

NUMMER. 8 - DECEMBER 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

David BR Camacho

Korrektur

Julie Lykke

Forside foto

Søren Rønholt

Foto

Tom Funke

David BR Camacho

Søren Rønholt

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

Psykoterapeuter

www.fadp.dk



INDHOLD

Side 2 Leder

Side 4 Aktionsforsknings uddannelse

Side 7 De underfundige og underfulde traumaspor

Side 11 Peter Levine

Side 15 Stephen W. Porges

Side 18 Billedeserie af Søren Rønholt

Side 25 Brændt barn skyr ilden

Side 29 Traumer og nervesystemets naturlige samspil
i naturen

Side 39 Relationsidentitets teorien

traumer, tryghed og trænérbarhed

Julefreden har måske sænket sig hos de privilegerede og andre steder sættes relationerne på prøve i de små hjem eller får sagligheden mon lov at gøre indpas? Ikke alles nervesystemer har evnen til at kunne lade hverken saglighed, fred eller relationer mimre i kroppen og sindets tråde.


Traumer er ikke blot individuelle sår. De kan også være spejlinger af større menneskelige og samfundsmæssige dynamikker. De væver sig ind i vores kroppe, sind og relationer – og ud i den måde, vi organiserer vores fællesskaber og kulturer på. At arbejde med traumer forudsætter en bevidsthed om traumets dybde, indvirkning og potentiale for transformation, både i det enkelte menneskes liv og i samfundets struktur. Som Mads Dahlgaard beskriver, kan vi i traumets dyb finde adgang til forløsning og selvregulering og en bevidsthed om vores egen evne til at forme lidelsen til visdom. Tryghed er fundamentet for både en individuel og kollektiv proces mod selvregulering. Som Stephen Porges' polyvagale teori påpeger, aktiveres vores evne til at indgå i meningsfulde relationer og fællesskaber, når vi føler os sikre. Denne tryghed er ikke kun en indre tilstand, men et spejl af det miljø, vi bevæger os i. Et samfund, der investerer i tillid og tilknytning, skaber rum for heling og vækst. Tryghed er således en kollektiv opgave, der kræver, at vi genopdager værdien af sunde relationer – både mellem mennesker og mellem menneske og natur.

Trænérbarhed er evnen til at omforme fastlåste mønstre til nye muligheder. I traumearbejdet kunne det handle om at åbne kroppen og sindet for forandring. Peter Levine har forsket i, hvordan kroppen husker, men også hvordan, den kan lære nyt, når vi giver den mulighed for det. Samtidig kan vi håbe på at spejle denne trænérbarhed i samfundet. At vi lærer at kultiverer os i samfundet på en ny måde. Ligesom kroppen kan slippe gamle traumer, kan fællesskaber og institutioner også løsne deres greb om fastlåste strukturer og åbne for nye måder at være sammen på. Michael Molin arbejder med mennesker i uniform og mennesker hvis nervesystem har lidt overbelastning. Han ønsker at bidrage til at skabe et rehabiliteringssystem, hvor borgeren får hurtig og nødvendig hjælp inden traumerne sætter sig til mere kroniske tilstande.

Kære medlemmer, vi der arbejder med ”menneske-mødet”, det fineste håndværk af dem alle og til lige det mest komplekse, nemlig at kunne møde et menneske. Vi der arbejder med mennesket bag diagnoserne, bag adfærden og lige der foran dig i mødet, har vi et NU og dets kraft. To individer der undersøger klientens indre landkort, i det trygge rum, uden fordømmelse og stigmatisering. Psykoterapeuten, der holder lommelygten og lyset på klienten, så klienten har begge hænder fri, til at lade der kastes lys på skyggerne. God læselyst!

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**

Af: Sanne E. Rimpler & Mads Dahlgaard

**Det handler om at være
udforskende og undersøgende**

Aktionsforskningsuddannelse

Aktionsforskningsuddannelse

Netop i dette kvartal, har en række bestyrelsesmedlemmer i FaDP gennemført den første aktionsforskningsuddannelse i FaDP regi. Et nødvendigt og givtigt samarbejde i processen mod niveauvurderingen. Her kan du læse lidt om processen og hvilken vigtig komponent, denne uddannelse kan være for dig, der ønsker det.

På sigt kan niveauvurderingen kombineret med REG-titlen bidrage til at styrke kvaliteten og standarderne for psykoterapeutiske tjenester og sikre offentlighedens tillid til psykoterapeutiske tjenester. De REG uddannelser, der vælger at lade sig niveauvurdere, skal have opfyldt de kriterier, som svarer til niveau 7 inden for livslang læring, som vi har skrevet om i et tidligere nummer af Psykopress. Læs også gerne mere om dette på vores hjemmeside: Niveauvurdering og REG. godkendelse - FaDP.

Kort sagt, skal de studerende, på en niveauvurderet REG uddannelse, skrive deres speciale, så det lever op til kvalitetsstandarterne til en opgave på et akademisk forskningsbaseret projekt niveau. Derudover skal den studerende have gennemført og bestået dette tilbygningsmodul "Aktionsforskningsuddannelsen", hvor vi lærer at forske i egen praksis på et akademisk niveau. Der er krav til underviserens kompetencer og CV'er og netop dette er en af årsagerne til, at FaDP har lavet dette samarbejde med Mads Dahlgaard og Frederikke Winther, som du kan læse mere om i denne artikel.

Hvis du har en ældre uddannelse og er REG psykoterapeut, vil det faktisk også være muligt at blive niveauvurdering med en ældre psykoterapeut uddannelse. Det vil dog kræve, at du tager de forskningsmoduler, FaDP vil tilbyde indenfor ganske kort tid. Derudover vil det blive aktuelt at udarbejde et endeligt skriftligt afgangsprøveprojekt, der svarer til en opgave på niveau 7 inden for livslang læring. Det fordrer, at opgaven overholder de krav, der stilles til et forskningsbaseret akademisk projekt.

Inden for alle typer af forskning, og måske især inden for aktionsforskningen, er det helt centralt at forstå de grundlæggende antagelser, som forskeren ser verden ud fra, som terapeuten praktiserer ud fra, og som danner grundlag for de forskningsspørgsmål, der stilles. At udfordre disse antagelser er ifølge aktionsforskningens ophavsperson Kurt Lewin (1944) første skridt for at sætte en bevægelse i gang. Lewin (1947) benytter forandringsmodellen tøj-bevæg-frys

(unfreeze-move-freeze) med en isblok som billede på en forandringsproces gennem de tre trin. Tanken er, at før der kan ske forandring i en organisation (det kan være klinikken), må der ske en opløsning eller optøning af de faste former og arbejdsgange, så de bliver mere formbare eller flydende, og når den nye ønskede form er fundet, kan den igen få en frossen fast form.

Masterniveau

Kurset er på masterniveau, hvilket betyder, at den studerende tilbydes relevant forskningsbaseret viden og erfaring inden for det specifikke fagområde. Masteruddannelser sikrer, at den studerende kan anvende fagområdets videnskabelige metoder og begreber, samt at den studerende får færdigheder og kompetencer til at varetage højt kvalificerede funktioner inden for det virke, uddannelsen retter sig imod. I dette tilfælde er det psykoterapi (Uddannelses- og Forskningsministeriet; 2024).

Det betyder med andre ord, at denne uddannelse er skabt til formålet, idet det omhandler fagområdets videnskabelige metoder og begreber, og at målet er, at du som studerende efter denne uddannelse er godt i gang med dit eget aktionsforskningsprojekt.

Opbygning

Uddannelsen er et 50 timers forløb i aktionsforskning og psykoterapiforskning generelt og specifikt med fokus på proces og effekt/udbytte inden for psykoterapien. De 50 timer er fordelt sådan, at der er 5 moduler med 3 timers undervisning og et eksamensmodul. Mellem modulerne er der ca. 5 timers opgave/lektier til dig, og så er der en eksamen, som er dit eget aktionsforskningsprojekt.

Vi starter med på første modul at få fundamentet i orden, altså at få den grundlæggende viden, som psykoterapiforskning bygger på. På modul 2 skal vi blive klogere på, hvad det er for en tradition, vi forsker ind i ved at se på forskningen historisk set og på, hvordan man har fundet frem til resultaterne. I tredje modul går vi endnu dybere ind i, hvordan psykoterapiforskning foretages, hvilke udfordringer der er, og hvordan man forholder sig kvalificeret kritisk til den forskning, man hører og læser om. På modul 4 tager vi udgangspunkt i baggrundsforståelsen fra de tidligere moduler, og I skal lave jeres eget forskningsdesign og tage de første skridt i aktionsforskningen, og på modul 5 ser vi på, hvordan vi kan omsætte vores fund til at styrke vores psykoterapeutiske praksis. Vi slutter uddannelsen af med en skriftlig eksamen om vores aktionsforskningsprojekter og med at give peer-feedback.

Modulerne:

Modul 1: Introduktion til uddannelsen.

Det videnskabelige udgangspunkt

Modul 2. Psykoterapiforskning historisk og aktuel status

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 (eksamen)

Bestået uddannelse opnås ved:

Aktiv deltagelse. 100% fremmøde ved onlineundervisningen. Bestået skriftlig eksamen, hvor der vil blive lagt vægt på formidling og i hvilken grad projektet og rapporten opfylder fem af aktionsforskningens specifikke fokusområder. En bestået eksamen, udløser et diplom og en skriftlig tilbagemelding på eksamen. En specifik karakter efter 7-trinsskalen kan gives, hvis den studerende efterspørger denne.

Om underviserne:

Frederikke Winther

Frederikke Winther er partner i Dialog Akademiet og har bred erfaring inden for undervisning og konsulentarbejde. Tidligere har hun været seniorkonsulent i CCC (2018-2023) og har undervist på CBS Executive (2018-2024). Hun har været ekstern lektor og adjunkt ved Institut for Kommunikation på Aalborg Universitet og har undervist ved University College Copenhagen.

Frederikke har en master i Business Coaching (2023), er certificeret i Big Five personlighedstestning (2018) og har en ph.d. fra Aarhus Universitet (2012). Hun har en cand. mag. i retorik fra Københavns Universitet. Hun har også skrevet flere videnskabelige artikler, hvilket understøtter hendes grundige faglige indsigt. Udover hendes erfaring og kvalifikationer er Frederikke Winther en passioneret underviser, der bidrager med både teoretisk og praktisk viden til aktionsforskningskurset.

Mads Dahlgaard

Mads Dahlgaard er partner i Eksistens Institut og tidligere leder hos Center for Trivsel & Velvære. Han er en erfaren underviser og praktiserende psykoterapeut med en solid akademisk baggrund og omfattende erhvervs erfaring. Han er uddannet cand.psych fra Københavns Universitet og har desuden, hvad der svarer til en bachelor i filosofi fra Københavns Universitet.

Han har forsket som frivillig forskningsassistent hos Center for Psykoterapiforskning på Københavns Universitet siden 2018 og har talt på internationale forskningskonferencer som PCE2020 i København og SPR2020 i Rom og har publiceret flere bøger og videnskabelige artikler. Mads har undervist i psykoterapi siden 2012, og med over 1000 timers erfaring som konsulent og psykoterapeut bringer han praktisk indsigt og erfaring ind i undervisningen.

Mads er formand for Dansk Psykologisk Selskab for Kropspsykoterapi og styrelsesmedlem hos Selskab for Filosofisk

Praksis, hvilket yderligere bekræfter hans engagement og ekspertise inden for psykoterapi og filosofisk praksis.

Læringsmålene for uddannelsen:

At den studerende bliver klog på psykoterapiforskning og får kendskab til den nyeste forskning på området

At den studerende får en god fornemmelse for psykoterapiforskningen og kan læse videnskabelige artikler i hovedtræk samt forholde sig kvalificeret kritisk til dem

At den studerende forstår sig selv og sin psykoterapeutiske praksis ud fra videnskabsteoretiske begreber

At den studerende kan lave aktionsforskning med udgangspunkt i egen praksis og omsætte sine fund til at højne egen praksis.

At den studerende udvikler en evne til originalt og formelt at formidle fund og processer til gavn for fagfæller

Den studerende vil opnå disse læringsmål gennem videns tilegnelse via forelæsninger og litteraturlæsning, refleksion over relevante spørgsmål, diskussion med peers, udarbejdelse af forskningsprojekt, oplæg, peer feedback, praksisanvendelse og eksamensskrivning.

Det handler om at være udforskende og undersøgende

Den studerende skal ikke være forsker, men være udforskende og undersøgende i egen praksis. Dette indebærer at basere undersøgelser på både faglig og teoretisk indsigt, der strækker sig ud over egen uddannelse og praksis. Denne indsigt giver mulighed for afklarende og måske også udfordrende perspektiver på egen praksis.

Det kræver også en basal metodisk forståelse og evne, der gør det muligt at undersøge egen praksis på en relevant og valid måde i forhold til det bredere psykoterapeutiske vidensfelt.

Der lægges vægt på udviklingen af et refleksivt metaperspektiv, der tillader en bredere betragtning af egen praksis. Dette perspektiv udvider både den faglige indsigt og selvindsigten og gør det muligt at identificere, hvad der gør ens praksis til en reel og solid psykoterapi. Det kan også bidrage til at opdage de særegenheder, der kendetegner ens eget arbejde i forhold til andre former for psykoterapi. Der er en åbenhed og respekt for andre tilgange og metoder i denne udforskende proces.

Det handler om at kunne hæve sig over og se ud over egne personlige erfaringer, holdninger og mål. Dette gøres ikke for at forlade sig selv, men for at støtte og styrke sin praksis som velfunderet og evidensbaseret psykoterapi. Det er også et spørgsmål om at kunne indgå i det store faglige fællesskab, hvor man kan bidrage til og drage nytte af fælles viden og erfaringer.

Alt i alt forventes det, at dette vil udgøre 50 timers dygtiggørelse inden for psykoterapiforskning og aktionsforskning.

Læs mere om datoer for modulerne, opstart og pris på vores hjemmeside: FaDP Forskning Psykoterapi - FaDP

De underfundige og underfulde **traumesår**



I denne artikel vil jeg forsøge at skabe en forståelse af traumet, der respekterer traumets komplekse natur, og jeg vil benytte en etymologisk indgang til at åbne for en traumeforståelse. Derefter vil jeg inddrage kroppen og dennes uløselige betydning for traumet og undersøge disse perspektiver i forbindelse med traumearbejd.

Trauma, det åbne sår

Ordet traume stammer fra oldgræsk og kan oversættes til 'sår' på dansk, der på oldnordisk hedder 'vundr' – et ord, der sprogligt er nært beslægtet med 'under'. Denne tætte forbindelse mellem traume og under overses ofte i moderne traumeforståelser, som hovedsageligt fokuserer på traumets destruktive sider. Det er netop denne sproglige forbindelse mellem sår og under, jeg ønsker at udforske her og se på konsekvenserne af i denne artikel.

Denne kobling findes ikke kun i den danske tradition; på germansk har vi 'wunde' og 'wunder', og på engelsk 'wound' og 'wonder'. Tilsæt blot et 'er' eller 'r' til såret, og vi får et under. Et oldgræsk ord for under er thauma, hvilket også minder umiskendeligt meget om trauma. Selvom trauma og thauma ikke nødvendigvis har en etymologisk sammenhæng, peger det på, at forbindelsen mellem sår og under har været kendt gennem tiden på flere sprog. Dykker vi ned i mytologiske fortællinger fra hele verden, ser vi utallige eksempler på, hvordan voldsomme oplevelser har givet sår, men også indsigt og udvikling, som var det en lovmæssighed, at indsigt opnås gennem smertelige begivenheder.

Sår og under er altså tæt forbundne. Spørgsmålet er hvordan. Skal det forstås, som om de blot minder meget om hinanden? Betyder det, at såret åbner for underet, eller at underet åbner for et slags sår? Lad det stå som åbne spørgsmål til videre refleksion.

Denne tætte forbindelse mellem sår og under tilbyder en vigtig forståelse for traumbegrebet, som oftest overses. Når det sker, mister vi – efter min mening – en vigtig ressource i netop traumet. Med dette in mente kan vi spørge: Er traumer noget, der skal bearbejdes eller indarbejdes? Skal man vende tilbage fra traumet eller komme videre fra det? Skal man forløses fra eller forenes med det? Er det overhovedet muligt at arbejde med traumer på en måde, hvor traumet ikke længere er en del af en, når først man er blevet ramt?

Jeg ved, at jeg stiller flere spørgsmål, end jeg besvarer. Men det passer godt ind i traumets underfundige natur, da der næsten altid er en masse ukendt materiale og udforsket psykologisk terræn. Allerede her fremstår traumet i sig selv som underfundigt.

Ordbogen definerer et under som en "gerning eller begivenhed, der tilsyneladende strider mod naturlovene og derfor tillægges overnaturlige kræfter, f.eks. en guddom". Her er der tale om noget nærmest ufatteligt og ubegribeligt, som alligevel virkeliggøres for os og ryster os dybt. Underet skaber et klart før og efter – præcis som et traume.

Traumets totalitet

Traumer er begivenheder eller oplevelser, der rammer os så voldsomt, at de har en dybt indgribende påvirkning på hele vores væsen. Der er et før og et efter traumets indvirkning; man er ikke længere den samme efter at være blevet traumatiseret. Ens krop, tanker, følelsesliv, selvforståelse, forståelse af andre og verden – ja, hele personligheden – ændres ved traumets indgreb. Det er voldsomme sager.

Traumet kan være ødelæggende og begrænsende, men det kan også have en modsat virkning, nemlig at være opbyggende og udviklende. Eksempelvis kan en konfrontation med døden resultere i en invaliderende angstreaktion så den traumatiserede, ikke længere tør leve. Men en konfrontation med døden kan også give en fornyet åbenhed og en styrket tro på og lyst til livet. Hvem har ikke hørt fortællinger om mennesker, der netop på grund af en dødsdom vågner op og oplever det, de ellers altid har udskudt? Først da får de sagt til dem, de elsker, at de elsker dem, og får mod til at sige fra over for noget eller nogen, der ikke har været sunde for dem i deres liv.

Traumer kommer i mange forskellige tempi og intensiteter. Et udviklingstraume har stået på igennem hele opvæksten, mens et choktraume kan opstå på et splitsekund. Begge kan være voldsomt livsændrende, men graden kan variere fra totalt gennemgribende til blot en antydning, dog en antydning, der ikke kan tages tilbage. Når først traumet rammer, er det totalt – ligesom underet.

Traumer sidder også altid i kroppen

Der er ingen tvivl om, at kroppen påvirkes, når et individ traumatiseres. Visse muskelgrupper spændes eller afspændes permanent som følge af traumet. For eksempel har vi psoasmusklen, som er den eneste muskel i kroppen, der forbinder overkroppen med underkroppen, fra rygsøjlen til lårbenet.

Psoasmusklen er en af de første muskler, der trækker sig sammen, når vi oplever overlevelsereaktioner i forbindelse med frygt og stress, og blandt de sidste til at slappe af igen efter endt reaktion. Kroppen er altså altid med og reagerende, når vi interagerer i verden.

Man siger, at kroppen husker, og søger man på psoasmusklen, kaldes den ofte traumemusklens, følelsesmusklens, sjælemusklen og endda skraldespandsmusklen, fordi den rummer traumer og andre uforløste følelser. Det er dog ikke kun psoas, men alle muskelgrupper, der kan blive påvirket. Derfor kan traumer, der ellers er undertrykt i bevidstheden, dukke op i forbindelse med, at kroppens spændinger forløses.

Krop og psyke er uløseligt tæt forbundet, og særligt tydeligt bliver det, når vi taler om traumer. Sindet er konstant påvirket af kroppens signaler, og disse signaler er baseret på de erfaringer, kroppen har gjort sig. Traumat er en af de mere afgørende erfaringer.

Et sår kan hele, men arret er der måske for at sikre, at vi aldrig glemmer.

Traumer, der gør underværker

Traumet er selve påvirkningen, der sker i vores krop og sind på baggrund af en begivenhed. Men hvorfor kan vi overhovedet traumatiseres? Hvis vi tror på evolutionsteoriens udviklingstese, må traumatisering have et overlevelses-potentiale. Traumet kan altså ses som en tilpasnings- eller overlevelsesstrategi. I selve såret er der indbygget et læringspotentiale, som handler om at begå sig i verden. Uden den stressrespons, der sætter sig i kroppen som et traume, mindskes chancen for at overleve.

Mange af vores traumer er måske gavnlige og har gjort os stærkere og mere bæredygtige. Uden denne dybe og direkte kropslige læring ville vi have svært ved at følge med og begå os i verden. Samtidig forstår vi ikke altid, hvordan traumer virker i vores ubevidste, men deres påvirkning er så kraftfuld, at vi ikke er helt de samme efter et traume. Ofte ser vi destruktiv eller invaliderende adfærd som en konsekvens af traumet – adfærd, som den traumatiserede ikke selv kan kontrollere. Det kan være skræmmende og svært at forstå, men vidner samtidig om kræfter, der er så stærke, at de overstiger vores fatteevne, selv for dem, der bærer traumet.

At arbejde med traumer

At arbejde med traumer er på mange måder et vanskeligt arbejde, for som beskrevet ovenfor ligger mange traumer dybt i kroppen – en dybde, der ikke bør underkendes, og meget af påvirkningen er uforståelig selv for den traumatiserede. I arbejdet med traumer opstår et metodeetisk spørgsmål: Skal man gå ind i traumet ved at genbesøge det, eller skal man hellere undlade at genbesøge det?

Der er forskellige tilgange til dette spørgsmål. Nogle metoder er designet til at bearbejde de traumereaktioner, der opstår i forbindelse med at genbesøge traumerne. Disse metoder har ofte som mål, at klienten skal føle sig fri eller forløst af traumet, og en vellykket behandling opleves derfor ofte som befriende. Studier med eksempelvis PTSD-ramte krigsveteraner har vist, at mens det har god effekt for nogle, kan andre blive re- eller gentraumatisere-

de og opleve, at de i højere grad end før behandlingen er i traumets vold. Det betyder, at traumearbejde for nogle kan gøre mere skade end gavn.

For at undgå skade har der været en modbølge af metoder, der anbefaler at arbejde med traumerne uden at genbesøge dem, men i stedet fokusere på de levestrategier, personen har i nuet og gradvist få viklet sig ud af dem og derved mindske traumets påvirkning. For nogle er dette tilstrækkeligt, mens det for andre ikke er det – men til gengæld opstår der ingen yderligere skade. Hvor dybt man skal gå ind i traumet, er et klassisk psykoterapeutisk dilemma i traumearbejdet og bør altid tilpasses den enkelte klients behov. Uanset hvilken tilgang der er behov for, er det min erfaring, at der altid findes en gevinst eller styrke forbundet med traumet, som med fordel kan bringes ind i det terapeutiske rum. Ligeledes er det vigtigt altid at samarbejde med kroppen, hvori traumet også har sine rødder. Både i traumets potentielle gevinster og i kroppen bor der nogle vigtige ressourcer.

Traumet

Det virker på mange måder, som om vi stadig ikke kender til traumets fulde natur, da der findes mange forskellige perspektiver på det, og det er svært at sige, hvilket perspektiv der er det rette. Dette fortæller mig, at traumer og undere har det tilfælles, at de er svære at fatte fuldt ud. Måske er det netop traumets hemmelighed, at det ikke skal fattes helt. Som behandler står man måske bedst med en pragmatisk tilgang til traumearbejdet – med den forståelse, at den tilgang, der virker bedst for den enkelte, er den mest rigtige, og tricket bliver da som traumeterapeut at finde den.

Traumet påvirker os dybt, og det gør underet også. Et sår kan hele, men arret er der måske for at sikre, at vi aldrig glemmer. På grund af traumets, på mange måder underfulde natur, er ydmyghed, over for det, måske det mest fornemme karaktertræk. En ydmyghed over for det ubegribelige, det underfundige og underfulde traume.



INSTITUT FOR LEDELSE OG PSYKOTERAPI

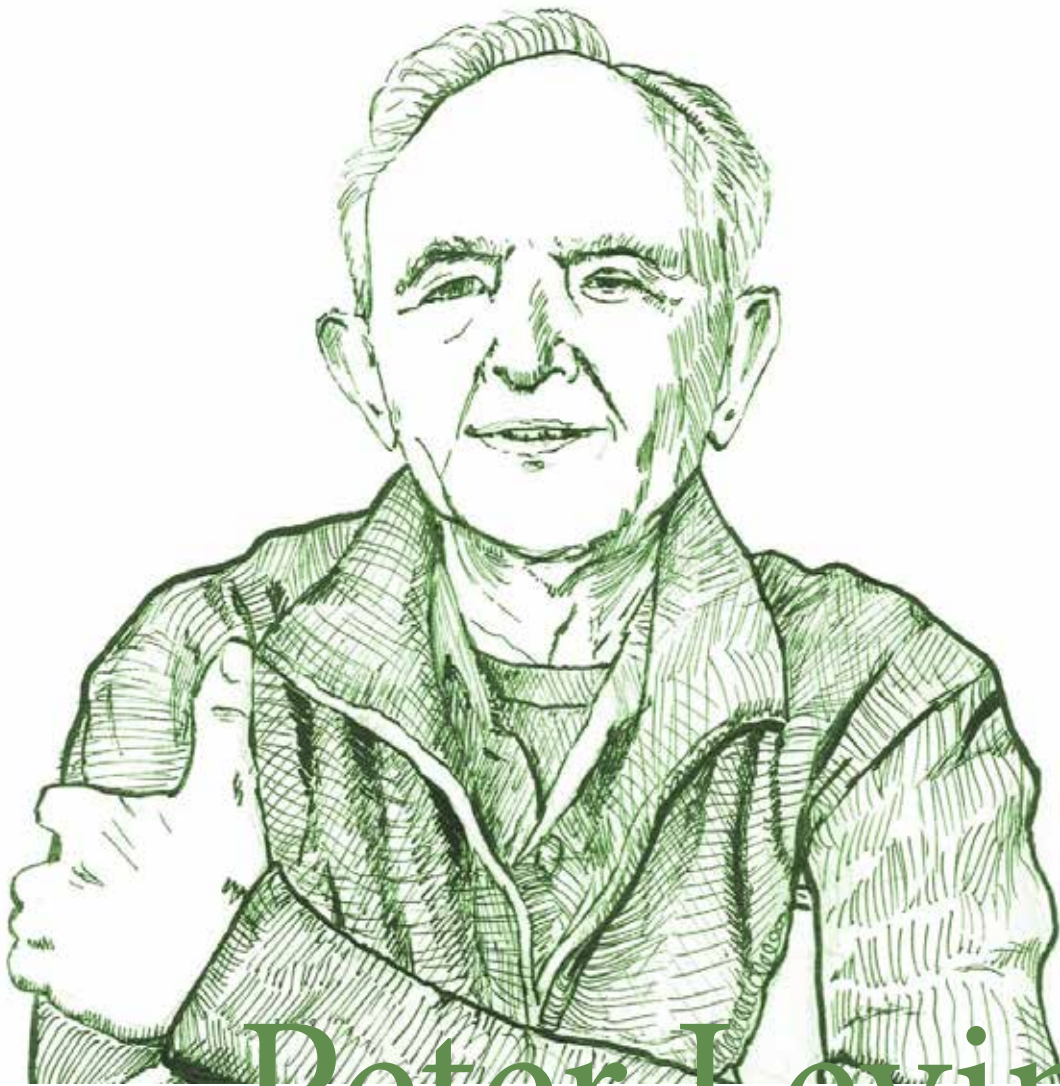
Certificeret psykoterapeut + diplom i ledelse (60 ECTS)

- Inkluderet egenterapi
- Relevante teorier og metoder
- Stor værktøjskasse
- Fagsupervision
- Personlig udviklingsgrupper
- Træningsgrupper

Vil du vide mere?



Af: Sanne E. Rimpler



Peter Levine

– the grand old master i arbejdet med traumatiserede

I forbindelse med en ansættelse på Rehabiliteringscenteret for Flygtninge i Aalborg, hvor jeg arbejdede fra 2007-2013 var Peter Levine en kæmpe inspirator for mine kollegaer og jeg. Han blandt mange. Dog er hele hans passion og faglige input til branchen, noget af det jeg selv i dag står på som fagligt fundament. Jeg var dengang ansat som fysioterapeut med efteruddannelser inden for Body Awarness Therapy, Ressourceorienteret Kropsterapi og generelt, at kunne arbejde med psyke-soma sammenhænge. Dette til ”patienter”, som det hed i nogle regimer, inden for psykiatrien og specialektoren ellers kaldt borgere med stress-relaterede tilstande. Jeg påbegyndte i denne tidsperiode den 4-årig uddannelse som psykoterapeut, for at kunne stå lidt stærkere i mit eget nervesystem i mødet med klienterne og deres traume historier. Nu hvor emnet denne gang er traumer, vil jeg benytte lejligheden til at belyse og hylde ”the grand old master” på dette felt. Peter A. Levine er på én gang både forsker og praktiker i form af terapeut. Hans liv og karriere har været præget af undersøgelse af kroppens og psykens samspil, og han har dedikeret sit liv til at forstå og ”helbrede” traumer (Han kalder det selv helbredelse af traumer og har skrevet en bog af samme navn). Som udvikler af metoden Somatic Experiencing (SE) har han banet vejen for en tilgang til traumeterapi, hvor kroppens naturlige helbredende kapacitet er i centrum.

Han blev født i 1942 og voksede op i en tid, hvor videnskabelig forskning og psykologi stadig søgte at forstå menneskets fysiologiske mekanismer. Han tog en ph.d. i medicinsk biofysik fra University of California, Berkeley, og en doktorgrad i psykologi (som det hedder derovre). Hans tidlige akademiske arbejde fokuserede på kroppens biologiske responser på stress og fare.

Denne kombination af biologi og psykologi skabte fundamentet for hans senere arbejde.

I 1960'erne begyndte Levines fascination af traumer, hvor han arbejdede som terapeut. En session med en klient ved navn ”Nancy” blev et afgørende vendepunkt. Nancy led af alvorlige symptomer på angst og panik. Under sessionen foreslog Levine instinktivt, at hun forestillede sig at løbe fra en truende tiger. Som hun gjorde det, begyndte hendes krop spontant at ryste – en naturlig biologisk reaktion, en primær forsvarsstrategi, som bytte-dyr også bruger til at frigøre stress og energi efter en fare.

Denne oplevelse blev en slags åbenbaring for Levine. Han begyndte at undersøge, hvordan bytte-dyr, der ofte udsættes for livstruende situationer, sjældent, efter hvad vi tolker i dyrenes fysiologi, bliver traumatiserede. Han bemærkede, at dyr bruger kropslige mekanismer, såsom rystelser, til at gendanne balancen i nervesystemet. Dette stod i kontrast til mennesker, der ofte undertrykker, grundet vores kultur og social dannelse, disse naturlige reaktioner, hvilket kan føre til fastlåste traumer.

Somatic Experiencing

Inspireret af denne indsigt udviklede Levine metoden Somatic Experiencing (SE), en kropssororienteret tilgang til behandling af traumer. SE bygger på forståelsen af, at traumer ikke kun er psykologiske, men også biologiske og kropslige fænomener. Metoden fokuserer på at hjælpe kroppen med at frigøre den energi, der blev fastlåst under en traumatisk hændelse, og genskabe balancen i nervesystemet.

Levine arbejdede i årevis på at forfine metoden og offentliggjorde i 1997 bogen *Waking the Tiger: Healing Trauma*, som blev en milepæl inden for traumeterapi. Bogen, der på dansk er udgivet som *Væk Tigreren*, gjorde Levines arbejde tilgængeligt for både fagfolk og lægfolk og har solgt millioner af eksemplarer verden over. Ligeledes har han været drevet af en stor respekt for kroppens visdom og naturens mekanismer. Han har studeret traditionelle healingsteknikker og været inspireret af naturfolk og deres kropslige tilgange til helbredelse. Hans arbejde kombinerer moderne videnskab med naturfolkenes tilgang til, hvordan krop og sind kan arbejde sammen for at helbrede.

Levine har modtaget flere priser for sit arbejde, herunder en Lifetime Achievement Award fra American Association of Body Psychotherapy i 2010.

Kroppens rolle i overlevelse og fastfrysning

Levine ser traumer som en tilstand, der ikke blot udspringer af selve den traumatiske begivenhed, men af den energi, der ikke blev forløst under hændelsen. Han beskriver, hvordan kroppen naturligt reagerer på fare med biologiske overlevelsesstrategier som kamp, flugt eller frys. Når disse reaktioner ikke kan afsluttes – f.eks. fordi en person bliver immobiliseret af frygt eller fysisk forhindret i at handle – forbliver energien, som blev mobiliseret, fanget i kroppen.

Denne fastfrosne energi forstyrrer kroppens naturlige balance og kan resultere i langvarige symptomer såsom angst, depression, kropslige smerter, flashbacks og dissociation. Levine understreger, at traumer i bund og grund er et kropsligt fænomen, der opstår, når kroppens nervesystem bliver overvældet og ikke formår at vende tilbage til en hvilende tilstand.

De essentielle oplevelser for traumatiserede

Traumatiserede individer oplever ofte en række fælles symptomer, som Levine beskriver detaljeret:

Adskillelse mellem krop og sind: Mange traumatiserede føler sig afkoblet fra deres krop. Denne adskillelse er en naturlig overlevelsestrategi, der beskytter dem mod at føle smerten fuldt ud under den traumatiske hændelse. Men på længere sigt gør det det vanskeligt at bearbejde traumat, fordi kroppen og sindet ikke arbejder sammen.

Overvældelse af nervesystemet: Efter en traumatisk oplevelse kan det autonome nervesystem blive fanget i enten en hyperaktiveret tilstand (symptomer som angst, panik eller overfølsomhed) eller en hypoaktiveret tilstand (følelseløshed, træthed eller depression). Dette fører til en følelse af konstant alarmberedskab eller total resignation.

Fastlåste responser: Når kroppen ikke får lov til at afslutte sin naturlige kamp- eller flugtrespons, kan individet føle sig fanget i en vedvarende tilstand af hjælpeløshed eller frygt. Dette er et centralt aspekt af traumat, som skal løses for at heling kan finde sted.

Helbredelse af traumer

Helbredelse kan synes som et ord eller begreb på dansk, der har noter af religiøsitet. Peter Levine, bruger det om den positive proces der er fra traume til frigørelse. Ifølge Levine er vejen til helbredelse, ikke at genopleve traumat i detaljer, men at arbejde med kroppens naturlige mekanismer for at frigive fastfrosset energi og genetablere balance i nervesystemet. De væsentligste elementer i heling er:

Øget kropsbevidsthed: Heling begynder med at genoprette forbindelsen til kroppen. Levine introducerer begrebet kropslige fornemmelser som en nøgle til at frigøre ophobet energi. Ved at blive opmærksom på subtile ændringer i kroppen, såsom spændinger, varme, kulde eller rystelser, kan individet begynde at forløse fastlåste responser.

Pendulering: Levine beskriver pendulering som en bevægelse mellem aktiverede og afslappede tilstande i nervesystemet. Ved langsomt at veksle mellem ubehagelige følelser og tryghed kan individet gradvist opbygge en større tolerance for intense oplevelser. Denne proces hjælper med at bringe nervesystemet tilbage i balance. Færdiggørelse af instinktive responser: Traumer opstår ofte, når kroppens naturlige kamp- eller flugtresponser

bliver afbrudt. Levine arbejder med at støtte individet i at afslutte disse bevægelser i en tryk og kontrolleret ramme. For eksempel kan en person blive guidet til at efterligne en flugtbevægelse eller en kamphandling, hvilket hjælper kroppen med at "færdiggøre" det, der blev stoppet.

Langsomhed og sikkerhed: For at undgå retraumatisering skal helingsprocessen ske gradvist og med fokus på sikkerhed. Levine understreger, at kroppen kun kan slippe traumat, hvis individet føler sig tryk og ikke bliver overvældet undervejs.

Genskabelse af empowerment: Traumer kan fratage individet følelsen af kontrol og magt. En væsentlig del af helingen er derfor at genopbygge en følelse af selvbestemmelse og styrke. Dette opnås ved at hjælpe individet med at lytte til og handle på sine kropslige instinkter og signaler.

At leve med traumer

Hvis traumer ikke kan helbredes fuldstændigt, understreger Levine betydningen af at lære at leve med og integrere dem. Han ser traumer som en potentiel kilde til vækst og styrke, hvis de bearbejdes korrekt. Nogle af de vigtigste elementer i denne proces inkluderer:

Integration: Levine mener, at målet med traumeterapi ikke er at glemme eller slette traumat, men at integrere det som en del af ens livshistorie. Gennem integration bliver traumatiske minder mindre overvældende og mere meningsfulde.

Selvomsorg og praksis: For at støtte nervesystemets helingsproces anbefaler Levine daglige praksisser, der fremmer balance og velvære, såsom mindfulness, lette kropsøvelser, vejrtrækning og afspænding.

Social støtte og fællesskab: Sociale relationer spiller en central rolle i heling. Et støttende fællesskab hjælper individet med at føle sig forbundet, forstået og tryk, hvilket er afgørende for at genopbygge tillid og relationer.


Jeg kan huske mine kollegaer og jeg, der bestod af fysioterapeuter, psykologer, socialrådgivere og værkstedsmedarbejdere, talte om, at det vi havde specialiseret os i på Rehabiliteringscenteret for Flygtninge, var der ikke så meget tid til at få skrevet ned. Den effekt og procedure vi oplevede i vores dagligdag og ved de længere forløb med klienterne, havde vi hænderne for fulde til at dokumenterer. Når hverdagen bød på at udføre vores arbejde som kerneydelsen overfor borgerne, var det her vores kræfter gik til. Vi havde hænderne i praktiken og "håndarbejdet" som terapeuter. Sådanne centre og sundhedshuse er der en god portion af i det danske land. Heldigvis kunne vi i det daglige "håndværk" nyde godt af, det de store pionerer, som f.eks. Peter Levine, har nedskrevet og givet os andre indblik i. Vi bygger videre på fundamentet af forskning og praksis og forbinde os dermed til en kollektiv videns og erfaringsbank.

Af: Sanne E. Rimpler

Stephen W. Porges

– den polyvagale pioner





Stephen W. Porges er en amerikansk neurofysiolog, psykiater og leder af Brain Body Center ved Illinois Universitet. Hans forskning har haft en betydelig indflydelse på forståelsen af menneskets autonome nervesystem og traumer. Mest kendt er han for udviklingen af den polyvagale teori, som har revolutioneret tilgange til psykoterapi, især inden for traumebehandling.

Porges blev født i 1945 i Chicago, Illinois, og voksede op i en akademisk familie. Allerede i gymnasiet blev han fascineret af biologi og psykologi. Hans karriere har bragt ham til flere prestigefyldte institutioner, herunder University of Illinois, University of Maryland og Indiana University, hvor han har udført banebrydende forskning og haft ledende stillinger. I dag er han professor emeritus i psykiatri ved University of North Carolina og leder af Traumatic Stress Research Consortium.

En ny forståelse af vagusnerven

Porges' mest kendte bidrag er hans polyvagale teori, introduceret i 1995, som tilbyder en ny forståelse af det autonome nervesystem. Teorien opdeler vagusnerven, den 10. kranienerve, i tre evolutionært adskilte grene:

Den dorsale vagusgren: Denne ældste del er ikke myeliniseret og stammer fra primitive hvirveldyr. Den aktiveres under "frys"-reaktioner og immobilisering og kan føre til kollaps.

Den sympatiske gren: Forbundet med "kæmp eller flygt"-adfærd, som stammer fra krybdyrhjernen.

Den ventrale vagusgren: En nyere, myeliniseret gren, som udvikledes med pattedyrene. Den forbinder or-

ganer som hjerte og lunger med ansigtsnerver, strube og hørelse og danner grundlaget for det sociale engageringssystem. Denne hierarkiske struktur viser, hvordan vores nervesystem udviklede sig fra enkle overlevelsesstrategier som immobilisering og kamp/flugt til mere komplekse sociale strategier.

Vagusnervens speedere og bremser uddybet

Som i oversigten med tredelingen består Vagusnerven af en meget gammel del, den dorsale vagus, som ikke er myeliniseret, og som stammer helt tilbage fra primitive hvirveldyr, hvis eneste forsvar er at trække sig sammen og stivne. Overlevelsesstrategien gennem frys-tilstand sker ved aktivering af både det sympatiske nervesystem (speeder), det parasympatiske nervesystem (bremse) og den dorsale vagus (blokering af grovmotorikken).

I sidste ende kan det føre til et kollaps, hvor det sympatiske nervesystem giver slip, men aktiveringen af den dorsale vagus og det parasympatiske nervesystem fastholdes. I næste udviklingstrin, krybdyrhjernen, står det sympatiske nervesystem for overlevelse gennem kamp- eller flugttadfærd.

En nyere del af vagusnerven, den ventrale vagus, er myeliniseret og opstår med udviklingen af pattedyrene, hvor omsorgsadfærd og tilknytning kommer til. Den ventrale vagus har kontakt til de fleste organer i kroppen og forbinder hjerte, lunger og følelser med ansigtsnerver, trigeminus, strube, svelg, spiserør og hørenerven. På den måde former den ventrale vagus 'det sociale engageringssystem' og bliver den senest udviklede overlevelsesstrategi via social kommunikation gennem kropssprog, stemmeleje og mimik.

Porges teori giver på den måde en strukturel forståelse for følelsernes sammenhæng med fysiologiske tilstande i kroppen. Det er netop disse sammenhænge mellem krop og hjerne, der er grundlaget for følelseslivet og ikke som tidligere antaget det sympatiske nervesystem. Den sociale interaktion og Vagusnerven uddybes i næste afsnit.

Vagusnerven og det sociale

Den ventrale vagusgren er central for det sociale engageringssystem, som forbinder fysiologi med adfærd. Dette system gør det muligt for mennesker at skabe tilknytning gennem kropssprog, mimik og stemmeleje. Det er en evolutionær udvikling, der understøtter omsorg, empati og relationer. Stemme, hørelse, øjenkontakt og mimik fremkalder behagelige følelser og tilfredsstillelse hos omsorgsgiveren og sikrer dermed den omsorg og tilknytningsadfærd afkommet har brug for, for at overleve og udvikle sig.

Med sidste udviklingstrin, neocortex, forfines det sociale engageringssystem med sproget. At lytte er faktisk en muskelhandling, som blandt andet involverer en sammentrækning i det mellemste øre. Ansigtsnerven modulerer denne sammentrækning, og denne sammenhæng er vigtig for vores evne til at høre menneskelige stemmer selv i støjende miljøer. En evne som f.eks. kan være udfordret hos autister. Det sociale engageringssystem vil håndtere situationen, når nervesystemet vurderer, at social interaktion er mulig, og hvis det ikke er muligt, aktiveres i stedet kamp/flugt adfærd, fryd eller kollaps.

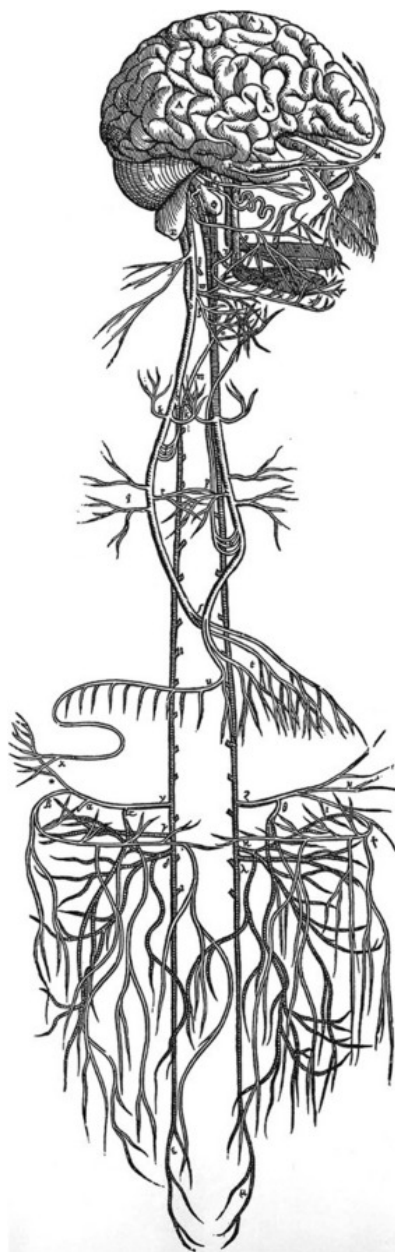
Neuroception

Porges introducerede begrebet "neuroception" for at beskrive nervesystemets ubevidste vurdering af omgivelsernes sikkerhed. Hvis omgivelserne opfattes som trygge, aktiveres det sociale engageringssystem, som hæmmer primitive overlevelsereaktioner. Men hvis miljøet opfattes som truende, tager kamp/flugt eller immobilisering over. Mennesker, der er opvokset i utrygge omgivelser, kan have et underudviklet socialt engageringssystem og være fanget i en tilstand af konstant mobilisering eller immobilisering.

Den Polyvagale teori har haft en enorm indflydelse på psykoterapi og traumebehandling. Den understreger hvor væsentligt det er at skabe en følelse af sikkerhed for at regulere nervesystemet. Praktiske værktøjer som Safe and Sound Protocol (SSP), der bruger musik til at stimulere den ventrale vagus, er udviklet på baggrund af teorien.

Teorien har også fundet vej inden for pædagogik, somatik og andre terapeutiske områder. Den hjælper behandlere med at forstå, hvordan kroppen reagerer på traumer, og hvordan denne forståelse kan integreres i behandlingen.

Uden for sit arbejde beskrives Porges som en meget interessant underviser og familiefar. Han bor i Chapel Hill, North Carolina, hvor han fortsætter med at samarbejde med forskere og vejlede studerende. I hans undervisning er kendt for sin evne til at gøre komplekse teorier tilgængelige for både fagfolk og lægfolk. Porges' arbejde har givet terapeuter over hele verden et nyt fundament for at forstå relationen mellem nervesystemet og følelseslivet. Hans polyvagale teori forbinder fysiologi med psykoterapi og minder os om, at tryghed og relationer er afgørende for menneskers trivsel og gode vækstbetingelser.



SPIRITUEL INTEGRATIV KROPS- & PSYKOTERAPEUTUDDANNELSE

TOBIAS



SKOLEN®

BLIV MISBRUGSTERAPEUT ELLER INTEGRATIV SOMATISK TRAUMETERAPEUT



"Afsættet for begge forløb, er en teoretisk traumebaseret, neuro-affektiv og psykospirituel forståelse, af samspillet imellem krop, sind & sjæl, samt en integrativ palette af helt essentielle metoder, til at arbejde med traumeforløsning og/eller misbrug. Undervisningen er levende, inspirerende og inddrager eget indre arbejde!"

Skoleleder & underviser Lene Ince

1-ÅRIGE EFTERUDDANNELSER TIL:

* INTEGRATIV SOMATISK TRAUMETERAPEUT START 28. JANUAR 2025

OBS: UDDANNELSEN UDBYDES TIL GAMMEL PRIS FOR SIDSTE GANG (SPAR 10.000,- I ÅR)

* MISBRUGSERAPEUT START 21. OKTOBER 2025

LÆS UDFØRLIG BESKRIVELSE AF DE TO FORLØB PÅ WWW.TOBIAS-SKOLEN.DK





I denne udgave af **PSYKOPRESS** er vores billedeserie leveret af **Søren Rønholt**, her et lille interview;

Hvad motiverede dig til at begynde at arbejde med billedkunst, og hvad fastholder din passion i dag?

Søren: Jeg blev fascineret af fotografi som ung og kom i mesterlære hos dygtige fotografer. Fra en interesse i billeder, blev det efterhånden en optagethed af billedkunst som en måde at undersøge og forstå andre mennesker, verden og mig selv på. I dag er jeg både passioneret omkring min egen praksis og undervisning, hvor jeg hjælper vidt forskellige mennesker med at blive dygtigere fotografer.

Du har nævnt, at du er interesseret i det 'immanente drama' – kan du uddybe, hvad det betyder for dig, og hvordan det manifesterer sig i dine værker?

Søren: Det immanente drama er det, du som beskuer aner i et særligt blik, en særlig kropsholdning eller atmosfære i et portræt. I den kunstneriske proces arbejder jeg bevidst med, hvad jeg selv tænker og sanser, når jeg fotograferer. På samme måde har det en stor betydning for det endelige billede, hvad der foregår mentalt og følelsesmæssigt inde i de portrætteredes. For mig handler fotografiet ikke om at fange og forevige det helt rigtige øjeblik. Det er derimod en lang proces, med arbejde både før og efter selve billedet bliver taget. I portrætter handler det om nærvær og kontakten til det andet menneske mest af alt.

Kan du beskrive din billedserie i Psykopress? Hvilke temaer eller idéer ville du udforske med den?

Søren: Billederne er fra serien PERSONA. Kunstneren Stine Leth strikkede maskerne, der er brugt i billederne. Jeg annoncerede efter frivillige, der ville deltage. Jeg kan godt lide den form for åben casting, hvor jeg ikke har udvalgt deltagerne efter mine egne præferencer og normer. Deltagerne valgte selv en maske og fandt derefter ind i en form for persona, som de udtrykte visuelt i dialog med masken. Det er portrætter uden ansigter, men med masser af udtrykskraft.

Når du arbejder med mennesker som motiver, er du da mest optaget af deres psykologi eller af at skabe en visuel komposition? Eller måske en kombination af begge dele?

Søren: I portrætter kan det psykologiske og det visuelle ikke adskilles for mig. Det psykologiske betyder meget i den kunstneriske proces og for den måde, vi oplever det endelige billede. Jeg er først og fremmest billedkunstner og dermed dybt interesseret i, hvor stærkt og forundrende et portræt kan blive.

Hvordan balancerer du det narrative i dine billeder med æstetiske overvejelser?

Søren: De kunstneriske og kompositoriske greb er ekstremt vigtige for at kunne skabe billeder, der berør mennesket. Jeg har aldrig et enkelt budskab eller en særlig historie, jeg vil have beskueren til at afkode. Hvis beskueren kan mærke billedet, så opstår narrativerne forhåbentlig af sig selv og i en mangfoldighed, som jeg ikke er herre over.

Hvad håber du, at publikum tager med sig fra at opleve denne billedserie?

Søren: Jeg håber, at billederne vækker deres nysgerrig og at de får lyst til at vende tilbage, og se på billederne flere gange.











Brændt barn skyr ilden

Michael Molin

*Formanden – psykoterapeuten,
der brænder for arbejdet med mennesker
i kriser og traumer.*

Michael Molin, kendt i FaDP regi som ”formanden”, er oprindelig uddannet politibetjent, dog er han i dag fratrådt sin stilling, i den profession, der endte med at ramme ham med svær PTSD. I positionen som politibetjent, i fronten, har han mange voldsomme hændelser på sit CV i de knap 20 år, han var betjent. I dag er Michael uddannet – og registreret – psykoterapeut med speciale i kriser og traumer og behandler til dagligt psykisk tilskadekomne politibetjente. I sit arbejde som psykoterapeut og egen erfaring med PTSD, blev Michael inspireret til at skabe et sted for mennesker, der som følge af deres arbejde, har fået PTSD, og som har behov for behandling, og deraf er bl.a. Bifrost Recovery Center opstået.

Egne erfaringer skabte passion for tilbud til ligesindede

Michael oplevede, for år tilbage, at stå alene i forbindelse med de kriser og traumerelaterede begivenheder, der ledte til hans tilbagetrækning fra professionen som politibetjent. Han oplevede at ingen – hverken kolleger eller ledelse – var nysgerrige på, hvordan han havde det, eller støttede ham i at få bearbejdet de voldsomme hændelsesforløb. Det resulterede i, at han ikke længere kan arbejde som politibetjent. At gå fra en karriere som politibetjent til livet som psykoterapeut er ikke en overgang, man ser hver dag. Men for Michael Molin var det ikke bare et karriereskift – det var en livsnødvendighed. Efter mange år i uniform og et utal af oplevelser, der satte deres spor, fandt han sig selv konfronteret med en diagnose, der kan ramme selv de stærkeste: PTSD.

”Det var som om, verden lukkede sig omkring mig,” fortæller Michael, da vi taler om hans egen rejse gennem mørket. ”Jeg var vant til at være den, der skulle redde andre, men pludselig var det mig, der havde brug for hjælp. Det var et kæmpe tab af identitet, men også en mulighed for at genopbygge mig selv på en helt ny måde.”

Michael beskriver sin overgang til psykoterapien som en nødvendig genopdagelse af, hvad det vil sige at være menneske. Han fandt en ny mening i at hjælpe andre, ikke som en autoritet, men som en medmenneskelig guide. ”Jeg lærte, at sårbarhed ikke er svaghed – det er styrken til at turde se på de dele af sig selv, man helst ville gemme væk.”

Michel fortæller videre: ”Undersøgelser viser, at et almindeligt menneske har 3-4 traumatiske oplevelser i deres levetid, mens mennesker, der arbejder som frontpersonale, som f.eks. politibetjente – også kaldet ”first responders” – har 6-8 traumatiske oplevelser hver 6. måned. Undersøgelser viser også, at en tidlig identifikation af PTSD og hurtig behandling er afgø-

rende for at forhindre langvarige mentale sundhedsproblemer, der ellers kan medføre sociale problemer som hjemløshed og somatiske problematikker. Hurtig indgriben forebygger forværring i tilstanden, mindsker risikoen for komplikationer, forebygger negativ indvirkning på familielivet og mindsker samfundsomkostninger — blandt andet ved, at mennesket hurtigere er klar til at komme tilbage på arbejdsmarkedet”.

Den recovery-orienterede tilgang

Den recovery-orienterede tilgang tager udgangspunkt i tilliden til, at hver enkel kender egne symptomer og livssituation bedst, og at hver enkel har egne håb, ønsker og drømme for eget liv. Det handler om at opbygge et meningsfuldt og tilfredsstillende liv defineret af den enkelte. Håb er et centralt element og forstærkes ved, at den enkelte får en øget aktørbevidsthed – altså opdager, at de kan tage kontrol over deres liv. Det er her vigtigt, at den enkelte får et indblik i, hvordan andre har fundet vejen frem.

Medarbejderen, der skal støtte et menneske i en recovery-proces, skal stille sig rådighed, men ikke stille sig over, da det handler om at øge aktørbevidstheden, ikke at overtage. Recovery hænger tæt sammen med social inklusion og muligheden for at kunne indgå i meningsfulde sociale roller, der er tilfredsstillende for den enkelte. Også derfor skal processen ses som en opdagelsesrejse, der opleves sammen – mennesket, der skal rehabiliteres og medarbejderen.

Michaels vision er, at Bifrost Recovery Center skal danne rammerne for et trygt og tillidsskabende behandlingssted, der kan behandle og støtte de mennesker, der har ageret som frontpersonale, og som følge heraf har fået PTSD, angst og/eller depression en succesfuld recovery.

Der arbejdes traumeterapeutisk ud fra eklektisk terapi, der tager udgangspunkt i den enkelte borgers behov i recovery-processen. Derudover har vi stort fokus på fysisk aktivitet, mindfulness og sund kost samt at inddrage borgerne så meget som muligt i dagligdagen, da det støtter den enkelte borgers proces i at øge egen aktørbevidsthed.

Hver borger er tilknyttet et behandlingsteam bestående af psykoterapeuter og socialpædagoger, der samarbejder om og med borgeren i forhold til en behandlingsplan.

Det er vigtigt for os i Bifrost, at borgerens egne behov og ønsker imødekommes, hvorfor behandlingsplanen laves i samarbejde med borgeren. Efter 10 uger afholdes et opfølgningsmøde med borgeren, en medarbejder fra borgerens behandlingsteam og borgerens sagsbehandler fra hjemkommunen.

Mødet i terapirummet

Michael husker især én klient, som han omtaler som "Thomas" for at beskytte hans reelle identitet. Thomas er en tidligere politimand, der kæmpede med flashbacks og en konstant følelse af alarmberedskab. "Han sagde til mig: 'Jeg er træt af altid at skulle være den stærke.' Det ramte mig, fordi jeg selv havde haft det på samme måde," fortæller Michael.

Gennem samtaler og små øvelser begyndte Thomas at finde et sted, hvor han kunne give slip – et sted, hvor han ikke behøvede at være på vagt. "Det mest kraftfulde øjeblik var, da han sagde: 'For første gang i lang tid føler jeg, at jeg bare kan være mig selv.' Og i det udsagn og den oplevelse lige der, lå der så meget kompleksitet og måneders proces bag. Det er sådan nogle øjeblikke, der gør arbejdet det hele værd."

Michael ser sit arbejde som en mulighed for at hjælpe folk med at finde balancen mellem det, de viser udadtil, og det, de føler indeni. "Vi bærer alle masker – det er en del af livet. Men nogle gange bliver masken så tung, at vi glemmer, hvem vi er bag den. Mit job er at hjælpe folk med at finde sig selv igen."

Hans egen rejse er et vidnesbyrd om, at selv når livet bryder sammen, er det muligt at bygge noget nyt op – noget stærkere, dybere og mere autentisk.

Michael har udover Bifrost Recovery Center også sin daglige gang på IFHI – Institute For Human Intelligence. Her driver han REG psykoterapeut uddannelsen med speciale i krise og traumer. En psykoterapeutisk uddannelse, der lever op til og er godkendt under REG kriterierne i FaDP.

IFHI

Om uddannelsen fortæller Michael at den er opstået for at imødekomme, det stigende behov for veluddannede terapeuter, der kan hjælpe mennesker gennem livets mest udfordrende øjeblikke. Baggrunden for uddannelsen er ønsket om at skabe en ramme, hvor terapeuter kan opnå både teoretisk viden og praktiske færdigheder til at forstå og håndtere komplekse kriser og traumer.

I sit tidligere virke som politimand sagde Michael "Vi skal passe på dem, der ikke kan passe på sig selv". Som REG psykoterapeut siger han "Vi hjælper dem, som ikke kan hjælpe sig selv"

Uddannelsen kombinerer en helhedsorienteret tilgang med fokus på at se det hele menneske og arbejder ud fra værdier om respekt, etik og empati. Gennem en fleksibel, modulær struktur lærer studerende både om terapeutiske metoder som kognitiv terapi, NLP og gestaltterapi og om at anvende disse i praksis gennem supervision, egen terapi og praktiske øvelser.

Adspurgte hvad der driver ham, svarer Michael: "Først og fremmest vil jeg sige, at det, der driver mig, er en grundlæggende overbevisning om menneskets iboende evne til at finde mening, selv i de sværeste livssituationer. Vores uddannelse bygger på et holistisk menneskesyn, hvor

vi tror på, at alle har potentialet til at leve et meningsfuldt og åbent liv. Vi ønsker at skabe en uddannelse, der giver vores studerende evnerne til at møde mennesker der, hvor de er – som hele mennesker – og støtte dem i deres proces". "Missionen er at uddanne terapeuter, der ikke bare kan anvende effektive terapeutiske teknikker, men som også kan skabe et trygt og etisk funderet rum for klienterne. Vi guider de studerende fra grundlæggende teknikker til avancerede, praksisnære anvendelser, og vi arbejder på at opbygge deres empati, faglige kompetencer og professionelle integritet. Vi ønsker at udvikle terapeuter, der ikke bare helbreder, men også styrker deres klients livskraft og selvopfattelse".

Til spørgsmålet om hvordan formidler I den mission? Svarer Michael at det gøres ved have et stærkt fokus på praksis og personlig udvikling. At de kombinerer teori med praktiske øvelser, supervision og egen terapi. At de tror på "learning by doing" – at opleve og forstå teorien i praksis. IFHI-uddannelsen er desuden modulær, så den kan tilgodeses både nye studerende og erfarne terapeuter, der ønsker at specialisere sig yderligere. Det giver på den måde en fleksibilitet, som er vigtig for mange, der ønsker at udvikle sig i deres eget tempo.

"Samtidig lægger vi vægt på at integrere forskellige terapeutiske retninger – fra fænomenologi og gestaltterapi til kognitiv terapi og NLP. Det giver vores studerende en bred værktøjskasse, så de kan møde klienterne med præcis det, de har brug for, i deres unikke situation", fortsætter Michael

"Så det handler om at skabe en større forbundethed, empati og sammenhæng mellem mennesker", spørger Sanne.

Michael: "Præcis. Vi lærer vores studerende at se det hele menneske og arbejde med respekt for både fortiden, nutiden og fremtiden. Det er denne bevidsthed, vi bygger på, og som vi håber, vores terapeuter vil tage med sig i deres arbejde. Uddannelsen handler ikke kun om at lære teknikker – det handler om at skabe et fundament af empati, forståelse og professionalisme, som kan gøre en reel forskel for andre mennesker".

"Vi uddanner mennesker til at være der, når krisen rammer"

"Når man ser, hvordan mennesker kæmper i de sværeste øjeblikke af deres liv – om det er sorg, traumer eller pludselige kriser – forstår man, hvor vigtigt det er, at der er nogen, der kan støtte dem. For mig handler det om at skabe et trygt og professionelt rum, hvor mennesker kan bearbejde det, der føles ubærligt. Mange af os oplever på et tidspunkt i livet noget, der ryster os i vores grundvold. Det kan være tab, ulykker eller dybe traumer. Jeg brænder for at uddanne terapeuter, der kan stå ved siden af de mennesker og hjælpe dem med at finde styrken til at komme videre", fortæller Michael.



Til spørgsmålet hvorfor er det egentlig vigtigt at uddanne flere mennesker til, at arbejde med kriser og traumer? Har vi ikke nok, der allerede gør det, set i lyset af hvor mange psykoterapeutiske uddannelser, der findes i Danmark, svarer Michael: "Vi lever i en tid, hvor stress, kriser og psykiske udfordringer fylder mere end nogensinde. Det er desværre ikke alle, der har adgang til hjælp, når de har allermest brug for det. Derfor er det afgørende, at vi uddanner flere kompetente terapeuter, der kan tage sig af det stigende behov. Vi har brug for mennesker, der er uddannet til at se ikke bare symptomerne, men hele mennesket – og som kan hjælpe klienterne med at finde mening og retning i en tilsyneladende kaotisk situation".

Først og fremmest ønsker Michael, at de studerende får en dyb forståelse for, hvor komplekst og sårbart et menneskeliv kan være. At de lærer at møde mennesker med respekt, empati og en faglighed, der gør, at de kan skabe reel forandring. På uddannelsen lærer de at arbejde helhedsorienteret – at se klienten som mere end bare en diagnose eller en situation. Han håber, at de tager en stærk professionel integritet med sig, men også en ydmyghed over for det ansvar, det er at arbejde med mennesker i krise.

Michaels vision er, at vi kan skabe et samfund, hvor flere får mulighed for at finde ro og styrke, selv i de mest kaotiske og smertefulde øjeblikke. Han drømmer om, at de terapeuter, vi uddanner, kan være med til at gøre en forskel – ikke kun for individet, men også for familier, arbejdspladser og hele samfundet. Når vi hjælper ét menneske, kan vi ofte se, hvordan det forplanter sig positivt til de mennesker, der omgiver dem. Det er den slags ringe i vandet, som Michael brænder for at sætte i gang.

Formandskabet

Michaels formandskab for FaDP er kendetegnet ved hans engagement og visioner for psykoterapifeltet. Med en tilgang, der balancerer mellem det praktiske og det strategiske, trækker han på sin erfaring som både politibetjent og terapeut. Som han selv beskriver det: "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."

Michael arbejder målrettet for at øge psykoterapiens synlighed og tilgængelighed – ikke kun for brugerne af psykoterapi, men også for politikere og sundhedsforsikringer. Han ser sin rolle som en del af en igangværende proces: "Det føles som et tog, der allerede er godt i fart, og det jeg skulle gøre, var blot at hoppe på og steppe op." Som formand ser Michael sig selv som en brobygger og værdsætter styrken i foreningens fællesskab: "Der er et kæmpe arsenal af kræfter i foreningen, og jeg føler mig tryk ved at kunne læne mig ind i det fællesskab. Vi løfter det her sammen."

Han har en stærk ambition om at sikre både kvaliteten og anerkendelsen af psykoterapeuternes arbejde. Michael understreger betydningen af REG-ordningen, som garanterer brugerne af psykoterapi adgang til psykoterapeuter med kvalitetssikret uddannelse, og efter endt uddannelse også efteruddannelse, supervision og egen-terapi: "Det er vores løfte som branche." Hans tilgang kombinerer ydmyghed over for det arbejde, der allerede er skabt i foreningen og handlekraft på de nye initiativer, som opstår. Det gør hans engagement i at sætte psykoterapi på dagsordenen tydelig. Michael tror på vigtigheden af at stå ved psykoterapeuternes kompetencer: "Vi er faktisk dygtige, vi kan en masse ting, og det er okay at sige højt. Psykoterapi er en livsvigtig ressource, som fortjener større anerkendelse."



Traumer og nervesystemets naturlige samspil i naturen

- Om psykoterapi med naturen som assistent

I denne artikel vil vi bevæge os ud for at komme ind. Vi vil lade læseren fornemme fænomenet naturterapi og naturbaseret psykoterapi og hvordan vi kan arbejde med mennesker og deres indre natur i et ydre miljø; nemlig i samspillet med naturen.

Vi kan starte med at belyse vores mest udbredte oplevelse af os selv. ER vi natur eller har vi en natur? Er naturen noget jeg går ud i, eller ind i? Eller er jeg den allerede? Det fremherskende natursyn, der lige nu hersker i vores moderne kultur, mange steder i verden, er det der hedder det antropocentriske natursyn. Det antropocentriske natursyn ser mennesket som centrum for jordkloden, som herskere og overlegen art. Her bliver naturen ofte set som den ressource, der er til for at tjene menneskets behov. I denne forståelse kan vi måske komme til at overse vores indbyrdes forbundethed med naturen og de konsekvenser, vores handlinger har for hele økosystemet.

I naturbaseret psykoterapi kan vi facilitere til at vende tilbage til en helhedsoplevelse og bevidsthed på hvilket kæmpe økosystem, vi er en del af. Ikke kun på det rent biologiske naturfaglige plan, men også i forhold til relationelle dynamikker, arbejdsliv og samfundets bølger, der påvirker både ind i individet og ud fra individet. Gennem terapien i naturen kan klienten måske netop begynde at få endnu mere bevidsthed på sig selv. At observere naturen, være (i)naturen, de skiftende årstider, livets cyklusser, kan spejle sig i klientens egen indre verden. På den måde kan naturen assistere klienten til at få en mere bevidsthed på sig selv. Denne mere nuancerede forbundethed og selvbevidsthed kan måske føre til en øget empati for de indre dele af os selv. Vi kan lære at være mere nænsomme over for os selv, at anerkende vores behov, følelser og begrænsninger. Vi kan genkende os selv i dyrenes adfærd, i træernes livscyklus, i blomsternes skrøbelighed. Vi er alle indbyrdes forbundne i det store økosystem.

Et potpourri af fysiologi i naturen

Lad os begynde med belysning af den blotte interaktion med naturen for et menneske. Et menneske, der befinder sig i naturen, hvor fysikken gennemgår en proces.

Interaktion med naturen påvirker menneskets fysiologi og psyke på multi-dimensionelle måder. Forskning viser, at naturens beroligende effekt reducerer stress, sænker puls og muskelspændinger, og fremmer mental restitution. Disse fordele bygger på generelle tendenser snarere end universelle sandheder, da individuelle forskelle spiller en væsentlig rolle.

Edward O. Wilsons Biophilia Hypothesis antyder, at vi evolutionært er disponerede for at forbinde os positivt med naturen. Denne naturlige affinitet er central for naturterapi, hvor sanseindtryk fra naturen understøtter terapeutiske processer. Stephen R. Kellert og Wilson har udvidet denne teori til at forklare, hvordan vores genetiske struktur er formet af interaktion med den naturlige verden.

Rachel og Stephen Kaplan fremhæver to former for opmærksomhed: Den styrede opmærksomhed, som kræver energi og bruges i det urbane liv, og den spontane opmærksomhed, som aktiveres i naturen og tillader mental regeneration. Naturens evne til at fremme spontan opmærksomhed mindsker mental udbrændthed og skaber overskud.

Empirisk forskning viser, at kontakt med naturen forbedrer kognitive funktioner, affekt og velvære, især hos børn og stressramte voksne. Studier som Alnarps havebaserede terapi understreger naturens potentiale som klinisk kontekst, selvom den præcise mekanisme bag dens effekt kan være svær at isolere. Naturterapi bygger på samspillet mellem fysiologiske, psykologiske og sociale faktorer, der fremmer heling og trivsel.

(fortsættes side 31)

Et lille praksiseksempel fra naturbaseret psykoterapi

Hun stod i vandkanten med fødderne i det halvlunkne vand. Solen havde i forårets måneder fået varmet vandet til godt op over de 13 grader. Impulsen til at tage sko og strømper af var for længst blevet fuldt op, allerede kort inde i terapi sessionens begyndelse. Hun stod nu der og missede med øjnene. ”Mit øje kan se så langt,” udbød hun mens solstrålerne ramte direkte ind i hendes ansigt, så hun måtte knibe øjnene sammen og anstrenge sig for at få det lange blik kastet ud i horisonten.

Jeg stod ved siden af hende og betragtede hende, mens jeg skiftevis så ud på den selvsamme horisont og delte hendes perspektiv. Jeg lagde mærke til hendes skuldre og faktisk hele hendes positur. Da vi startede terapi sessionen, lagde jeg mærke til hendes let fremtrukne skulderbue med indad-rotation i skulderleddet. Hovedet var let fremtrukket, hvilket gav en medium knæk i nakkebuen. Hendes nakkemusklér arbejdede under forkortelse og mens hun talte, opstod der stakåndethed som om luften ikke havde plads nok til at fylde lungernes nederste spidser ud. Som om der var pladsmangel derinde i ribbenskurvaturen og de fremtrukne skuldre. Lige der i vandkanten med solstrålerne og det lange blik i horisonten så jeg hendes brystkasse skydes frem, og de før lidt fikserede arme slog ud og åbnede favnen op, mens hun pegede på en stor sten lidt længere ude i vandet. Hendes krop var rank og nakken rettet mere ud. De mange års positur som før omtalt havde sat spor i hvirvelsøjlels fleksibilitet og omstillbarhed. Dog lige der, oplyst i solskin, med livlig mimik, et dybere åndedræt og den ranke positur udbød hun: ”Den der store sten, ser ud til at kunne bære lidt af hvert.” Jeg har lyst til at se, om den kan bære mig og alt, hvad jeg har med mig. Det ville være rart at føle mig båret, og at noget andet et øjeblik kan bære alt det, jeg har med. Blot for et øjeblik at give slip.”

Hun bevægede sig, med en sådan bevægelse, som når vandet giver modstand mod fremdriften, med muskelkraft og fokus henimod den store sten, der lå i det glimtende vindstille vand få meter til højre og lidt længere ude i vandet. Stenen havde blåligt, hvidt og lidt grønligt skær. Det lignede en gnejs, der sikkert var vandret fra Skandinavien og ned omkring istiden. Hendes hænder var det første, der mærkede kontakten til stenen. ”Den er varm,” sagde hun og kravlede op. Hun lagde sig på ryggen og lod arme og ben flyde ud over og hænderne ramte det halvlunkne glitrende vand. Hendes krop og rygsøjle smøg sig nærmest rundt langs stenens overflade og adapterede til stenens form. Lige der lå sten og menneske, som var de bare en skabning. Hendes åndedræt blev endnu

dybere, og hun gav efter i tyngdekraften med et suk. Hun lå der i ca. 10 minutter og bare mærkede at blive båret. Undervejs opstod der reflektoriske gab, og hendes hænder legede med vandets overflade.

Når øjet kan se langt

I eksemplet før, sker der en gradvis adaption og omstillbarhed i klientens muskulatur, åndedræt og nervesystem fra starttidspunktet af terapisesionen til det omtalte moment. Åndedrættet giver efter, og der udledes gab og suk som reflekser på den omstillbarhed som klientens krop gennemlever. At kunne mærke impulsen til at tage sko og strømper af, følge impulsen, mærke og sanse sandet og varmen, lade brystkasse og arme gå fra et indad-roteret bevægelsesmønster til at åbne og give endnu mere plads til åndedrættet i de nederste lungespidser. Øjet der ser langt, kan aktivere den del af nervesystemet, der står for afslapning og hvile. Dette hedder den Parasympatiske del af det Autonome nervesystem. Det at have overblik og ingen farer, der lurar. Dette kan være medvirkende til at åndedræt og muskler afspændes. Stenen og den kontakt til understøttelsesfladen, hvor klienten ligger med ryggen på stenen og giver mere og mere efter for tyngdekraften. Kroppen og naturen spiller her sammen i den fineste symfoni hvor kropssansninger og symbolske erfaringer lagres ind i klientens problemstilling. En erindring i at kunne mærke og følge impulser, mærke lyst og glæde og have selvaccept og selvrespekt til at følge impulsen, da hun tager strømper og sko af. Stenen der bærer hende og alt hvad hun har med, ”at føle sig båret og støttet”. At kunne give slip og lade tyngdekraften trække som et livsvilkår, der kan gives efter ind i.

Mennesket i naturen og evolutionens spor

Menneskekroppen har udviklet sig gennem millioner af år med fokus på bevægelse. Oprejst gang, som adskiller os fra andre pattedyr, markerede en afgørende evolutionær ændring. Vores forfædre begyndte at gå på to ben for 5-7 millioner år siden, hvilket krævede tilpasninger af skelettet og muskulaturen. Teorier som energibesparelse og tilpasning til savannen forklarer denne udvikling. Oprejst gang frigjorde hænderne, hvilket banede vejen for udvikling af redskaber og jagtteknikker. Dette øgede tilgængeligheden af energirig føde, som muliggjorde hjernens vækst. Svedkirtlerne er en evolutionær ”superkraft”, der tillod mennesker at regulere kroppens temperatur effektivt. Dette system gør os i stand til at overleve i forskellige klimaer og udmærke os ved udholdenhed frem for hastighed. I modsætning til hurtige dyr som geparder kan mennesker jage over længere distancer uden overophedning.

Tyngdekraftens påvirkning på vores oprejste krop har formet vores skelet og muskler til at modstå belastning og absorbere stød under bevægelse. Ryghvirvler, knæ og fødder arbejder i samspil for at sikre balance og bevægelse over store afstande.

Nervesystemet, en central faktor i menneskets udvikling, har muliggjort komplekse interaktioner mellem sanser og bevægelser. Det har givet os en evolutionær fordel gennem hurtig og præcis adfærdsregulering. Forskning viser, at nervesystemets udviklingshistorie er mere kompleks end hidtil antaget, med spor tilbage til fælles forfædre for 700 millioner år siden. Nervesystemet, sammen med sansernes input, former vores opfattelse af verden, også kaldet perception.

At være et fortidslevn

Hans gang var besværet i forsøget på at gå med tempo op ad bakken, lige der i skoven. Højdedragene i naturens udformning, på stedet, gav hans muskler noget at arbejde med. Han var stakåndet og alligevel i fuld fart. Der var stejlt på det sted, han ønskede at nå til tops på. Han gav dog ikke op. Han ville bare op over denne forhindring. ”Jeg tror, jeg har styrken, der skal til. Jeg har lyst til at bevise overfor mig selv, at jeg godt kan det her,” sagde han stakåndet. Han havde booket en naturbaseret psykoterapeutisk session via min hjemmeside. ”Det er mit livs største udfordring, jeg står i lige nu.” Sådan lød beskrivelsen af den overordnede problemformulering for terapien. ”Hvis ikke jeg kommer over det her livsbump, tror jeg ikke, jeg overlever.” Omkring ca. 9 minutter senere var han nået til tops, og sveden drev ned ad ham. Hans tindinger og overlæbe røbede den fugt, der samler sig i små perler, som kun svedkirtler kan producere. ”Tænk at min krop faktisk klarede at komme til toppen. Jeg har sgu en loyal krop, den kan jeg regne med. I disse følelsesmæssige udfordrende tider (henfører til sit livs største udfordring), har jeg sgu min krop. Ja jeg har sgu min krop. Den har ligesom altid været der, igennem glæder, sorger, kærester, børnene, mine arbejdsforhold, så har den som et livsvidne bare været der,” udbryder han mens han sidder på hug og skuer ud på bøgetræerne, som stadig er mange meter højere end os, der til trods, står på højdedraget her i skoven.

”Tænk på hvor intelligent et design jeg bor i. Mange millioner af års evolution er med til, at jeg lige havde denne slags evne til at komme op på toppen af mine livsudfordringer. Mit hjerte forsyner cellerne med ilt, lungerne kredsløbet, nervesystemet skruer op og ned for aktivitet i et nøje beregnet tempo og den kompleksitet der skal til. Hormonerne giver mig forskellige cellulære processer samt sætter en stemning af følelser i gang inde i mig.”

”Ja,” siger jeg. Jeg nikker og sidder der på hug med samme udsigt ud over hans problemstilling. Jeg siger så ”En følelse er en biokemisk reaktion på en ydre (eller indre) situation, som du har værdilagt”. Jeg siger det med et lille skævt smil og lægger hovedet på skrå for at bløde den lidt kategoriske sætning op og afventer hans respons på mit gensvar. ”Ja, og sådan har det været, lige siden sådan en slags krop her kunnet værdilægge”. Når vi kan værdilægge noget, er jeg i stand til at have præferencer. Jeg kan altså give noget værdi og noget andet ikke så høj værdi. Jeg kan føle noget for noget eller nogen. ”Jeg er som et fortidslevn, der skuer ud i bøge-toppene hvor stammerne fra træerne giver mig oldtidens ekko. Det føles stærkt, som om jeg har æoner af menneskers udvikling og verdens arter inden i mig, til at overkomme denne livsudfordring,” siger han og vi sidder lidt med tilfredse ansigtsudtryk og lader sætningen give resonans et øjeblik.

At arbejde med gestalter i naturen – sansning i en symbolsk ramme

Så hvordan får vi så naturens samspil i menneskets indre følelseslandkort til at blive en faktor i terapien. Det kan vi udbrede her, ved at os fordybe os lidt i hvordan vi kan sanse naturelementer og dermed stimulerer adgangen ind i det symbolske, følelsesmæssige og det sensoriske system. Vi kan invitere klienten til at finde et eller flere naturelementer, der er repræsentative for en given følelse eller tilstand. Dette kaldes også at gestalte, som betyder at symboliserer den følelse eller tilstand de arbejder med, ned eller over i et naturelement, der er i det område vi arbejder i. ”Gestalt” er et tysk ord, der betyder helhed, form, skikkelse. Helhed er det centrale begreb i gestaltterapien. Det oprinder i gestaltpsykologien, som klarlagde en perceptuel lov-mæssighed: tilbøjeligheden til at danne færdige figurer, at danne helhed, at danne gestalter.

Mens klienten er ude og finde en passende genstand for gestaltningen, går klienten rundt i terrænet og nøje udvælger symbolet via former, farver, tyngde, måske lyde og tuner opmærksomheden mere og mere ind i sig selv og tilstanden, samtidig med at de forholder sig symbolsk. Det er altså således en slags ”dobbeltpmærksomhed”, hvilket er med til neurologisk at kunne skifte oplevelsesposition, med den følelse eller materiale, der arbejdes med terapeutisk. Det først, at føle følelsen indeni, dernæst sikkert have en masse tanker omkring det givne emne, nogle kropssansninger og indre billeder og lyde. Dernæst at skifte oplevelsesperspektiv, til at det pludselig også, kan opleves uden for mig, altså via naturelementet, som følelsen er gestaltet over i.

(fortsættes side 33)

Herefter bringer klienten måske genstanden med tilbage til terapeuten, der står og venter og tager imod klienten. Den "trykke favn" at vende hjem til. Det fundne skal nu fremlægges og det er ikke bare ligegyldigt, hvad klienten har fundet. Der står jo en naturterapeut og venter på en "forklaring" eller en oplevelse i det mindste. Det gør nogle gange, at der kommer den her omhu og at genstanden er nøje udvalgt. En stor association ind i både følelsen og det nu gestaltede naturmateriale.

Herefter begynder sansearbejdet på ny. Nu dvæles der ved spørgsmål og oplevelse af hvordan dufter elementet og her nævnes den følelse eller tilstand som naturelementet er gestalt for. Således at spørgsmålet går sådan her: "Hvordan dufter din stress", og klienten dufter til genstanden og siger så: "Den dufter af muld og lidt svampet, mens klienten vender og drejer det stykke træ, der er halvt i forrådnelse, som klienten har samlet op som gestalt for sin stress. Alle sanser, syn, lyde, dufte, smag, tyngde, hud og berøring spørges ind til, og for hvert svar og overvejelse kommer der kontakt ind til forskellige områder, der bearbejder sansning, billede, lyd, erindring og der dannes nye nutids sansebaserede oplevelser, til den følelse og tilstand klienten arbejder med. Det er nærmest en terapeutisk hacking af, det der før kunne synes stivnet og stagneret i forholdemåden af denne tilstand eller følelse, der nu får lov at lagre sig på en ny måde. Ikke bare kognitivt, men i den kropslige hukommelse, i den semantiske hukommelse og i det symbolske og følelsesmæssige.

At bruge sanserne og gestalte giver mulighed for at arbejde med alle hukommelsesdomænerne og kan give adgang til bevidsthed, energi og underbevidsthed at melde sin ankomst gennem, nogle gange, overraskende svar, fra oplevelserne af de forskellige sansninger af elementet.

Ved at stille skarpe, inddragende spørgsmål om hver sanseoplevelse og tilbyde genstande fra naturen som fysiske repræsentationer – eller gestalter – for følelser og tilstande, er det muligt at skabe nye forståelsesrammer og hukommelsesstrukturer.

Det er ligesom at genindspille en gammel sang med nye instrumenter; melodien forbliver den samme, men fortolkningen og oplevelsen kan ændre sig fuldstændigt. Herved bliver terapien mere end en kognitiv øvelse, og trænger ind i de dybere lag af vores hukommelse og erindring. Sanserne er vores umiddelbare forbindelse til verden, og ved at trække på dem, er det muligt at skabe en dybere forståelse og større ro omkring de udfordringer, vi står over for.

At arbejde med arousal-tilstande i naturen

I det ældste og mest primitive lag, krybdyrhjernen,

som omfatter det autonome nervesystem, hjerne-stammen og midthjernen, bliver basale livsfunktioner såsom jagtevn, territorieadfærd og kønsdrift varetaget. Det er også her, traumereaktionerne aktiveres.

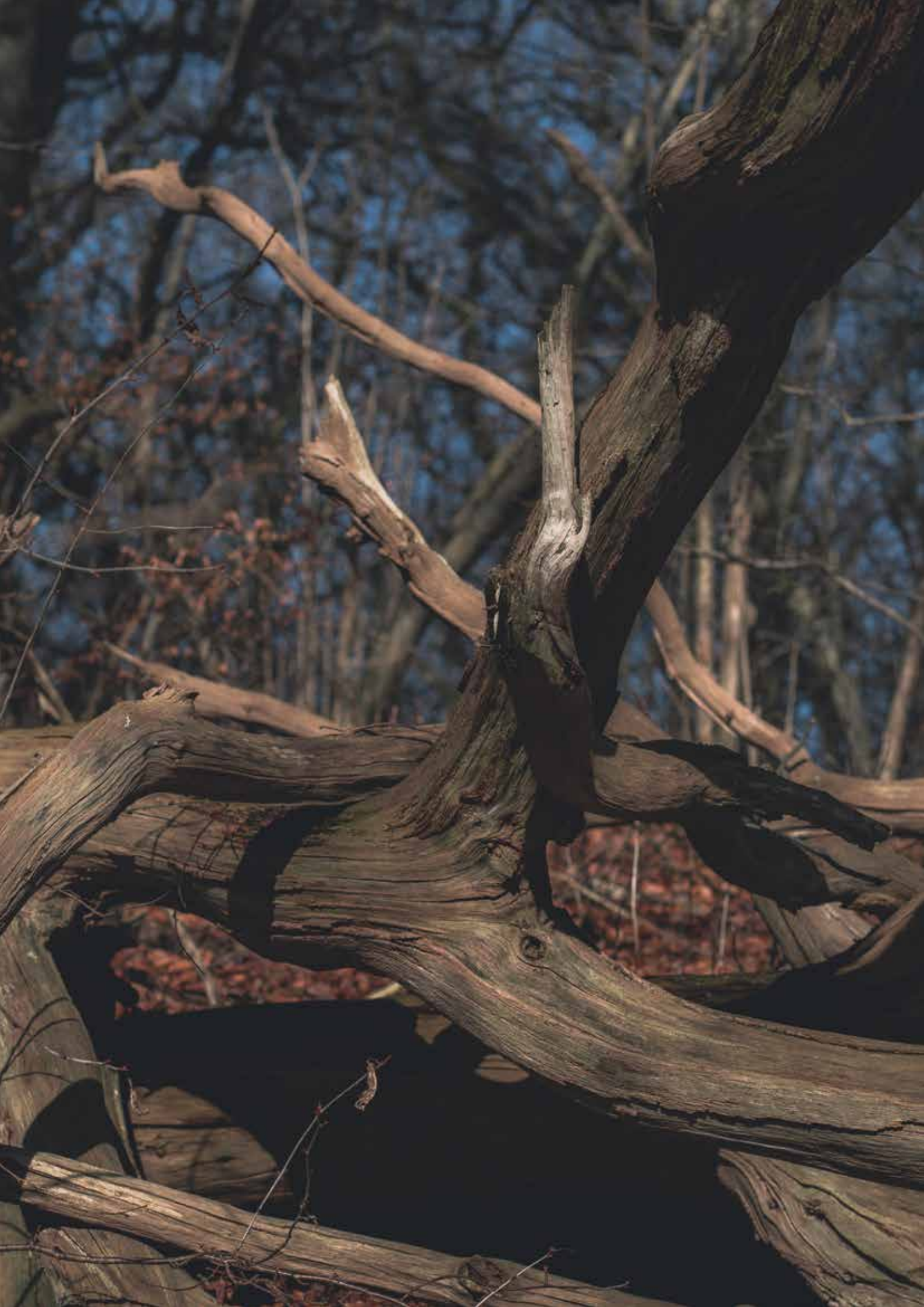
I de tidligste pattedyr udvikledes evnen til tilknytning, leg og komplicerede relationer, hvilket alt sammen varetages af det limbiske system, som er den gamle pattedyrhjerne. I den ældste del af det limbiske system har vi amygdala, som reagerer med kraftige følelser på stimuli indefra eller udefra, og som 'tænder' chokreaktionerne. Desuden har vi hippocampus, som sørger for orientering og erindring i tid og rum; uden aktivitet i hippocampus har vi ingen tidsfornemmelse eller følelse af at kunne genkende vores omgivelser.

Når vi bevæger os i naturen med alle sanser i spil, bliver vi ustandseligt præsenteret for uventede indtryk. Vi kan aldrig være helt sikre på vejr og vind, og hvad der ellers dukker op. Dyr, vindpust, hagl eller natu-rens lyde. Naturen kan når som helst give os input af enhver art. Den repræsenterer liv, død, forrådnelse, spirer, den skræmmer og lokker. Gennem krop og sanser mærker vi os selv dybere. Naturen kan symbolisere og spejle sider af os selv, der kan være sårbare eller porøse, uden at der måske er tale om et psykisk traume. Det er ofte kroppen, der vidner om, at noget er på færde. Kinderne kan rødme, og åndedrættet er holdt. Kuldegysninger, spjæt og spontan sitren kan opstå. Stemmen kan blive anspændt eller slippe et dybt suk. En tåre kan vise sig i øjenkrogen. De reaktioner kan være tegn på, at klienten får kontakt til låste kropslige og følelsesmæssige bevidste eller ubevidste tilstande, der finder udtryk og bliver forløst. Formår klienten at slippe sin rationelle kontrol og følge sin instinktive impuls, kan kroppen føles, som om den bliver gennemstrømmet af fornyet energi.

"De Thalamiske slanger i naturen"

I naturbaseret psykoterapi kan landskabet og natu-rens elementer stimulere de sensoriske nervefibre og aktivere det, der kan kaldes "thalamiske slanger" – sensoriske veje, der overfører stimuli fra kroppen til hjernen. Disse veje spiller en afgørende rolle i nervesystemets evne til at modtage, bearbejde og fordele input.

De korte thalamiske veje sender sensorisk information direkte fra thalamus til amygdala uden at passere gennem den primære sensoriske cortex. Denne hurtige, men mindre detaljerede, behandling er især vigtig ved emotionelle reaktioner som frygt og trusselvurdering. For eksempel kan visuel information fra nethinden overføres direkte til amygdala, hvilket muliggør en øjeblikkelig, instinktiv reaktion, selv før hjernen har behandlet hele det visuelle billede.



De lange thalamiske veje er derimod ansvarlige for at bearbejde mere komplekse sanseindtryk som berøring, tryk og proprioception. Disse signaler passerer gennem rygmarven og krydser ofte til den modsatte side af kroppen, inden de når thalamus. Her fordeles de til sensoriske og motoriske områder i hjernen, hvor de opfattes og fører til passende kropslige reaktioner. Når kroppen stimuleres gennem sanserne i trykke rammer, som i naturen, aktiveres de lange thalamiske veje uden at overbelaste amygdala. Dette skaber en balanceret sensorisk feedback, der forankrer kroppen i nuet og understøtter nervesystemets evne til at tilpasse sig. Resultatet er en kropslig og neurologisk stabilisering, der hjælper klienten med at genfinde ressourcer og styrke deres evne til at bære sig selv i livets udfordringer.

At hijacke fibre fra den forreste del af Nervus Vagus

Et andet Hijack er fibre fra den forreste del af Nervus Vagus. Vi kan gennem stimulering af sanserne få mulighed for at hijacke fibre fra RO-systemet (den forreste del af Nervus vagus, som også kaldes Ventral Vagus på Latin; den benævnes i det nedenstående citat som

V.V.). *Et lille citat:*

Af Peter Levine om "Hijacking af fibre":

"Even if they have a tiny bit of V.V. capacity, you are asking them to USE IT NOW!

The D.V. slows the heart rate to dangerous levels with recruitment (hijacking) of the V.V. fibres; social engagement keeps the V.V. functioning and prevents a person from going into deep deep shutdown."

Peter Levine, en amerikansk psykolog og forfatter og skaber af metoden Somatic Experience, arbejder med sine klienter, hvor der søges mod at kunne "leve med sine traumer". Dette på en måde hvorpå en klient, kan øge sin tolerancetærskel, blive lidt mere selvregulerende samt neutral i sine autonome reaktioner på ydre og indre omstændigheder, der aktiverer det traumatiserede nervesystem. Peter Levine kalder det at arbejde med traumeterapi med fokus på Nervus Vagus for "Hijacking af fibre".

At skille frygt fra immobilitet:

Traumeterapi, indendørs som udendørs, kan altså bryde eller "depotentierer" traume-frygt feedback-sløjfen, ved at hjælpe klienten til, at kunne rumme sine stærke sansninger, følelser og impulser uden, at blive overvældet af dem. Det vil sige at blive i stand til at mærke dem, men uden at føle frygt eller overvældelse. Denne depotentiering kan f.eks. foregå gennem pendulering. At svinge fra den gruopvækkende tilstand over i en ressourcefyldt og roligere tilstand og tilbage igen, for at genlære nervesystemet, at kunne lægge arousal-bølgen

stille ned igen. At genfinde evnen til større selvregulering.

Pendulering i naturen og highjacking af fibre

Pendulering handler altså om gradvist, at skifte mellem tilstande og erindringer for at træne nervesystemet til at bryde fastlåste traumeresponser. Metoden kombinerer sanseindtryk fra nuet, eksempelvis gennem naturbaseret psykoterapi, med bearbejdning af traumatiske minder. I naturen bidrager sensoriske input som vej, terræn og dyreliv til at stimulere sanserne og understøtte processen.

Pendulering kan sammenlignes med "salamimetoden," hvor små, gradvise skridt hjælper psyken og kroppen til at integrere forandringer. Terapeutisk anvendes metoden til at aktivere og de-eskalere traumeresponser som freeze eller kollaps. Dette skaber mulighed for at genaktivere flugtresponsen, etablere en følelse af sikkerhed og gradvist berolige nervesystemet gennem Ventral Vagus-aktivering.

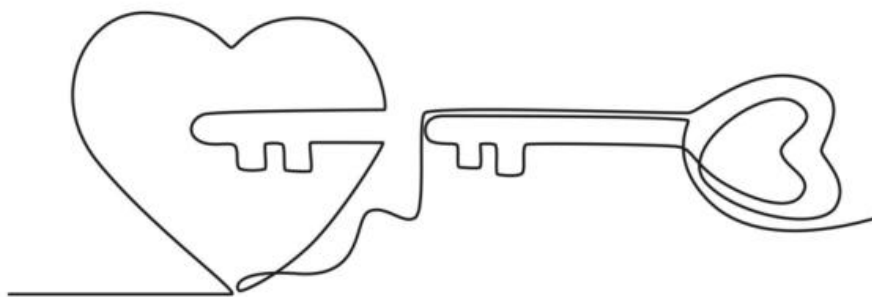
I praksis fokuserer terapien på at forankre klienten i nuet gennem kropslige og sensoriske oplevelser: dyb vejrtrækning, fokus på horisonten, og bevidsthed om naturens beroligende indtryk. Disse elementer reducerer stresshormoner som kortisol og adrenalin, fremmer afslapning og etablerer en ny fysiologisk balance. Pendulering gentages systematisk, så klientens nervesystem gradvist genvinder fleksibilitet og modstandskraft. Formålet er at skabe integration og helhedsoplevelse, nyorientering, hvor klienten kan genfinde kontrol og tryghed og trække vejret lidt nemmere igennem sin tilværelse.

Empati for den indre og ydre verden vi er en del af

Naturens sansebombardement i kombination med en naturbaseret psykoterapeut vil opsummeret sige, at der inddrages sansebaserede processer, symbolarbejde og pendulering mellem tilstande. Der skabes en mulighed for at arbejde med fastlåste traumeresponser og forme en mere fleksibel og adaptiv evne til regulering i det autonome nervesystem. En vej mod endnu mere selvregulering. Herigennem kan klienten måske opnå større kropslig forankring, større opmærksomhed på impulser og mulighed for at omstrukturere relationen til tidligere erfaringer. For naturbaserede psykoterapeuter kan denne tilgang give en ramme for at arbejde integrativt med natur, psyke og sanserne i en kontekst, hvor naturen fungerer som en aktiv medspiller.

Den overordnede mission med faget psykoterapi og det naturbaserede samspil kan faktisk lukke artiklen således: En rejse, der startes i den indre natur i individet, på selvkendskab og bevidsthed, og som gradvist kan udvide sig til at omfatte en større forbundethed og empati for den verden, ydre som indre, vi er en del af.





Relationsidentitetsteorien

–En dybere forståelse af kærlighed, frygt og relationer

Introduktion

Relationsidentitetsteorien er en omfattende model, der forklarer, hvordan grundfrygte og tidlige relationelle oplevelser former vores identiteter i parforhold. Teorien trækker på flere teoretiske tilgange, herunder Sternbergs trekantede kærlighedsteori, Bowlby og Ainsworths tilknytningsteori samt en revideret udgave af Jürg Willi's kollusionsteori. Denne multidimensionelle teori inddrager både neurobiologiske, psykologiske og relationelle perspektiver, hvilket gør den anvendelig i psykoterapeutisk praksis samt relations- og parterapi. Formålet er at belyse, hvordan ubevidste "kontrakter" kan fastlåse par i mulige destruktive mønstre, og hvordan man eventuelt kan bryde disse mønstre, for at opnå en mere hensigtsmæssig dynamik i parforholdet. De næstkommende passager i artiklen, er således perspektiver og ikke et udtryk for endegyldige sandheder og "diagnoser"

En vigtig del af denne dynamik i parforholdet er tiltrækningen mellem to mennesker, især i begyndelsen af en forelskelse. Tiltrækning og forelskelse er et komplekst samspil mellem dyb længsel og frygt. Når vi tiltrækkes af en anden person, vækkes der en intens blanding af følelser, som både handler om behovet for forbindelse, nærhed og intimitet, men som samtidig kan vække frygten for afvisning, frygten for at blive såret eller frygten for ikke at være god nok.

Forelskelsen sætter gang i en neurobiologiske reaktion i kroppen, hvor det limbiske system aktiveres og skaber en dyb følelsesmæssig respons. Den seksuelle og fysiske tiltrækning, som er forbundet med den primitive hjerne, kombineret med ønsket om følel-

sesmæssig nærhed (intimitet), gør forelskelsen til en kraftfuld og altoverskyggende oplevelse. Men samtidig aktiveres amygdala, som kan udløse frygtresponsen – en vagtsomhed over for potentiel afvisning eller tab af kontrol.

Denne dynamik skaber et spændingsfelt, hvor længsel og frygt spiller sammen. På den ene side er der en stærk tiltrækning mod den anden, drevet af ønsket om at blive set, elsket og forbundet. På den anden side kan denne tiltrækning vække usikkerhed og sårbarhed, hvor frygten for at blive afvist eller ikke gengældt kan skabe uro og nervøsitet. Denne frygtsomme tiltrækning er ofte kendetegnet ved den ambivalente spænding, hvor vi både ønsker at blive tættere på den anden, men samtidig frygter de risici, der følger med. Forelskelsen kan derfor ses som et møde mellem vores dybeste længsler og vores største frygte. Det er netop denne ambivalens, der gør forelskelsen så intens og transformerende – fordi vi står midt i en oplevelse, hvor vi både søger intimitet og samtidig konfronteres med vores egen sårbarhed og fortidens traumer og svigt.

På et åndeligt plan er denne tiltrækning stærkt forbundet med, at vi kan og skal opheale hinanden.

Vi tiltrækkes af de mennesker, der på et dybere niveau spejler vores uforløste sår og længsler, og det er gennem relationen, vi får muligheden for at helbrede disse sår.

Den ultimative vej til dyb kærlighed går gennem denne gensidige heling, hvor vi ikke blot overvinder vores frygte, men hvor vi også hjælper hinanden med at vokse mod en mere autentisk og kærlig forbindelse.

De tre teoretiske grundpiller i Relationsidentitetsteorien

I udviklingen af Relationsidentitetsteorien trækker vi på tre centrale teorier, som tilbyder hver deres unikke forståelse af relationelle dynamikker.

1. Sternbergs trekantede kærlighedsteori; Sternbergs model viser, at intimitet, passion og forpligtelse er afgørende komponenter i enhver kærlighedsrelation. I psykoterapi kan denne model bruges som et diagnostisk værktøj til at afdække, hvilke komponenter der mangler eller er overudviklede i forholdet.

Når for eksempel passion dominerer, men intimiteten mangler, er relationen ofte overfladisk, hvilket kan skabe en dybere længsel efter følelsesmæssig nærhed.

2. Tilknytningsteori (Bowlby og Ainsworth); Tilknytningsteorien understøtter forståelsen af, hvordan tidligere oplevelser med omsorgspersoner former vores forventninger og adfærd i parforhold som voksne. Tilknytningsmønstre som undvigende, ambivalent og sikker tilknytning kan direkte påvirke, hvordan vi navigerer i vores kærlighedsrelationer. I psykoterapien ser vi ofte, hvordan klientens tilknytningsmønster påvirker deres valg af partnere og deres evne til at forhandle intimitet og autonomi.

3. Jürg Willis kollusionsteori (revideret); Selvom vi distancerer os fra kollusionsbegrebet, bevares tanken om ubevidste dynamikker, der fastholder par i dysfunktionelle mønstre. I stedet for at kalde det en "kollusion" kan vi se på disse dynamikker som relationelle kontrakter, der er indgået for at undgå grundlæggende frygtscenarier som afvisning, svigt eller ikke at være god nok.

Neurobiologiens indflydelse på parforhold

En vigtig komponent i Relationsidentitetsteorien er forståelsen af, hvordan hjernens tre dele – den primitive hjerne, den følelsesmæssige hjerne og den rationelle hjerne – påvirker vores relationer. Denne forståelse giver os indsigt i, hvordan neurobiologiske mekanismer skaber betingelserne for kærlighed, frygt og tilknytning.

1. Den primitive hjerne og basale drifter; Den primitive del af hjernen (reptilhjernen) er styret af vores mest basale overlevelsesinstinkter. Hypothalamus og det parasympatiske nervesystem regulerer de fysiologiske reaktioner på fare og seksuel lyst. Hvis denne del af hjernen aktiveres ved trusselsfølelser i relationen, såsom frygten for svigt eller kontroltab, kan det føre til flugt- eller kampreaktioner, som ofte ses i parforhold præget af intens konflikt eller undgåelse.

2. Den følelsesmæssige hjerne og intimitet; Det limbiske system, herunder amygdala, er ansvarligt for vores følelsesmæssige reaktioner og evnen til at knytte os til

andre. Amygdala reagerer på trusler, herunder følelsesmæssige trusler som afvisning eller tab af autonomi, og kan aktivere frygtresponsen. Når amygdala er overaktiveret på grund af tidligere traumer eller utryghed, kan det gøre det svært at etablere og opretholde følelsesmæssig intimitet i relationen.

3. Den rationelle hjerne og forpligtelse; Præfrontal cortex styrer vores evne til at træffe rationelle beslutninger og planlægge for fremtiden. Forpligtelse er en kognitiv beslutning, hvor vi bevidst vælger at engagere os i en relation på lang sigt. Hvis præfrontal cortex er underudviklet eller hæmmet af traumer, kan det være svært at opretholde engagement og gøre langsigtede forpligtelser i relationen.

Grundfrygte som centrale drivkræfter i parforhold

Grundfrygtene – frygt for afvisning, frygt for svigt, frygt for ikke at være god nok, frygt for afhængighed, frygt for konflikt og frygt for at miste autonomi – er centrale i Relationsidentitetsteorien, da de fungerer som skjulte drivkræfter i parforhold. Frygt kan manifestere sig både bevidst og ubevidst og påvirker ofte, hvordan vi engagerer os i relationer. Hvis disse frygte ikke bliver adresseret, kan de forme relationelle kontrakter, der fastholder os i mønstre, der undgår sårbarhed og udvikling.

Eksempel: En person med frygt for afvisning kan indgå i et venskabsforhold, hvor der er intimitet, men ingen passion eller seksuel tiltrækning. Dette forhold undgår den følelsesmæssige risiko, som passion medfører, og sikrer en form for beskyttelse mod potentiel afvisning. På den måde kan frygten for afvisning indirekte blokere for fuld forbindelse i parforholdet.

Traumekort og relationelle mønstre

Traumekortet er et centralt redskab i Relationsidentitetsteorien, da det illustrerer, hvordan tidligere traumer og chok former vores relationelle adfærd. Disse "tomme felter" på traumekortet refererer til og skal illustrere det ubevidste kort vi navigerer efter, ud fra 3 strategier, en overlevelsesstrategi, en undgåelsesstrategi og et "underholdningsprogram, hvor lyst og behov kan udfolde sig i de områder, som syntes trygge og fri af frygt og fortidens smerteoplevelser. Det betyder også at der er områder på vores Traumekort hvor vi mangler emotionel og sociale kompetencer eller har oplevet traumer, hvilket skaber en usikker eller frygt-som reaktion i parforholdet. Traumekortet fungerer som en slags emotionelt kort, der viser, hvor vi føler os trygge, og hvor vi oplever fare og skal undgå for enhver pris.

(Fortsættes side 39)

Paradokset er at vi jo i det skjulte, også tiltrækkes af det vi mistede i vores tidligere udvikling, hvor vi så tog os sammen eller undlod at udvikle os.

Denne komplekse konneksion, eller skjulte forbundethed vil partnerne i starten af forelselsesfasen, en dyb sjælelig forbindelse, som om de havde kendt hinanden hele livet, eller tidligere liv, eller som ofte en sjælelig forbindelse. Det bliver dyb kærlighed i nærværet og en del seksuel aktivitet, og i fraværet af hinanden oplever de begge eller en af partnere et dybt savn og en dyb frygt for at blive glemt, kasseret, og en afhængighed som formentlig har rødder i en for tidlig smertelig adskillelse fra omsorgsrelationerne.

Så denne kemiske cocktail, med kærlighed og frygt, fortidens svigt og de dybe længsler, og hvor positive og negative erfaringer fra tidligere relationer sammenvæves og skaber en følelsesmæssig kompleksitet. Det er disse komplekse dynamikker som her de fleste rødder i vores ubevidste sind, som gør det svært at skelne og forstå hvad der sætter alverdens ufornuftige følelser, forsvar og strategier i gang.

Det er her den gamle filosofiske sætning stadig kommer frem, ”hvorfør gør jeg det jeg ikke skal, og det jeg skal, gør jeg ikke. Det er paradoksernes holdeplads, og derfor er det det modsatte af vores egen følelsesmæssige identitet, bliver rystet og tiltrukket af det modsatte. Og kun i et helhedsperspektiv giver det mening, at vi møder vores undertrykte skygge og vil gerne have denne skygge syet på vores eksistens.

Når vi lægger den 3 delte hjerne og Sternbergs 3 søjler (engagement, intimitet og passion) giver det god mening at se hvad som er i spil og derved også hvor der kan sættes ind for at heale op. Her kommer en udvidelse, der fokuserer på at integrere disse elementer:

Den tredelte hjerne og traumekortet; Sammenhængen mellem hjerneområder og Sternbergs tre søjler

For at forstå, hvordan traumekortet afspejler vores relationelle dynamikker, skal vi se på hjernens tredeling og hvordan denne påvirker vores oplevelse af engagement, intimitet og passion – de tre søjler i Sternbergs trekantede kærlighedsteori. Hjernen kan groft sagt opdeles i tre hoveddele, som hver især regulerer forskellige aspekter af vores følelsesmæssige og relationelle oplevelser. Disse dele afspejler også, hvordan vores traumer er opbevaret og påvirker vores evne til at navigere i relationer.

1. Den primitive hjerne (reptilhjernen) – passion og basale instinkter

Den primitive hjerne, også kendt som reptilhjernen,

omfatter hjernestammen og Hypothalamus, som styrer vores basale overlevelsesinstinkter og drifter, herunder seksuel lyst og fysisk tiltrækning. Dette område er tæt knyttet til ”passion” i Sternbergs model.

Når traumekortet viser tomme felter eller blokeringer i dette område, kan det betyde, at personen oplever problemer med at forbinde sig til sin seksuelle lyst eller passion i relationer. Tidligere traumer, forstyrrelser, krænkelser og skam har været med til at lukke af for denne del af hjernen – ”kortet”. Denne påvirkning af denne del af hjernen, kan skabe frygt for seksuel intimitet eller vække denne fortrængte oplevelse og sætte en overaktiv kamp-flugt-reaktion i seksuelt præget interaktion.

2. Den følelsesmæssige hjerne (det limbiske system) – intimitet og følelsesmæssige bånd

Det limbiske system, herunder amygdala og hippocampus, er ansvarligt for vores følelsesmæssige oplevelser og vores evne til at skabe følelsesmæssige bånd med andre. Dette område er knyttet til ”intimitet” i Sternbergs model, da det styrer vores evne til at føle os trygge, åbne os følelsesmæssigt og skabe dybe relationer.

På traumekortet kan dette område vise tegn på tidligere følelsesmæssige svigt, tab eller forladthed, som gør det svært for individet at opnå dyb intimitet i relationer. Hvis der er blokeringer i dette system, kan det føre til en overfølsomhed over for følelsesmæssige trusler og en konstant vagtsomhed over for potentiel afvisning eller svigt, hvilket forhindrer en dyb følelsesmæssig forbindelse.

3. Den rationelle hjerne (præfrontal cortex) – engagement og bevidste valg

Præfrontal cortex er den del af hjernen, der styrer vores evne til at planlægge, træffe langsigtede beslutninger og kontrollere impulser. Dette område er tæt knyttet til ”engagement” i Sternbergs model, da det styrer vores evne til at indgå forpligtelser i relationer og tage bevidste valg om at investere i forholdet på lang sigt.

Når der er blokeringer eller tomme felter i traumekortet, som påvirker præfrontal cortex, kan det vise sig ved vanskeligheder med at engagere sig i et forhold eller træffe langsigtede beslutninger. Det kan være en frygt for forpligtelse, der bunder i tidligere erfaringer med svigt, hvor individet har svært ved at stole på, at deres investering i relationen vil blive gengældt. Den klassiske model er her at arbejde sig ud af svære følelsesmæssige situationer og en grundoverbevisning er her ”jeg har ikke brug for nogen eller noget”.



Integration af den tredelte hjerne og Sternbergs søjler i traumekortet

Når vi ser på traumekortet som et kort over hjernens tre centrale systemer – den primitive hjerne, den følelsesmæssige hjerne og den rationelle hjerne – kan vi se, hvordan hver del af hjernen er knyttet til specifikke aspekter af vores kærlighedsrelationer.

”Passion” er forbundet med den primitive hjerne og repræsenterer vores fysiske og seksuelle tiltrækning. Traumer her kan skabe vanskeligheder med at engagere sig i passion uden frygt eller skam.

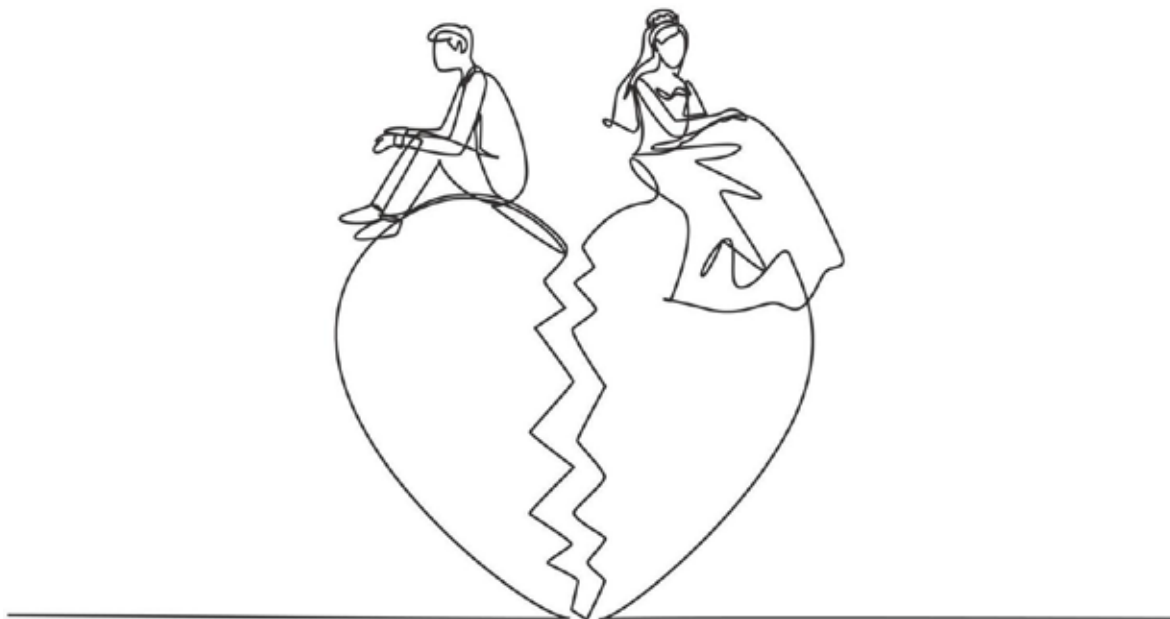
”Intimitet” er forbundet med det limbiske system og afspejler vores evne til at knytte os følelsesmæssigt til vores partner. Traumer i dette system kan skabe blokeringer, der forhindrer følelsesmæssig nærhed og tillid.

Engagement er forbundet med præfrontal cortex og handler om vores evne til at indgå langsigtede forpligtelser i forholdet. Traumer her kan gøre det svært at træffe rationelle valg om at engagere sig fuldt ud i en relation.

Ved at kortlægge, hvor der er tomme felter eller blokeringer på traumekortet, kan vi identificere, hvilke aspekter af forholdet der er påvirket. Dette gør det muligt at målrette terapeutisk arbejde mod specifikke områder af hjernen og relationen, hvor frygt og traumer står i vejen for at opnå balance mellem intimitet, passion og engagement.

Denne uddybning skulle tydeliggøre, hvordan den tredelte hjerne spiller ind i traumekortet og Sternbergs tre søjler.

(Fortsættes side 41)



De seks udviklingsfaser og deres indflydelse på parforholdsidentiteter

Udviklingsfaserne skaber et solidt grundlag for at forstå de relationsidentiteter, vi danner som voksne. Herunder gennemgås de seks udviklingsfaser i detaljer, med fokus på deres påvirkning af parforholdsidentiteter:

1. Præoral fase – samklang og adskillelse

I denne tidlige fase er barnet afhængigt af symbiosen med moderen. Hvis denne symbiose bliver forstyrret, kan det føre til en voksen, der enten længes efter total sammensmeltning eller frygter adskillelse og forladthed. Her skriver vi "kontrakter" om at vi hænger sammen for enhver pris.

2. Den orale fase – omsorg og behov

I denne fase danner grundlag for evnen til at give og modtage omsorg. Hvis der opstår forstyrrelser, kan individet enten udvikle en overdrevet afhængighed af at modtage omsorg eller en overkompensation, hvor de kun føler sig værdifulde ved at give omsorg. Det er ofte her kvinden tager den omsorgsgivende rolle, eller "redder-rollen" over for den fortabte, den barnlige eller frihedssøgende og evig sultne mand.

3. Autonomifasen – kontrol og selvstændighed

I denne fase begynder barnet at udforske sin autonomi. Hvis barnets behov for autonomi undertrykkes, kan det føre til relationer præget af kontrolkampe og frygten for at miste autonomi som voksen. Her bliver det ofte en kontrollerede og konfronterende partner og den anden partner er undvigende og søger ud og væk, en gøren sig fri af ansvar og den "voksne" her tager alt for meget ansvar.

4. Den narcissistiske fase – ego og selvudslettelse

Her begynder barnet at forstå udvikle en følelse af selvværd og selvstændighed. Hvis denne fase forstyrres, kan det resultere i voksne, der enten overfokuserer på deres egne behov og bliver dominerende i forholdet (stoisk ego), eller som konstant undertrykker deres egne behov for at behage andre (selvudslettende ego). Dette kan skabe relationer, hvor der er en ulige magtfordeling, og hvor én part konstant føler sig undervurderet eller usynlig.

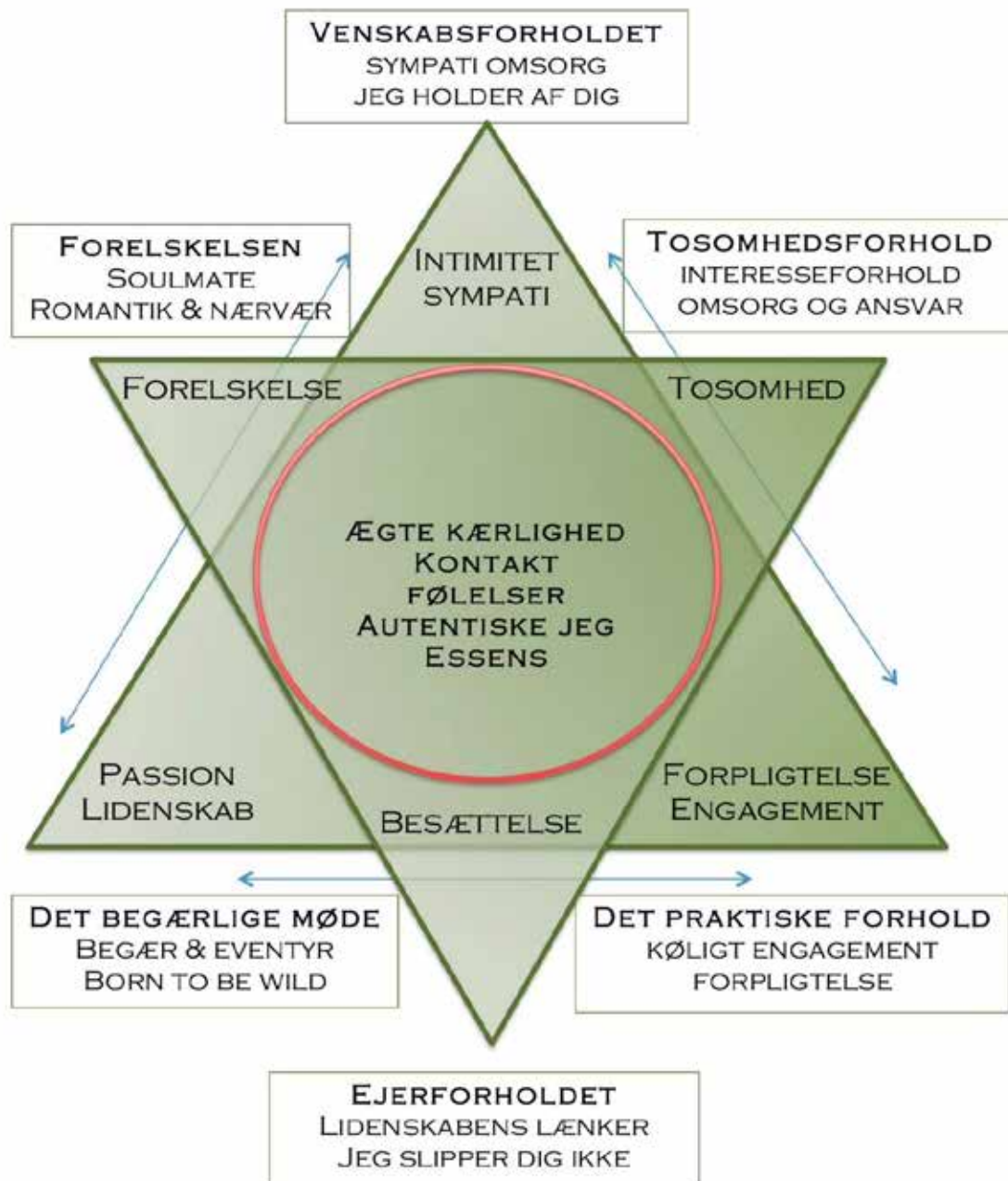
5. Identitetsfasen – køn og præstation

I denne fase begynder barnet at udforske sin identitet, herunder køn og sociale roller. Forstyrrelser i denne fase kan føre til, at voksne bliver præget af præstationsangst og usikkerhed omkring kønsroller i deres parforhold. Der kan opstå en tendens til at definere sig selv ud fra, hvordan man klarer sig i forhold til sociale normer og forventninger, hvilket kan skabe et overdrevent fokus på ydre præstationer frem for følelsesmæssig forbindelse.

6. Offer/redder-dynamikken (mor/barn)

I denne dynamik ser vi relationelle mønstre, hvor én part påtager sig rollen som redder, mens den anden identificerer sig som offer. Dette mønster kan være et resultat af uforløste traumer fra tidligere relationer eller barndommen. Parterne bliver fanget i en cyklus, hvor offeret konstant søger hjælp og redderen konstant forsøger at fikse problemerne. Denne dynamik forhindrer begge parter i at udvikle følelsesmæssig autonomi og gensidig respekt.

PARFORHOLDETS TRIADE DE 7 TYPER PARFORHOLD



Parforholdets Triade

Parforholdets Triade er en videreudviklet model af Robert Sternbergs teori, om kærlighedstrekanten, hvor der er 3 vigtige dele som skal være i balance, nemlig Sympati som i intimitet, Lidenskab/passion og sidst Engagement som også er forpligtelse.

Parforholdets triade er udviklet af Mads Vang Christensen og er ment som et dynamisk kort over parforholdets 3 kerneområder som også har sædet i hver sin del af hjernen. Dynamisk fordi det giver indblik i hvor på "kortet" parforholdet har sit afsæt og så er det muligt at sætte ind i de "svage områder, eller her hvor der formentlig er traumer og frygt under.

De syv typer parforhold og deres sammenhæng med udviklingsfaserne

Hver af de syv typer parforhold, som er defineret i Relationsidentitetsteorien, afspejler en bestemt dynamik, der udspringer af grundfrygte og ubevidste kontrakter. Disse relationelle dynamikker kan spores tilbage til de udviklingsfaser, som blev gennemgået tidligere.

1. Venskabsforholdet – Frygt for passion og følelsesmæssig dybde:

Dette forhold er relateret til "den orale fase", hvor parterne er trygge ved hinanden, men undgår at dykke ned i dybere følelsesmæssige lag. Frygten for passion og følelsesmæssig dybde kan være en måde at beskytte sig selv mod følelsesmæssig sårbarhed og risikoen for at blive såret.

2. Det praktiske forhold – Frygt for kaos og kontroltab:

Dette forhold er knyttet til "autonomifasen", hvor parterne søger at opretholde kontrol og orden i deres forhold. Følelser og intimitet er ofte nedtonet, da frygten for kaos eller kontroltab gør, at parterne holder deres følelsesmæssige afstand for at sikre stabilitet.

3. Det begærlige møde – Frygt for intimitet og nærhed:

Dette mønster er forbundet med "identitetsfasen", hvor stærk seksuel tiltrækning er til stede, men frygten for følelsesmæssig sårbarhed forhindrer parterne i at opnå dyb intimitet. Forholdet er ofte kortvarigt og domineret af fysisk begær uden følelsesmæssig nærhed.

4. Forelskelsen – Frygt for at miste eller ikke blive elsket:

Dette forhold er præget af intensitet og idealisering, som relaterer sig til "den narcissistiske fase". Frygten for afvisning og svigt er stor, og parterne søger konstant bekræftelse for at sikre, at de er elsket.

Denne frygt kan ofte føre til overidealiserede forventninger til forholdet, hvilket kan resultere i skuffelse.

5. Tosomhedsforholdet – Frygt for ensomhed og kedsomhed: Dette forhold relaterer sig til "den orale fase", hvor tryghed og samhørighed er i fokus. Parret søger at undgå ensomhed, men forholdet kan mangle passion og spænding. Frygten for at være alene kan holde parterne sammen, selvom de måske savner følelsesmæssig dybde.

6. Besættelsen – Frygt for at miste kontrol over egne følelser:

Dette mønster relaterer sig til identitetsfasen, hvor intense følelser og begær dominerer, men der er en underliggende frygt for at miste kontrollen over egne følelser. Denne type forhold er ofte præget af jalousi, besættelse og kontrolkampe.

7. Autentisk kærlighed – Et forhold uden grundfrygte:

Dette forhold er kendetegnet ved en balance mellem intimitet, passion og forpligtelse, og det er målet for Relationsidentitetsteorien. Her er der ingen underliggende grundfrygt, og parterne er i stand til at skabe en dyb forbindelse baseret på gensidig respekt, tillid og følelsesmæssig nærhed.

Tilknytningsidentiteter og deres rolle i parforhold

Tilknytningsidentiteter er fundamentale for, hvordan vi oplever kærlighed og tilknytning i vores voksenliv. Disse identiteter dannes tidligt i barndommen og er tæt forbundet med traumekortet. Når tilknytningsidentiteter er præget af usikkerhed eller utryghed, kan de manifestere sig som frygtdrevne relationelle mønstre i voksenlivet.

Sikker tilknytning: Personer med en sikker tilknytning har lært at stole på, at deres behov bliver mødt, og de føler sig trygge i relationer. De er i stand til at navigere både intimitet og selvstændighed uden at blive overvældet af frygt. I Relationsidentitetsteorien er det dette mønster, der leder til autentisk kærlighed.

Undvigende tilknytning: Personer med en undvigende tilknytningsstil kan have svært ved at knytte sig følelsesmæssigt til deres partner og undgår ofte intimitet. De beskytter sig selv mod potentiel afvisning ved at holde følelsesmæssig afstand. Dette tilknytningsmønster kan være grundlaget for det praktiske forhold eller det begærlige møde, hvor dyb følelsesmæssig nærhed undgås.

Ambivalent tilknytning: Personer med en ambivalent tilknytning er ofte følelsesmæssigt afhængige af deres partner og søger konstant bekræftelse på, at de er elsket. Denne stil kan skabe usikkerhed og ustabilitet i forholdet og relaterer sig til dynamikker som forelskelsen eller besættelsen.

Desorganiseret tilknytning: Denne stil opstår ofte som resultat af traumer eller svigt i barndommen. Personer med desorganiseret tilknytning har både et stærkt ønske om intimitet og en dyb frygt for det. Denne stil er ofte forbundet med traumbonding, hvor relationen præges af både kærlighed og frygt.

Koblingen mellem tilknytningsteori og de 7 typer parforhold

Tilknytningsteoriens fire mønstre – sikker, undvigende, ambivalent og desorganiseret – tilbyder en nuanceret forståelse af, hvordan de 7 typer parforhold udvikler sig. Disse mønstre dannes i barndommen som resultat af relationen til omsorgspersoner og danner grundlaget for, hvordan vi navigerer i vores voksne kærlighedsrelationer. Ved at forstå, hvordan tilknytningsmønstrene præger de 7 typer parforhold, får vi en bedre forståelse af, hvordan grundfrygte og tidligere oplevelser former relationer.

Venskabsforholdet – frygt for passion og følelsesmæssig dybde Denne parforholdstype passer typisk til personer med en undvigende tilknytning. Den undvigende tilknytningsstil gør, at parterne undgår at dykke ned i dybere følelsesmæssige lag af frygt for at blive sårbare. De foretrækker at holde forholdet på et venskabeligt niveau, hvor der er intimitet og samhørighed, men hvor de undgår den følelsesmæssige og seksuelle intensitet, der kan føre til sårbarhed.

Det praktiske forhold – frygt for kaos og kontroltab Denne forholdstype er også relateret til personer med en undvigende tilknytning. De undvigende tilknyttede søger at opretholde orden og kontrol i deres relation og prioriterer praktiske hensyn frem for følelsesmæssig nærhed. Frygten for kaos og for at miste kontrol får dem til at undgå de følelsesmæssige aspekter af forholdet, hvilket gør det køligt og struktureret.

Det begærlige møde – frygt for intimitet og nærhed Personer med desorganiseret tilknytning er ofte dem, der havner i det begærlige møde. De kan opleve intens fysisk tiltrækning og lidenskab, men samtidig være bange for den følelsesmæssige nærhed, der føl-

ger med. Den desorganiserede tilknytningsstil skaber en konflikt mellem ønsket om intimitet og frygten for at blive følelsesmæssigt overvældet, hvilket gør relationen kortvarig og præget af fysisk begær uden dyb følelsesmæssig forbindelse.

Forelskelsen – frygt for at miste eller ikke blive elsket Forelskelsen er ofte knyttet til personer med en ambivalent tilknytning, som er præget af en intens længsel efter at blive elsket, men også en frygt for at miste eller ikke være god nok. Denne usikkerhed skaber en intens, men ustabil dynamik, hvor parterne idealiserer hinanden, men samtidig er bange for at blive afvist. De søger konstant bekræftelse, hvilket kan føre til afhængighed og følelsesmæssig ustabilitet.

Tosomhedsforholdet – frygt for ensomhed og kedsomhed

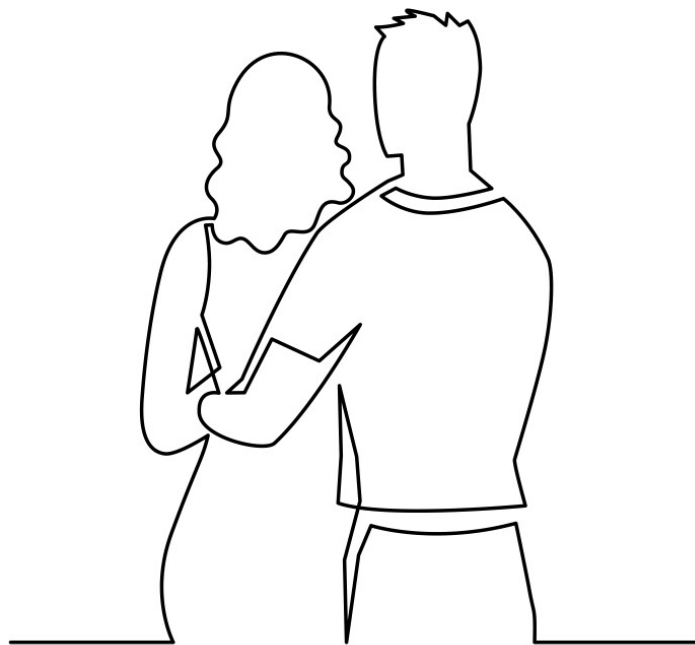
Tosomhedsforholdet er præget af en sikker tilknytning, hvor parret er komfortabelt med hinanden og føler sig trygge i forholdet. Selvom der er en tendens til, at forholdet kan mangle passion, er parterne tilfredse med samhørigheden og stabiliteten, hvilket giver dem en tryk base. Her er frygten for ensomhed mindre fremtrædende, da de føler sig sikre på hinanden.

Besættelsen – frygt for at miste kontrol over egne følelser

Besættelsen er ofte forbundet med ambivalent tilknytning, hvor en part bliver følelsesmæssigt afhængig af den anden. Den ambivalente tilknyttede person oplever intense følelser og kan blive jaloux og besat af tanken om at miste deres partner. Denne type forhold er ofte præget af jalousi, kontrol og en overvældende frygt for at miste kontrollen over egne følelser.

Autentisk kærlighed – et forhold uden grundfrygte Den autentiske kærlighed er kendetegnet ved en sikker tilknytning, hvor intimitet, passion og forpligtelse er i balance. Parterne føler sig trygge ved hinanden og er i stand til at opretholde en sund balance mellem at give og modtage, mellem nærhed og selvstændighed. Denne type forhold er den mest stabile og tilfredsstillende, fordi frygt ikke længere dominerer dynamikken, og parterne kan vokse sammen gennem gensidig tillid og respekt.

(fortsættes side 45)



Vejen mod autentisk kærlighed

For at opnå autentisk kærlighed – hvor intimitet, passion og forpligtelse er i balance – skal par arbejde med at identificere og nedbryde de frygtedrevne dynamikker, der ofte fastlåser dem i destruktive mønstre. Her er nogle vigtige skridt mod at opnå autentisk kærlighed:

1. Identifier grundfrygtene: Gennem terapi eller dyb selvrefleksion kan parret arbejde med at afdække, hvilke grundfrygte der styrer deres relationelle dynamikker. Dette skaber en bevidsthed om, hvordan frygt for afvisning, svigt eller tab af autonomi påvirker forholdet.

2. Kortlæg traumekortet: Parret skal blive bevidste om, hvilke områder i deres følelsesliv der er ”tomme felter”, hvor traumer eller tidligere erfaringer har skabt frygt og usikkerhed. Dette kan hjælpe parret med at forstå, hvorfor visse områder i forholdet opleves som skræmmende eller uopnåelige.

3. Arbejd med neurobiologisk regulering: For at opnå følelsesmæssig stabilitet og intimitet er det vigtigt, at par arbejder med deres neurobiologiske systemer. Dette kan gøres gennem mindfulness, kropsarbejde eller følelsesregulerende teknikker, som hjælper med at berolige amygdala og skabe mere følelsesmæssig sikkerhed i relationen.

4. Genopbyg tillid og intimitet: Når frygtene er identificeret og reguleret, kan parret begynde at arbejde med at opbygge tillid og følelsesmæssig intimitet. Dette kan indebære at skabe rum for sårbarhed, hvor

begge parter tør dele deres dybeste følelser og behov uden frygt for afvisning eller kritik.

5. Skab balance mellem intimitet, passion og forpligtelse: Par skal arbejde på at skabe en sund balance mellem de tre komponenter i Sternbergs kærlighedstrekanter. For meget fokus på én komponent kan føre til ubalance og utilfredshed i forholdet. En balanceret kærlighedsrelation er en, hvor der både er følelsesmæssig nærhed, fysisk tiltrækning og langsigtet engagement.

6. Udskift ubevidste kontrakter med bevidste valg: Par kan begynde at identificere de ubevidste kontrakter, der har fastlåst dem i destruktive mønstre, og erstatte dem med bevidste valg om, hvordan de vil være sammen. Dette kan indebære at indgå nye aftaler om, hvordan de håndterer konflikter, hvordan de viser kærlighed, og hvordan de skaber balance mellem deres individuelle behov og relationens behov.

Relationsidentitetsteorien giver os altså et holistisk redskab til at forstå de dynamikker, der præger vores parforhold. Ved at arbejde med frygtedrevne mønstre, traumekort og tilknytning kan vi frigøre os fra destruktive kontrakter og skabe en ny form for kærlighedsrelation, der bygger på tillid, respekt og følelsesmæssig nærhed. Gennem bevidst arbejde med disse komponenter kan vi hjælpe klienter med at opnå autentisk kærlighed og langsigtet tilfredshed i deres parforhold.

Eksistens Institut

Let's Get Started

Nyt Navn
fra Center
for Trivsel &
Velvære til
Eksistens
Institut

4-ÅRIG REGISTRERET GODKENDT PSYKOTERAPEUTUDDANNELSE

PÅ EKSISTENS INSTITUTTET

UDBYDER VI EN BRANCHEGODKENDT
PSYKOTERAPEUTUDDANNELSE, HVOR DER ER FOKUS PÅ HØJ
FAGLIGHED OG PERSONLIG DANNELSE.

6 DIPLOMER PÅ 4 ÅR:

- RELATIONSPRAKTIKER
- COACH OG SAMTALETERAPEUT
- EKSISTENSTERAPEUT
- REGISTRERET PSYKOTERAPEUT
- SOCIALØKONOMISK PROJEKTLEDER
- AKTIONSFORSKER

2 AF MODULERNE ER I SPANIEN

PÅ 2. ÅR OG 4. ÅR TAGER VI EN UGE TIL SYDSPANIEN.

2. ÅR ET RETREAT I NÆRVÆR OG FORDYBELSE, FORMÅL OG VISIONER.

4. ÅR DEN SOCIALØKONOMISKE PROJEKTLEDERUDDANNELSE.

PSYKOTERAPEUTISK DANNELSE

INSTITUTTETS VIGTIGSTE OPGAVE ER AT STÅ FOR DANNELSEN AF DE KOMMENDE PSYKOTERAPEUTER, OG DET SIKRER VI Gennem forskellige tiltag, hvor der er flere essentielle spor på spil;

PROCES, PRAKSIS, FAGLIGHED, PROFESSIONALISME OG FÆRDIGHEDSTRÆNING.



Eksistens
Institut
Eksistens - Terapi
Filosofi - Ledelse

Læs mere på www.eksistensinstitut.dk/om-psykoterapeut-uddannelsen eller kontakt
Mads Dahlgaard Psykolog (cand. psych.) & Psykoterapeut Uddannelsesansvarlig
Tlf. 6131 1905 Mail: kontakt@madsdahlgaard.dk



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

