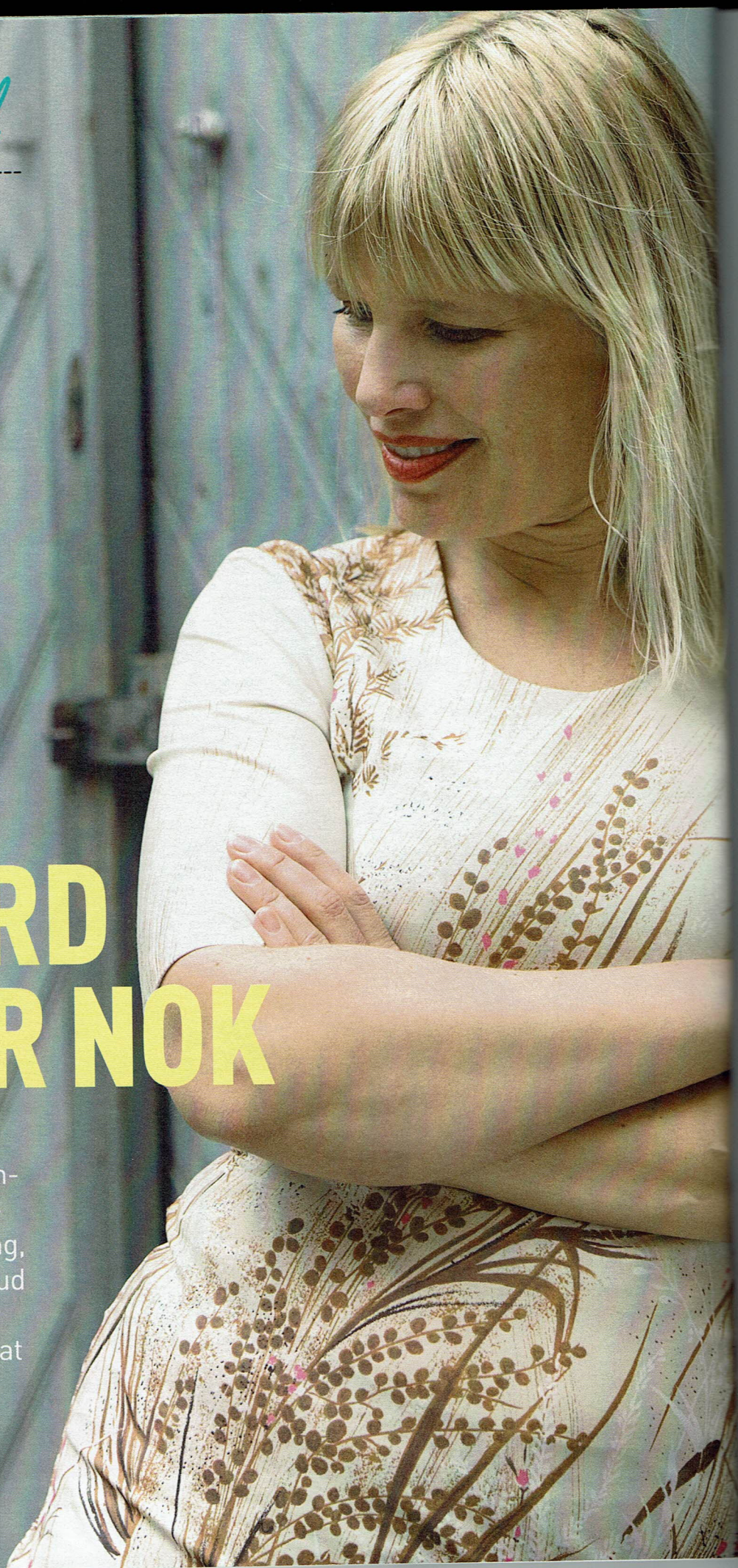


NÅR ORD IKKE ER NOK

Kender du følelsen af at have det skidt uden at kende problemets rod? Samtaleterapi er tidens løsning, men du kan ikke tale dig ud af alt. Mød to kvinder, der har gode erfaringer med at give ordet til kroppen.





ROSEN-METODEN

”Det var, som om kropsterapien kom ind et sted, hvor der ikke var adgang for bevidstheden”

En cykelulykke og et alvorligt sygt barn satte Maria Dresslers system i kronisk alarmberedskab med hovedpine og svimmelhed til følge. Først da hun fandt frem til Rosenmetoden, kom balancen tilbage.

+ En højresvingsulykke på cykel og et alvorligt sygt barn var mere, end Maria Dresslers system kunne klare. Hun var dårligt nok kommet sig over eftervirkningerne af cykelulykken, da hun et par år efter fik at vide, at hendes nyfødte var så syg, at han ikke ville leve længe.

– Jeg begyndte igen at få det dårligt med meget ondt i hovedet, og jeg var hele tiden svimmel. Jeg fungerede, men min krop var stresset. Efter ca. halvandet år havde min søn fået det bedre, men jeg var stadig i dårlig forfatning. Jeg havde høj puls og var meget stresset i min krop – jeg var kommet ud over det niveau, hvor man selv kan gøre noget. Min krop var stadig i en tilstand, som om det handlede om liv eller død, fortæller Maria Dressler, der er

41 år og mor til to, en nu helt rask syvårig og en på tre.

Som psykolog har hun selv arbejdet med bl.a. traumer og dér for syv år siden, da hun havde det allerværst, var hun klar over, at hun ikke kunne tænke sig ud af tilstanden. 20 timer hos en psykolog havde ikke gjort den store forskel.

– Traumer sætter sig i kroppen, og jeg havde i forbindelse med cykelulykken haft gode erfaringer med shiatsumasage, fortæller Maria, der derfor forsøgte sig med en anden form for kropsterapi, Rosenmetoden, som hun havde fået anbefalet.

OMSORGSUNDERSKUD

– Det var, som om kropsterapien kom ind et sted, hvor der ikke var adgang for →

Jeg græd, fik skuldrene ned, havde mindre hovedpine og var ikke svimmel længere

bevidstheden, og derfor kan ord ikke gøre det samme. Det var ikke noget, jeg selv kunne få fat i. Rosenterapeuten sætter bare ganske få ord på som f.eks. "Det er, som om du bærer noget virkelig tungt på dine skuldre". Gennem den blide massage mærker man, at kroppen har sit eget liv. Jeg tror, jeg havde et kæmpestort omsorgsunderskud, og det tror jeg i virkeligheden, mange har. Det var en slags følelsesmæssig forløsning: Jeg græd, fik skuldrene ned, havde mindre hovedpine og var ikke svimmel længere. På det tidspunkt havde jeg vænnet mig til at have det dårligt, men alle symptomerne forsvandt.

LEVER LIVET FOR HURTIGT

Krisen havde ikke bare slidt på kroppen, men også på parforholdet, så Maria Dressler og hendes kæreste nåede at være fra hinanden et år, før de fandt sammen igen og blev gift. Da de ventede barn nummer to, opsøgte Maria igen en rosenterapeut for at "forebygge, at jeg gik i alarmberedskab", og lige siden har hun jævnlige gået i rosenterapeut.

– Jeg tror, det er det, der holder mit



stressniveau nede. I rosenterapeut er der ikke alle mulige krav, man skal leve op til. Nogle gange har vi brug for noget udefra – som f.eks. omsorg.

Hendes egen krise og erfaringen med kropsterapi har uundgåeligt givet Maria Dressler nye vinkler på den menneskelige psyke:

– Jeg er i hvert fald blevet sådan en psykolog, der er skeptisk over for, at kontrol, styring og bevidstgørelse er svaret på alt. Efter min mening er der mange behandlere inden for f.eks. stressom-

rådet, der ikke har nok viden om, hvad der sker i kroppen. Yoga anbefales f.eks. mod stress, men det virkede slet ikke for mig, for jeg havde en krop, jeg ikke havde kontakt til, så det nyttede ikke noget, at jeg også prøvede at få den til at ligge i alle mulige mærkelige stillinger. Et nyt "projekt" er det sidste, man har brug for, når man er stresset.

Læs mere om Maria Dressler på kompleks.nu og om Rosenmetoden på rosenmetoden.org



Banke, banke. I tankefelletterapien "kommer man ned i kroppen" ved bl.a. at banke blidt på kroppens meridianpunkter. Christine har for nylig udgivet bogen "Elsk din tarm" sammen med Lene Hansson, hvor de også kommer ind på det psykiske.

– Spiseforstyrrelsen blev mit nye fokusområde, og det varede i mange år. Jeg gik både til psykiater og i gruppeterapi og kom også på lykkepiller og angstdæm-

Jeg tror ikke, man behøver tro på det, for at det virker

pende medicin. Alligevel var det, som om at de forskellige psykologer og psykiatere aldrig fandt ud af, hvad selve angsten handlede om.

ER DET BARE HOKUSPOKUS?

Jagten på en forklaring har gjort Christine Erritzøe søgende, og i 20'erne tog hun både en coach- og en psykoterapeutuddannelse – siden har hun også taget en bachelor i ernæring og sundhed og har bl.a. arbejdet med kostvejledning og personlig træning. Men angsten var der stadig: Et manglende opkald fra kæresten kunne udløse et panikanfald: "Var der

sket ham noget?"

Forklaringen på angsten har hun stadig ikke fundet, men for ni måneder siden støttede hun på noget, der gjorde en forskel: tankefelletterapi. En terapeutisk metode, der har vist gode resultater med at fjerne psykisk og fysisk ubehag ved at stimulere kroppens energibaner med en let banken med fingrene.

– Jeg synes selv, det er vildt mærkeligt og har siddet i situationen og tænkt: "Er det her bare noget hokuspokus". Men bagefter kan jeg mærke, at det virker. Ved at banke på de forskellige punkter kan jeg bevare kontrollen, hvor jeg før gik i panik – både når jeg skal ud og flyve, og hvis jeg f.eks. ikke kan få fat i min kæreste.

– Jeg oplever, at man med behandlingen kommer dybere ned i traumet end hos en psykolog. Jeg tror ikke, man behøver tro på det, for at det virker. Jeg har selv været skeptisk, siger Christine Erritzøe, der dog sideløbende holder fast i samtaler med en psykolog. ●

Andre døråbnere til dit indre

Body Self Development's System – kaldet Body-SDS er en kropsterapi, hvor der også arbejdes med sammenhængen mellem krop og hoved. Ved at løsne spændinger opnås en udrensende effekt både fysisk og psykisk. body-sds.dk
Alexanderteknik – fokuserer på at bruge kroppen rigtigt og derigennem udrydde fysiske og psykiske skadelige vaner. dflat.dk

Musikterapi – musik påvirker energiniveau og humør og kan stimulere den indre billeddannelse. Studier har påvist en gavnlig virkning på bl.a. stress og udbrændthed. musikterapi.aau.dk

Terapeuterne:

Vejen til det ubevidste går ofte gennem kroppen

Hjernens konstruktion med to forskellige hjernehalvdele er en del af forklaringen på, at det kan være svært at nå ind til følelsesmæssige traumer med ord. Den højre hjernehalvdel repræsenterer det ubevidste med billeder, symboler og følelser, mens sproget ligger i venstre hjernehalvdel, der rummer alt det bevidste. En manglende forbindelse mellem de to halvdele kan give problemer, forklarer psykolog og kunstterapeut Vibeke Skov og illustrerer med et eksempel:

– Børn udvikler først den højre halvdel, altså den følelsesmæssige – og først senere den venstre. Det betyder, at hvis barnet har oplevet tidligere traumer, f.eks. i forhold til tilknytning til moren, vil de ligge i den højre hjernehalvdel. Men da det er sket, før barnet har udviklet et sprog, kan barnet eller senere den voksne ikke udtrykke det. Fordi man ikke havde sproget til det, dengang det skete.

Med kunstterapi kan man via billeder og symboler få kontakt med det ubevidste, og Vibeke Skov oplever ofte klienter blive overraskede over, hvad de udtrykker i f.eks. en lerskulptur. Den forløsende effekt er bl.a. dokumenteret i Vibeke Skovs ph.d.-afhandling, der viser, at let til moderat depression kan afhjælpes med kunstterapi.

SKRU NED FOR HJERNEN

En anden vej ind til det godt gemte er kroppen, og tankefeltterapi og Rosenmetoden er to af de indgange, man kan bruge. I tankefeltterapi fjerner eller reducerer man ubehag og smerter ved at banke på kroppens meridianpunkter.

– I tankefeltterapi flytter vi fokus fra

det mentale til det fysiskføjte, forklarer Lars Mygind, som er den førende ekspert inden for tankefeltterapi herhjemme.

– Problemet er, at tænkehjernen kører med 1 km i timen og følelhjernen med 10 km i timen, og når tænkehjernen prøver at forstå følelhjernen, er den 1000 km bagud. Med tankefeltterapi får vi hjernen ned i omdrejninger – får fokus væk fra at tænke og ned i kroppen.

BERØRINGENS KRAFT

Også i Rosenmetoden, en blid form for kropsterapi, lader man hjernen få en pause og arbejder sig i stedet ind til de frosne følelser gennem kroppens ubevidste spændinger. Jagten på årsagsforklaringen indstilles, det handler mere om at mærke, at man måske pludselig kan handle på en anden måde.

– Berøring er en basal menneskelig faktor, derfor er det så stærk en kraft. Det sætter gang i nogle fysiologiske mekanismer med signalstoffer og hormoner, forklarer rosenterapeut Dorrit Stender-Petersen, der ikke undervurderer ordenes kraft og synes, at samtaleterapi kan være et fint supplement til behandlingen.

Ifølge kunstterapeut Vibeke Skov er problemet med samtaleterapi, at mange psykologer kun er trænet i at arbejde med venstre hjernehalvdel, den bevidste, og derfor ikke ved, hvordan de skal tage hånd om den højre.

Lars Mygind nøjes med at konstatere, at vores sundhedssystem – ikke mindst på det psykiske område – halter bagefter, når det handler om at indføre behandlingsmetoder, der er godkendt i andre lande.