker dig’, oversat til ’at jeg kender dig’. Når jeg fuldt og helt kan sige, at jeg elsker dig, så er det fordi, jeg kender alle aspekter af dig. Og det at overgive sig til det at sige, at jeg er tryk ved det der kommer,” Kaya reflekterer videre om den betydning at kende sig selv også igennem kroppen. Om relationen til sig selv og egen krop udtrykker Kaya det sådan her:

”Det er kroppen, der bliver hængende,” forklarer hun og påpeger, hvordan vores mest vedvarende forhold er det, vi har med vores egen krop. ”Min krop er jo den, jeg skal være sammen med, til den dag jeg dør. Så vi er nødt til at blive venner,” siger Kaya med en blanding af alvor og optimisme. Det er denne grundlæggende accept og venskab med kroppen, der ifølge Kaya kan ændre, hvordan vi oplever os selv og vores omverden. Kaya henfører til den før omtalte personlige rejse fra at have været ”enormt uvenner med sin krop” til at nå et sted af ”blødhed og omsorg”. Denne omstilbarhed er hjørnestenen i hendes terapeutiske arbejde, hvor hun anvender fysisk træning, yoga og mindfulness som daglige værktøjer for at opretholde og styrke sin egen tilstedeværelse i kroppen. ”Jeg sværger til yogaen, til de lange åndedrag,” tilføjer hun og understreger vigtigheden af bevidst nærvær og åndedræt i selvomsorg.

I sit arbejde med klienter og studerende praktiserer Kaya, hvad hun prædiker. Hun vægter højt at være nærværende og bruge sin teori- og praksiserfaring til aktivt at holde rummet for dem, der er i undervisningsrummet eller den psykoterapeutiske praksis. ”For at kunne være det, skal jeg jo passe på min egen krop. Jeg må træne min egen kropsbevidsthed,” forklarer hun.

Dette fokus på egenomsorg er ret afgørende, mener Kaya. Denne integrering af kropsbevidsthed i hverdagslivet gør det muligt at navigere gennem stress, angst og daglig trummerum med større ro og mindre frygt. ”Det er lige præcis sådan, det er at være et menneske,” siger hun, hvilket påpeger den universelle genkendelighed af en mulig menneskelig indre uro og hvordan bevidsthed herom kan facilitere en form for regulering – ikke som mål men som biprodukt. Ved at give plads til både fysisk og følelsesmæssig udfoldelse i sin undervisning understreger Kaya vigtigheden af praksiserfaring. ”Det at prøve under-

visningsmaterialet af og at nørde det ind,” siger hun, hvilket afspejler hendes hands-on tilgang i det fænomnologisk undervisningsrum og terapien.”

Af mine erfaringer fra det specialpædagogiske arbejde har jeg bare mødt rigtig mange i kroppen, hvor kroppen næsten bliver selv-udslettende. Det bliver for meget at bære og være her og mærke mig selv. Så det er også på en eller anden måde en drivkraft. Dels at have sådan en tro på, at der findes en vej hjem. Og det gør der for alle.

Uanset hvor fuldstændig kaotisk det er. Uanset hvor jeg har mødt mennesket. Om jeg har mødt det som barnet, som den unge eller som den voksne. Så er der en vej hjem. Og det er det, der gør, at jeg får lyst til at møde op igen og igen i mit arbejde. At jeg får lyst til at være så nærværende, som jeg overhovedet kan være i mit arbejde. At jeg bruger alt min teori- og praksiserfaring til at sørge for, at jeg er nærværende. Og til stede i mit undervisningsrum og terapilokalet,” afslutter Kaya med opfordringen: ”Hvis vi kunne give os selv den kærlige vane, at vi tjekker ind, ligesom når vi børster tænder morgen og aften.

At vi lige kan tjekke ind, bare en enkelt gang om dagen. Bare lidt i øjeblikket der byder sig. Lige stå i køen ved kassen, inden jeg betaler, og tjekke ind i krop, følelse og tanke. Stille min opmærksomhed ind på: Hvad mærker jeg? Hvad føler jeg? Hvordan har jeg det lige nu? Er der tanker? Følelser? Godt... fornemmelser? Det kan også være lige at sidde kort i bilen, inden man henter unger. Eller inden man lige mødes med venner og veninder eller kæresten. Så vil det måske opleves som om, der er mere plads indeni dig. Fordi du har hele dig selv med i dag. Så det er det, der er mit håb, at det kunne blive en selvkærlig mulighed for alle.”

Så for Kaya er der praktik og tilgang. Hvis det er Kaya's håb, det ovenstående, så giver det mening, at hvis man møder Kaya i terapien eller i undervisningslokalet, at så praktiseres det, at der tjekkes ind. ”Vi taler ikke om, at det kunne være smart at gøre, tjekke ind, mærke og skabe kontakt. Vi gør det,” afslutter Kaya dette interview

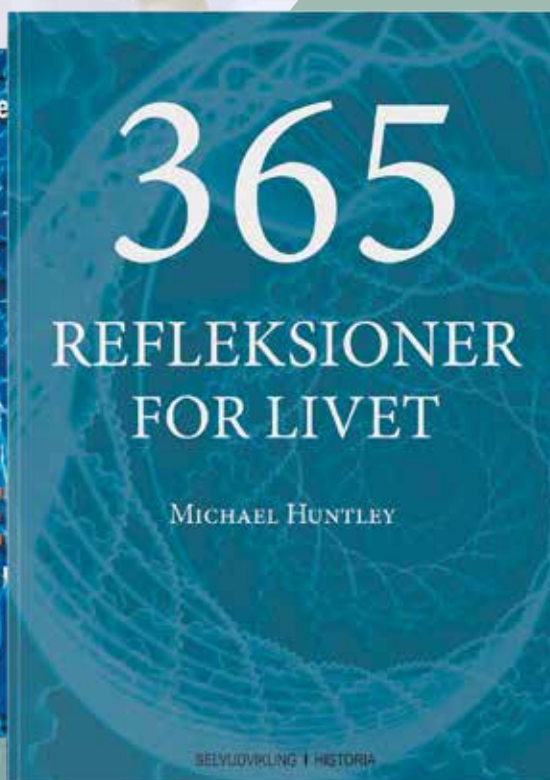
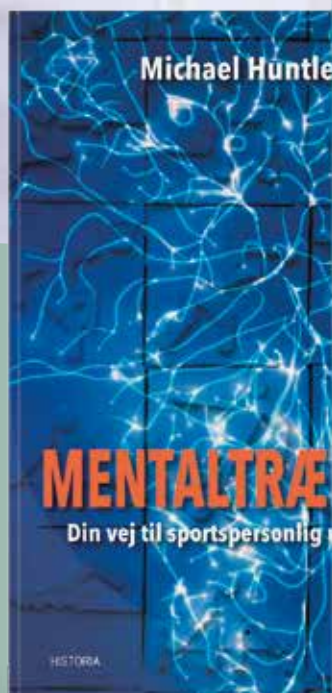
Er du klar til at møde din indre kraft?

I Michael Huntleys nyeste bog *365 refleksioner for livet* får du serveret 365 refleksioner, der igennem det næste år vil skabe en forbindelse til din egen menneskelige og spirituelle kraft.

Med bogen kommer du på en indre opdagelsesrejse: Hvem og hvad er du? Og hvorfor er du her?

Om forfatteren:

Michael Huntley er kendt som forfatter, foredragsholder, psyko- og hypnoterapeut, mentaltræner og har i mere end 20 år hjulpet virksomheder og privatpersoner med at skabe udvikling og vækst.



TOM FUNKE NATUREN I OS



Det funker fint når man er i selskab med Tom, som er fyldt til randen med ord, som er blevet levet på al-verdens undersøgende måder i naturen, siden barn-domsårene i det nordjyske. - Vi skal helt ind i sindet og ned gennem erindringens støvede korridorer, med falmede fotografier fra halvfjerdserne, og de første svingture i skovens vilde træer. I dette portræt starter vi ved rødderne i den nordjyske muld.

Ja, hvor starter det og, hvor kom naturen ind. – Det er jeg jo slet ikke i tvivl om. Jo ældre jeg bliver, jo oftere dvæler jeg ved nogle små fragmenter af øjeblikke, ikke sådan en visuel erindring, men mere energetisk og længselsfuldt. Det er ikke noget jeg styrer, det dukker bare op, og så dvæler jeg ved de stunder jeg har haft. Det er noget der rører sig i mig for tiden, den kontakt jeg havde til naturen som barn. Det fylder meget i mit nervesystem og det menneske jeg er. Jeg har fx altid haft en god evne til at være tidligt oppe om morgenen. Fra barnsben i mine sommerferier, som jo dengang føltes som om de varede evigt, fordi jeg havde ingen fornemmelse for tid og rum, så det var som om jeg var i en evighedsboble. Der var ikke nogen begrænsning. – Så jeg var drevet af en stor iver efter at komme ud i naturen, og stod ofte op længe før mine forældre og mine 3 mindre søskende. Vi boede på et nedlagt landbrug, hvor der somme tider også var en ko, eller en hest, eller nogle æsler, eller gæs. Vi havde dem ikke samtidigt, men de kom sådan dumpende hen ad vejen, og holdt os lidt med selskab i et stykke tid. Der lå vi så oppe på toppen af dette område i Nordjylland, som hedder; Mjallerup, hvor man kan kigge ned ad en dal, som vi dengang kaldte Kæret, hvor der var piletræer langs en bæk, som ikke var bredere end man kunne springe over den. Det der lille kær, det var jeg så fascineret af, at jeg stod tidligt op om morgenen, ved 4-tiden, inden hele huset vågnede. Så legede jeg dernede inde i min helt egen verden. Jeg tænkte rigtig meget og lavede flitsbuer og pile af piletræer. Min far havde et værksted, hvor der var en del mere uorden end orden, og det var fyldt med ting som jeg kunne bruge i min fantasiverden. Fx var der noget kobber, som jeg kunne rulle rundt om pilespiden, så pilene bevarede balancen i luften, så jeg kunne skyde til måls efter halmballerne på marken. Så jeg har lavet utrolig mange flitsbuer, og brugt utrolig mange mislykkede forsøg, så jeg kunne komme tæt på det mest optimale materiale til brug af snor. – Så jeg var tit dernede fra tidlig morgen, til langt ud på eftermiddagen, hvor det var spisetid. – I løbet af sådan en dag, har min mor eller far ikke været nede og se til

mig, på noget tidspunkt. Sådan var det altid. Den ville nok ikke været gået i dag tror jeg. – Så jeg var meget opslugt af min indre verden, min indre natur, og så hele det område jeg efterforskede, hver eneste sommerferie jeg var i Mjallerup. Det var der jeg første gang mødte trygheden i min indre natur, fordi der ikke var nogen regler og normer. Der var ikke noget med at jeg skulle passe på noget. Der var bare mig og min fantasi, i fri dressur ude i naturen.

En anden tid, en anden verden, langt væk fra nutidens omklamrende omsorg. - Når vi mødes med til-lid, så bliver vores verden tillidsbåret. Det er sådan fantasien får vinger, så vi kan undersøge vores indre verden, såvel som den ydre, uden at blive bremset af frygten, som er den værste lænke vi kan bære, både som børn og som voksne. Tom fortsætter sin tankerejse hen over barndommens gyldne prærie:

Så jeg har været mange steder i min indre tilstand, dengang nede i kæret. Jeg kan også huske at der var mange af mine kammerater, som ikke ville besøge mig i mine ferier, fordi jeg stod så tidligt op. Det gad de ikke, og det var jeg meget ked af dengang. Så det var der i 7-8-årsalderen, at mit forhold til naturen blev åbnet op, som sagt også på det her nedlagte landbrug, som bestod af 4 længer, hvor der var bliktag på et af længerne. Det brugte jeg til at springe over på, fra nogle træer i nærheden, da jeg jo var adræt som en abe dengang. Eller også sprang jeg tilbage i træerne igen, og svang mellem grenene og hang med benene opad, inden jeg til sidst lavede en halv saltomortale i luften, inden jeg igen landede på jorden. Det var sgu en ren Disney film på det tidspunkt af mit liv. Jeg sad ofte tidligt om morgenen oppe på det tag og kiggede ud over Kæret, time efter time, og ikke en eneste gang har min mor eller far sagt, at jeg skulle passe på ikke at falde ned. Ikke én eneste gang, selvom der har været sne og hagl, og regn. Noget jeg husker rigtig tydeligt, er den der sølvgrå farve fra bliktaget, som smittede af på mine hænder, og glimtede når solen skinnede på dem. – Så, jeg lever som en lille eventyrer på gården der i Mjallerup, og det er første gang i mit liv, at jeg kan udfolde mig helt frit i naturen, og det er meget solo. Jeg er meget alene i min egen lille verden. – Den dag i dag oplever jeg også mig selv på den måde, som et solomenneske. Det holder jeg meget af, når jeg er i naturen; at være den absolut ubetinget frie opdagelsesrejsende, som hviler i sit eget selskab. Det er forudsætningen for et åbent og frisindet møde med naturen, for mig.

At være ét med naturen er vel i grunden det allermest naturlige vi mennesker kan opleve, denne sammen-smelten mellem vores indre natur, vores fantasi, og så denne mærkelige ydre verden, som vi udvikler os i når vi udforsker den. Barnets verden er et helligt sted, en skatkiste af erindringer, som senere bliver vores erfaringsgrundlag, og et kompas for, hvad der virkelig beriger os, vores indre frihed, som Tom uddyber her:

Den absolut ubetinget frie, den absolut ubetingede grundsten, følelsen af at være ønsket inde i mig selv, som også stammer fra mine første møder med naturen i barndommen, er det som gør mig rodfæstet i verden. Alle disse menneskeskabte værdisætninger, de findes ikke i naturen. Den kræver jo ikke noget af os, eller forholder sig til vores indre følelseskaos, som had og konflikter, nej! – den er der bare for os, som et rum vi til hver en tid kan udfolde os frit i. – Jeg har jo også været ude af trit som ung, også for at kunne komme ind i trit med livet igen, og dengang som nu kan jeg virkelig savne at være forbundet med naturen. Det er også derfor jeg opsøger den igen og igen, fordi den er mit hjem. – Men det gør ikke noget, at jeg har været væk fra mig selv, for jeg kan ikke blive fundet igen, hvis jeg ikke har været væk. Så det giver mening for mig, som voksen, at få afrundet den cyklus, ved at genfinde mig selv i naturen, igen og igen.

Der er et tidevand i vores bevidsthed, en konstant cyklisk bølgebevægelse mellem det vågne og det sovende, det nærværende og det fraværende, det opbyggelige og det destruktive. Det er som et pendul der svinger mellem lyset og mørket i os, det bevidste og det ubevidste, som beskriver vores rejse frem til en stadigt mere oplyst bevidsthed, hvilket kan være svaret på livets mening; den kontinuerlige opdagelses- og dannelsesrejse, som gør os til stadigt mere modne og brugbare medmennesker, og medskabere i denne konstante udvidelse af den universielle skabelsesproces. – Større bliver det ikke, og hver eneste bevægelse tæller. – Tom triller videre op gennem sin historie, hans udviklingsrejse, for at perspektivere sit forhold til naturen-

Da jeg starter på pædagogseminariet i år 2000, begynder jeg mere bevidst at sætte mig selv på prøve i naturen. Jeg kommer på en meget livsomvæltende overlevelsestur i Norge, hvor jeg bliver testet til det yderste og, hvor jeg bliver opgraderet i forhold til at navigere i naturen. – Alt, hvad jeg siden har lært udspringer fra den tur, hvor al orientering, alt ansvar og al styring var sat ud af spil. – Muligheden for

at jeg ikke kom tilbage fra den tur var faktisk større end at jeg kom tilbage. – Efter den oplevelse går jeg virkelig all in på naturen, og går på Hærvejene i Jylland, og jeg går Caminoen, og i bund og grund er det lige meget, hvad jeg gør og, hvor jeg gør det, for det handler om at få etableret et forhold til mig selv, at blive forankret i min indre natur, som er det der sker i de følgende år.

Det er en trang, som jeg ikke kan lade være med at følge, som tager mig ud på vandring på de lange eventyr. Det er bare der jeg kender mig selv allerbedst. – Derfor, hvis nogle virkelig vil lære mig at kende, som mand og som naturmenneske, så er det på min YouTube-kanal: Den Grønne Plet, som jeg laver sammen med min hund; Tika. – Det er der jeg spejler mig i den dreng, som legede nede i kæret. Det er derfor jeg laver de film, for at huske, hvad det er jeg er en del af, som menneske og som et barn af naturen. Det er det væsentlige for mig; hvem man er og bliver til, når man er i naturen. Det ståsted i mig, flytter jeg mig ikke fra. Det er mit livsfundament. Derfor har det ikke altid været nemt at etablere en relation til det modsatte køn, fordi naturen er lige så vigtig for mig som en partner.

Tom taler om det der har formet ham, både som barn og som voksen. Den spejling der ofte foregår, hvor vi genoplever fortidens oplevelser, måske for at lære af dem én gang til, fra et nyt perspektiv, måske for at genopleve de følelser vi havde dengang... Det er det med rejsen gennem bevidstheden – hvis vi på en måde er summen af vores erindringer, som er det landskab vi bevæger os i og navigerer ud fra, så giver det ekstra mening at tage på vandring i sin indre natur, og samtidig blive spejlet i den ydre natur.

Summen af mine erfaringer og mine minder fortæller mig, at hver gang jeg forsøger at beskrive naturen, eller naturterapi, eller det at være i naturen, så er det som om man forsøger at fortælle en sandhed, som om det kan være på en bestemt måde. Men, gud, hvor ønsker jeg aldrig nogensinde at man kan forklare, hvad naturterapi er, fordi, det der ikke kan forklares, er det, som mange gange rækker længere end ord kan nå, og det der rækker længere end ord kan nå, det må aldrig sættes i bås, som en form for sandhed. – Jeg tror på, at når sandheden manifesterer sig i et spinkelt menneske, så dør filosofien i det enkelte menneske, fordi filosofiens største fjende er en sandhed, fordi så mister filosofien sin evne til at se og opleve verden, og sig selv i forskellige perspektiver.



Så derfor at bevare relationen til naturen, eller naturterapi, det må aldrig kunne beskrives, for i det øjeblik det kan beskrives, så tror jeg ikke det er naturen vi beskriver, så er det i stedet et ønske om at holde fast i noget, som vi er bange for at give slip i.

"Hvis man kan sige, hvad det er, så er det ikke det". (Fra Tao Te Ching). Er det det Tom snakker om? – At vi skal undlade at forsøge at beskrive det ubeskrivelige, i respekt for det, som er større end os? Fordi når vi beskriver det, så bliver det til noget som passer til vores egen lille forestillingsverden, men det naturlige lader sig ikke indfange så let. – Men, det er desværre netop det mennesket har forsøgt at gøre, og med stor destruktiv succes, ved at maltraktere hele verdens natur for at gøre den til vores slave, fordi vi er en slave af vores egne illusoriske forestillinger om at have kontrol over livet. – Jeg skyder med de store kanoner her, selvom Tom går langt mere ydmygt til værks. Lad os vende tilbage til hans verden og dykke dybere ind i naturterapeutens sindelag.

Det er der jeg er nået til nu. Jeg er helt klart af den overbevisning, at ophold i naturen over tid, uden afbrydelser, er proportionalt med dybden i sig selv. Det kan ikke beskrives og det er der magien findes, og man er ikke i tvivl om det, når man møder det. Det kan føles som at komme hjem. – Men, hvis man ikke har haft det godt, hvis far altid har skældt ud, eller man på andre måder er blevet begrænset, eller forkertgjort, eller går med følelsen af ikke at være ønsket og accepteret, så tror jeg ikke at naturen i første omgang er frugtbar for alle mennesker, fordi man kommer i forbindelse med de første erfaringer man har med naturen. Det husker nervesystemet, som jo ikke kan kende forskel på fortid og nutid, men det kan råbe vagt i gevær, når der er noget som ligner det, som engang har været ubehageligt, ligesom det jo også husker det, som har vækket glæde og forundring. – Uanset det ene eller det andet, så er det faktisk summen af ens erfaringer fra de første møder med naturen, som bliver vækket til live. Så erfaringen med naturen har faktisk meget at gøre med erfaringen med sig selv. For måden man forholder sig til den såkaldt ydre natur, er faktisk fuldstændigt proportional med, hvordan man forholder sig til sin indre natur.

Så derfor er naturen, ifølge min opfattelse, et fantastisk spejlbillede til at genopdage, hvordan jeg behandler mig selv. Så derfor er vi nødt til at starte med os selv, før vi går ud og prøver at frelse naturen. For det er os der er problemet.

Årsag og virkning, aktion, reaktion. I et univers, som er fuldstændigt forbundet af endeløse myriader af relationer, hvor alting er forbundet med hinanden, der er mennesket både det stærkeste og det svageste led. Men måske er vi bare på tålt ophold her på jorden? Det afgøres måske af om vi når at få ryddet op i vores indre miljø, før vi får ødelagt det ydre fuldstændigt. Et kapløb mellem fornuften og vores destruktive drifter. Tilbage til Tom og hans refleksioner:

Fx når vi taler om Bushcraft, som desværre er blevet mere og mere populært, bla.a pga. programmet; Alene I Vildmarken, fordi det har inspireret folk til at skrabe, skære og save og flå bark af birketræerne, uden omtanke, fordi det har man set i fjernsynet, og mere vil have mere, og jo mere birkebark man har, jo større bål kan man lave. Så det her begær hos mennesket, får tit tingene til at kamme over. – Bushcraft læner sig ellers meget op ad en primitiv og altid fornuftig og bæredygtig måde at være i naturen på, hvilket inspirerer mange gode kræfter i disse moderne tider, fordi det er der vi kan få øje på os selv igen. Det er der vi genfinder vores eksistensberettigelse, når vi får manifesteret et spejlbillede af os selv. – I filmen: Cast Away, med Tom Hanks, hvor vi kan se at han gradvist er ved at miste forstanden, ikke fordi han mangler mad, og ikke fordi han ikke kan få tingene til at fungere, men fordi han er ved at miste evnen til at kunne spejle sig selv. Hans redning er så en lille uskyldig volleyball, som driver i land. Da han får den pakket ud af en lille kasse, får han sat et aftryk på bolden, med sin blodige hånd, og det aftryk kalder han for "Wilson". Den spejlkommunikation der siden forløber, mellem ham selv og bolden, er faktisk det der holder ham selv intakt.

I vores moderne menneskeverden, har vi foret os selv med diverse komfortlag, for at mærke mindst mulig smerte, og mest muligt velvære. Prisen for disse komfortforanstaltninger er en tiltagende distancering til både den indre og den ydre natur. Det hænger selvfølgelig uundgåeligt sammen, og, for at genfinde og genvinde vores følsomhed over for det naturlige, så kan det være nødvendigt at få slået komfortzonen i stykker. Til det formål kan det være formålstjenligt at udsætte sig for prøvelser, som får skrællet lagene af, så vi kan mærke vores autentiske selv igen.

Hvis vi glemmer at spejle os selv i andre, hvor bliver vi så af. Bliver vi så en "Tom Hanks", som i sidste øjeblik, heldigvis, finder en volleyball.

– Vores eksistensopfattelse går helt tilbage til de første hulemalerier, hvor de første kridthænder, med kul, blev klasket op på en kold klippevæg, og i det øjeblik der blev tændt et bål i hulen, så var det som om hænderne bevægede sig. Så vi begyndte dengang at manifestere en levende eksistensopfattelse af os selv. – Siden begyndte man at male dyr, og så mennesker og dyr og, hvordan de stod i relation med hinanden, jagtbilleder og sådan, og siden begyndte man at male billeder, som kunne være et budskab til dem som kom op i klippehulen, - så vi brugte pludselig disse billeder til at kommunikere til hinanden. På den måde begyndte vi at manifestere en opfattelse af os selv, som siden blev en del af vores spæde kulturhistorie. – Så vi kan ikke komme uden om, hvor vigtigt det er at spejle os selv. Derfor, i den Naturbaserede psykoterapi, hvis vi kan begynde at bruge det teknisk, og meget, meget humant og nænsomt; så kan vi komme i kontakt med nogle evner som gør, at vi ikke kan lyve over for os selv. Det kan vi fx gøre ved at stille nogle spørgsmål, med udgangspunkt i naturen og dens farver og beskaffenheder og siden gå på opdagelse i de associationer og svar der opstår.

Der kan fx være nogle samspil i naturen, hvor der kan drages paralleller til ens egne relationer, som siden kan blive forklaret og uddybet. På den måde kan vi få en empatisk tilgang til de dyr vi ser i skoven, fordi vi oplever vores empati gennem vores egne spejlbilleder i relation til os selv. Lige præcis derfor bliver naturen noget vi begynder at passe på. Hvis ikke vi indlejrer os i naturen, og spejler os i naturen, så giver det ikke mening at passe på naturen, fordi så er vi afskåret fra den. Men, når vi begynder at opleve, at naturen kan spejle os selv, så betyder det at vi mister os selv, hvis vi ikke spejler os. – Derfor mener jeg at naturterapi er kommet for at blive, hvis man kan understøtte det med sin egen livserfaring, og de samtaler og erfaringer man har høstet i diverse terapeutiske sammenhænge.

Livet er jo ikke bare sukker, og sorgen har selvfølgelig også banket på min dør, hvilket jeg er glad for, netop fordi den har udfordret mig, og flyttet mig nye steder hen. – Det gode ved naturen, også i den henseende er jo, at den rummer mig kvit og frit uden at stille spørgsmål. Så det er det allermest kærlige sted at genfinde mit fodfæste og opleve at jeg er okay som jeg er. Det er ikke altid særlig nemt med et menneske. Fordi naturen kan man altid regne med. Men man kan ikke altid regne med sine medmennesker, fordi der er så mange værdisætninger i spil imellem os, så mange interesser som kan ryste det fælles fun-

dament. – Ude i naturen er der en anden frihed til at samle sig, og blive mødt der, hvor man er, selvom det følgelig kun er noget der sker i os selv. Naturen er jo stadig kun et spejl for vores bevidsthed.

Livet er en rejse gennem vores bevidsthed. Verden er i os, hvorfra den siden bliver tolket og projiceret, afhængigt af, hvordan vores forholdemåde er formet, så den enten møder og omfavner det omgivende med forståelse, så vi kan udtrække den nødvendige lærdom, på den mest berigende og mindst smertefulde måde, eller sådan så vi støder sammen med vores omverden, og skaber konflikter. Her har vi til hver en tid et valg, hvor vi enten kan surfe med bølgerne eller imod dem, lægge den anden kind til, eller slå tilbage, - hvad situationen nu indbyder til, hvad der nu skal ske for at vi kan få den undervisning, som kan bringe os videre til næste udgangspunkt på vores livsrejse.

Jeg glemmer aldrig første gang jeg opdagede naturterapien i andre sammenhænge, end lige min oprindelige oplevelse, fordi den betyder så sandelig ikke at det er sandheden, langt fra. Den stammer fra de gamle inuitter på Grønland. Når de var kommet på tværs af familien, eller på anden måde i uføre, fx i konflikter med landsbyen, så blev det menneske som havde fortvivlelsen i sig udstyret med en kæp, og så skulle den person fortsætte lige ud af indlandsisen, og bare blive ved med at gå. I det øjeblik, hvor personen så kunne mærke problemstillingen begynde at aftage, og gradvist slippe sit greb, så var det vigtigt at være opmærksom på, hvornår den så var helt væk.

I det øjeblik hvor den følelse opstår, hvor den indre konflikt er helt forsvundet, da sætter man pinden. Oplevelsen hele vejen tilbage til da man startede, står selvfølgelig i forhold til, hvor meget problemstillingen har fyldt. – Så jo mere den fylder, jo længere skal pinden ud.

Så kan man spørge at, hvad hjælper det når personen så kommer tilbage, så kan problemet jo opstå igen, og ja; det kan godt være, men så ved personen udmærket godt, hvad konsekvensen er; nemlig, at så skal man afsted derud på isen igen, og det kan ikke betale sig.

Så derfor ved man, at uanset hvilken problematik man nu havde i forhold til den ene, eller det andet, så står det slet ikke mål med de anstrengelser man ville komme ud for, ved at skulle gå turen en gang til. Det synes jeg er en meget præcis og forpligtende måde at arbejde med naturterapi på.

Tankevækkende input fra inuitterne her. En konsekvens med indbygget selvransagelse. Når vi optrænes i at forstå, at alt, hvad vi sender ud i vores samfund, har en virkning, og at vi selv er årsagen, og når vi siden dykker dybt nok ned i os selv og erkender, at den kærlige vej altid er den bedste løsning. Tom taler videre om, hvordan man kan indlejre sig i naturen.

Tiden ude i naturen er proportionel med dybden i os selv. Skynder vi os tilbage til bilen og hjem igen for at få varmen, eller prøver vi at skabe den varme ude i skoven ved fx at lave et bål. Skynder vi os hjem til komfortzonen, når vi bliver udfordret lidt, eller prøver vi at tilpasse os forholdene. Der er mange "naturmennesker", som kører ud og nyder naturen i korte afmålte stunder, og så kører de hjem igen. Men den halvdel der mangler, ved at opleve skumringen, ved at opleve stjernerne, og de tanker der opstår mellem skumring og når stjernerne dukker op, den halvdel der gør, at man måske ikke lige kan sove, fordi der er nogle mærkelige lyde i nærheden, eller nogle vejrforhold man skal indrette sig efter, fordi man er våd og man fryser. Så bliver man nødt til at være fleksibel og stærk over for sig selv i naturen. – Hvor bliver den del af, når man tager sin bil og kører hjem? Så er man ikke fleksibel og stærk. Så er man begrænset og sårbar. Så mangler man det halve menneske, ved kun at udføre det halve i forhold til at indlejre sig i naturen. – Jeg tror helt klart på, at mit nervesystem er meget mere fleksibelt, fordi jeg forstår, at jeg ikke kan lave om på naturen, men jeg kan lave om på mig selv. Sikke en frihed i at vide, at jeg tidligere har forsøgt at lave om på Gud og hver mand, forgæves, men jeg kan tilegne mig en masse evner og færdigheder ud fra min holdning til mig selv og, hvordan jeg navigerer i det miljø jeg står i. – Det udgangspunkt kan bruges alle steder. Hvilken holdning kan jeg vælge at benytte mig af i den pågældende situation? – Hvis mit nervesystem er gennemsyret af en evne til at være fleksibel og stærk, så behøver jeg ikke lide under at være begrænset og sårbar, og at det er verdens skyld, at jeg har det som jeg har det. Sikke en dejlig måde at være et helt menneske på, når jeg åbner for hele pakken, i mig selv og ude i naturen. Og så har jeg kun nævnt det, som står i "brochuren", men ikke al det står udenfor, det der opstår når vi virkelig forbinder os med naturen.

Der opstår altid noget i naturen, som man ikke forudser. Altid. Det gør et menneske levende og på vagt, over for sig selv, men helst ikke over for omgivelserne, for så har man tabt sig selv. Hvordan kan jeg være opmærksom over for mig selv, i det der sker i omgivelserne. Hvis jeg har sådan et fokus, så bliver

jeg et stort stærkt egetræ, som er i stand til at stå igennem rigtig mange storme, fordi jeg har kontakt til mine rødder og jeg tror på mig selv. Det man vander er det der gror.

Som jeg oplever Toms læresætninger, så handler det om at være rodfæstet i sin indre natur, og gøde sinnet med tanker som er fokuserede på det nuværende øjeblikks oplevelser og muligheder, fremfor at blive distraheret af omgivelsernes omskiftelige scenerier. Det er en måde at opdyrke, hvad jeg har lyst til at kalde for: Naturansvarlighed. Tom opsummerer:

Selvom vi aldrig når til enden af regnbuen, så kan vi gå vejen. Det tror jeg er et supervigtigt udgangspunkt i livet. Jeg ved aldrig, hvad naturen bringer til mig, det kan jeg godt li – det gør mig vågen over for mig selv i naturen. Eksistensen er jo vigtigere end essensen. Men, én ting er at tale om det, noget andet er at opleve det. Jeg lytter selv kun til dem, som har en virkelig levet erfaring med naturen, fordi de kender konsekvenserne af det de sætter i spil. – Jeg synes jeg bliver bedre og bedre til at spørge; "hvad er din erfaring med det du siger. Fordi dem der har erfaringen, gør mig tryk, fordi de ved hvad de vil og, hvad de laver. Jeg har selv en del livserfaring, og det er den sande tryghed for mig. Jeg kan jo ikke have tryghed med et liv jeg ikke har ført, eller kun har læst mig til. Det er jo bare et falsk fundament. Der er meget mere substans og næring i det som er erfaret og erkendt, det vi har mærket på vores egen krop. Det er den jordnære visdom jeg bekender mig til. En erfaret oplevelse, som bliver formidlet af en fortæller, fylder meget mere i sin fortælling, hvilket gør dem troværdige og det vækker det troværdige i mig. Det er der næring i for mig. Det er det jeg lytter til, fremfor de såkaldte bugtalere, som taler igennem systemer og tal, men som ikke har erfaret det de taler om på deres egen krop. – Det er erfaringen bag naturoplevelsen, som jeg synes er meget vigtigere end naturoplevelsen i sig selv. Så nærmer vi os kernen i os selv, som ægte mennesker.

Jeg sidder og tænker lidt over det træ af ord, som Tom har forgrenet ud over denne lille artikel, inden jeg forsøger med et sidste spadestik at komme ind under rødderne på vores forståelse af virkelighedens til tider kryptiske sammenhænge. Jeg spørger om, hvorfor vi har behandlet naturen så dårligt som vi har, nærmest som om vi er fjender af den?





Jeg oplever at vi skal begynde at kigge ind i os selv, før vi begynder at fikse naturen. Det begynder altid med relationen til os selv. Det er jo ikke motiverende at gøre os selv til dårlige mennesker, før vi skal ud at gøre noget godt for naturen. Vi må spørge om, hvad kan jeg gøre for at gøre en forskel. Jeg tror egentlig ikke at det har været vores intention at behandle naturen dårligt. Tværtimod. Nu er det så bare gået op for os, at vores intention skal have en justering. Men det kan vi ikke gøre, hvis vi alle sammen går rundt og synes vi er dårlige mennesker. Vi bliver nødt til at samle os. - For at springe ind i et mindre perspektiv, så har jeg selv lige været afsted i en fire dage, hvor jeg slog lejr et sted, hvor også et ungt par kom til og lavede bål ved siden af, hvor jeg var. - Jeg kunne da godt se, at han huggede i noget træ, som det måske ikke var særligt hensigtsmæssigt at hugge i, og jeg kunne jo vælge at påtale den måde han gjorde det på eller, hvordan han tiltalte sin kæreste, eller skød rundt med sine smøger. Sådan nogle ting som ville forstyrre de flestes normalitet. Jeg tror ikke at hans intention var at skade noget som helst. Jeg tror hans intention er at føle sig ønsket og elsket.

Ja, vi bliver nødt til at forene vores kræfter, hvis vi skal styrke det vi har svækket. - Så, hvordan healer vi de ubalancer inde i os selv, som skaber ubalancer uden for os selv?

Haha - du åbner nogle store døre og det kan jeg godt li. - Menneskelig ansvarlighed, tror jeg, er vigtigere end tro, religion og overbevisning. Fordi i den menneskelige ansvarlighed ligger der noget sund fornuft, fra den kultur vi lever i. Vi kan jo godt tro på alle mulige udefrakommende ting, som lige giver mening for os, og som det føles rart at tro på især, hvis vi ikke lige har det så godt med os selv, men, hvad nu, hvis det ikke handler om at tro på noget

større? Så kan man jo bare sige at det var Guds vilje, at mine børn blev taget fra mig, at mit hus gik på tvangsauktion, og at jeg gik konkurs. Men, hvor var din ansvarlighed under hele den proces og, hvad siger din spiritualitet til det. Derfor er eksistensen mere vigtig end essensen. - Så for mig handler det om at tro på den menneskelige ansvarlighed, hvilket også betyder, at jeg kan stille dette vigtige spørgsmål: Hvad skal der til for at noget større har lyst til at tro på mig? - Wau; så er der altså noget menneskelig ansvarlighed, som skal til at træde i karakter. Hvad skal der til, for at Gud tror på mig? Det kunne jeg godt tænke mig at sætte noget mere i spil, også i forhold til naturterapien, og til, hvordan vi skaber nogle værdige miljøer sammen med hinanden. Så tror jeg vi finder frem til noget større, både i os selv og i samspillet med vores medmennesker, nemlig når vi er ansvarlige. Det synes jeg vi skal udforske noget mere, også med udgangspunkt i at være mere nærværende og selvkærlige. Så tror jeg vi begynder at vække noget essentielt til live, som vi ikke behøver at være bange for at miste, fordi det er et ægte tryghedsfundament i os selv. - For når vi binder lykken op på det vi kan, og på et eller andet tidspunkt skal miste, så har vi allerede mistet os selv.

Tak til Tom for at binde denne sløjfe på vores samtale, om kunsten at være tro mod sig selv. - Der er utallige måder vi kan miste os selv på, som alle handler om, at vi har bygget vores fundament uden for os selv; på beskæftigelser, besiddelser, forbindelser, forventninger, kærlighedsforhold, karrierer, etc., alt det midlertidige, alt det vi er dømt til at miste. Tiden er inde til forandring, til en mere nærværende og ansvarlig måde at behandle os selv på, så vi kan sameksistere på en mere kærlig og bæredygtig måde. Lad os gå den vej sammen, lad os gøre det nu!





SANNE E. RIMPLER

KROP OG NATUR

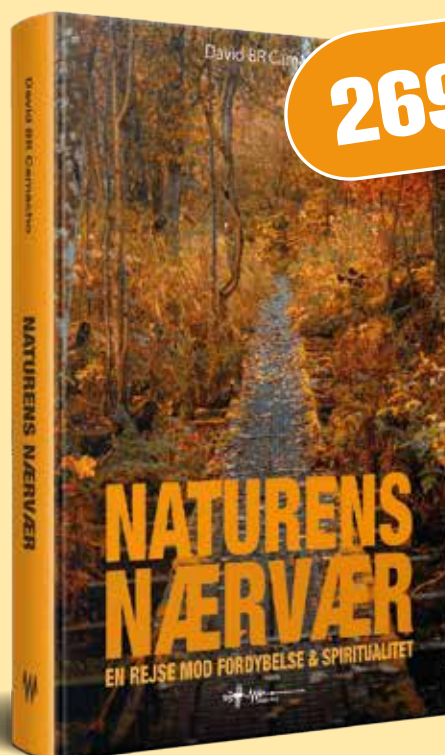
NATURENS OG MENNESKETS SAMSPIL
SET GENNEM ET KROPSLIGT PERSPEKTIV

Hedwig

Bogen om naturen som sundhedsfremme,
Kan købes i boghandlere, på nettet og www.mellemgaard.dk

Oplev Naturens Visdom og Din Indre Rejse!

David BR Camacho tager dig med på en unik opdagelsesrejse i sin seneste bog, udgivet af Wadskjær Forlag.



269,95,-

Trænger du til inspiration og fordybelse? Så er denne bog din guide til en dybere forbindelse mellem naturen og åndelighed. Dyk ned i naturens magiske verden og forstå dens ubrydelige forvandling og transformation. Lær at trække på naturens visdom for at finde indre fred i din egen livsrejse.

Naturens Cyklus - Vores Egen Visdom

- Bogen inviterer dig til at udforske den dybe forbindelse mellem naturen og din åndelige rejse. Gennem bogens kapitler vil du opdage, hvordan naturen kan være en kilde til fordybelse, indre ro og åndelig vækst.
- Bogen præsenterer en bred vifte af åndelige praksisser og fordybelsesmetoder, der kan udføres i naturen.
- Gennem meditation, mindfulness, ritualer og kreative udtryksformer kan vi åbne vores hjerte og sind for den åndelige oplevelse, der venter på os i naturen. Vi lærer at integrere disse praksisser i vores daglige liv.

Om Forfatteren:

David BR Camacho er en anerkendt forfatter med 9 bøger i bagagen. Han er også uddannelsesleder for en række sundhedsfremmende projekter med naturen i fokus, både i Danmark og på Grønland.



Psykedeliske substanser bliver udbredt med hastig fart, men hvad kan de og hvad kommer det til at betyde for vores samfund? Ny antologi indeholder bidrag fra flere end 30 af de førende eksperter på området i Danmark



Interessen for psykedeliske substanser som for eksempel magiske (psilocybin) svampe, LSD, ayahuasca og MDMA vokser eksplosivt i disse år. Imponerende forskningsresultater, medrivende fortællinger og passionerede aktivister har bidraget til, at både medier, medicinalindustri og offentlighed for alvor er begyndt at åbne øjnene for disse substanser, som nogle mener kommer til at skabe en revolution indenfor mental sundhed. Også i Danmark er området i rivende udvikling, og der pågår forskning i psykedelika på de fleste danske universiteter, mens et stigende antal terapeuter udbyder såkaldt 'undergrundsterapi'. Nogle tager psykedelika i nattelivet i de danske byer, mens andre tager til Peru for at opleve ayahuasca i junglen. Alle vil være med: psykologer, psykoterapeuter og psykiatere, neuroforskere, socialforskere, bioforskere og psykeforskere, big pharma, small pharma, new pharma, old pharma, shamaner, healere, magikere og undergrundsfacilitatorer, oprindelige kulturer, moderne teknologi, lokale fællesska-

ber og internet-psykiatri, miljøaktivister, teknooptimister, pessimister og hedonister. Men hvor er vi på vej hen? Hvilke veje ligger åbne? Og er der et fælles fodslag? I denne bog deler Danmarks førende eksperter på det psykedeliske område deres tanker om, hvorvidt psykedelika kan bruges i behandlingsøjemed, hvordan de allerede bliver brugt ude i samfundet, hvordan og hvorfor nogle individer anvender dem i deres personlige udvikling, hvilke faldgruber, man skal være opmærksom på, og hvilket potentiale psykedelika har for mennesker, natur og fællesskab.

FAKTA OM BOGEN:

Titel: Et Psykedelisk Danmark: Rejs med, når førende forskere og fagfolk tager dig med ind i et spirende og farverigt felt

Redaktør: Kevin Mikkelsen

Vejledende salgspris: 349,00 kr.

Sider: 440

ISBN: 9788793716988

Om redaktøren: Kevin Mikkelsen er daglig leder i Center for Psykedelisk Dannelse og selvstændig terapeut ved Liminala Terapi. Han har en BA i Socialpsykologi og Kulturstudier og er derudover uddannet psykoterapeut og naturterapeut ved Human Education Group, hvor han også underviser i naturterapi. Han var direktør på konferencen Psykedelisk Dannelse 2021.

Bogen kan forudbestilles på www.cepda.dk
- 50 kr. rabat med rabatkoden: psykopress



**CENTER FOR
PSYKEDELISK
DANNELSE**