

Hovedet er kun klogt, når kroppen er med – terapi baseret på kontakt og autenticitet

Vi bestemmer selv, hvad vi vil gøre med følelserne. Vi har et eksistentielt valg om at sige 'ja' til følelser og sansninger – og leve med dem – eller sige 'nej' og prøve at afskære os fra den del af virkeligheden – for eksempel ved at ryge hash.



AF LONE NIELSEN

I rådgivningen i Settlementet på Vesterbro i København har vi siden 2006 tilbudt psykoterapi til personer, hvis hashforbrug er blevet et problem, som de ønsker hjælp til at gøre noget ved. Tilbuddet blev i den første 3-års periode støttet af Socialministeriets Narkopolje med det formål at udvikle nye metoder til behandling af hash- og kokainmisbrug, hvor vi fik accept af vores øn-

ske om at fokusere på hashmisbrug.

I rådgivningen er vi gang på gang stødt på hashrygningsproblematikken hos mennesker, der opsøger os for at få hjælp.

Nogle af de iagttagelser, vi således på forhånd har gjort os, er, at hashrygning typisk starter i de tidlige teenageår, som noget der skal prøves sammen med vennerne. For norges vedkommende fører det til et misbrug, der kommer til at styre deres tilværelse i mange år og bl.a.

udmønter sig i, at de aldrig får stiftet familie – som de ellers ønsker – ikke får realiseret en uddannelse eller opnår et stabilt arbejdsliv. Misbruget får dermed store konsekvenser for den enkeltes livskvalitet følelsesmæssigt, socialt og økonomisk.

Misbrug, selvfordømmelse og opgivelse

Når hashrygning udvikler sig til et misbrug, er der som oftest tale om en slags selvmedicinering beroende på trangen til at flytte sig følelsesmæssigt og mentalt fra en uoverskuelig livssituation. Ved at spørge konkretiserende til den enkelte misbrugers tanker og følelser viser det sig, at disse som regel bundet i en grundlæggende selvfordømmelse om *ikke at være god nok*.

Selvmedicineringen er et forsøg på at stoppe følelser som skam, uro, angst, tomhed, ensomhed, stress og håbløshed. At ryge hash føjer imidlertid blot et nyt lag til selvfordømmelsen. Dette skal der så endnu mere hash til at dæmpe – og en ond cirkel er i gang.

Bioeksistentiel psykoterapi

Det forekommer sandsynligt, at det, der skal til for at bryde den onde cirkel, er at fokusere på og konkretisere 'jeg er ikke god nok' – overbevisningen, og her ser vi nogle særlige muligheder i terapiformen bioeksistentiel psykoterapi – en terapiform udviklet

Settlementets rådgivning yder social, juridisk og psykologisk rådgivning samt gældsrådgivning. Rådgivningen er åben, anonym og uafhængig af offentlige myndigheder. I rådgivningen er der ansat en socialrådgiver/leder og en psykolog/projektansat. Derudover er der tilknyttet frivillige med baggrund som socialrådgivere, jurister, bankrådgivere, psykologer og psykoterapeuter. Fra 2007–2009 har rådgivningen via tilskud fra Socialministeriets narkopolje og Helsefonden haft et særligt tilbud til personer, der ønskede, at gøre noget ved deres hashforbrug. Der var 30 kvinder og 55 mænd, som henvendte sig for at få hjælp.
Læs mere på www.settlementet.dk.

af Olav Storm Jensen (se referencer).

Denne terapiforms fortrin er at have fokus på de konflikter i selvforhold, der har sammenhæng med overbevisningen om ikke at være god nok, samt de mange former for selvførdømmelse denne overbevisning afstedkommer.

Nøglebegreberne i bioeksistentiel psykoterapi er *biologi, humanistisk-eksistentiel psykologi, sansning og etik*.

En af grundindsigterne er, at *hovedet kan forvirres*, fordi vi kan tænke hvad som helst, mens *kroppen er i virkeligheden*, hvilket betyder, at vi ikke kan mærke/sanse hvad som helst, men 'kun' mærke/sanse det, der faktisk er. Det betyder, at det er det, personen mærker i kroppen, der er i centrum i den terapeutiske proces.

En anden grundindsigt er, at *vi ikke selv bestemmer vores følelser og sansninger, de er biologisk givne*. Vi bestemmer imidlertid, hvad vi vil gøre med følelserne – *vi har et eksistentielt valg* om at sige 'ja' til følelser og sansninger og leve med dem – eller sige 'nej' og prøve at afskære os fra den del af virkeligheden – for eksempel ved at ryge hash.

Den etiske værdi vedrører *terapeutens menneskelige ægthed, autenticitet i relationen til klienten*, at terapeuten er der som sig selv, med sig selv og for klienten.

Der er i denne terapiform tre lag i den terapeutiske kompetence:

1. Personlig kompetence – færdighed i at *være der* terapeutisk relevant.
2. Teoretisk kompetence – færdighed i at *tænke* terapeutisk relevant.
3. Teknisk kompetence – færdighed i at *handle* terapeutisk relevant.

Forholdet mellem de tre kompetencelag forstås hierarkisk, sådan at den tekniske kompetences værdi forudsætter en tilstrækkelig teoretisk kompetence, og den teoretiske kompetences værdi en tilstrækkelig personlig kompetence.

Den personlige kompetence er altså den bærende og beror på, at terapeuten kan bruge 'hele sig selv' og være nærværende, autentisk og afgrænset

i kontakten med klienten. Derfor er en personlig udviklingsproces, og det vil sige relevant egenterapi, forudsætningen for at kunne praktisere denne terapiform.

Værdien af, at terapeuten er autentisk til stede i relationen til klienten, begrundes i, at personens overbevisning om ikke at være god nok har baggrund i vigtige nøglepersoners, sædvanligvis forældrenes, uautentiske spejling.

Olav Storm Jensen skriver: *'Autenticitetens afgørende terapeutiske betydning begrundes med det synspunkt, at den centrale problemkerne bag samtlige de problematikker, som psykoterapi har relevans over for, er en negativ identitetsdannelse i barndommens socialiseringsproces, forårsaget af voksne nøglepersoners uautentiske identitetspejling'*. (Storm Jensen, O.: Psykoterapeutens autenticitet – terapiens afgørende led. Om at tage 'at tage klienten alvorligt' alvorligt nok. Psyke og Logos, 19, 271. 1998).

Når forældrene i deres spejling viser ringe forståelse for eller direkte fordømmer og modarbejder barnets følelser¹, opstår der en fatal værdiforvirring i barnets selvforhold. Værdiforvirringen er en forvirring med hensyn til, hvad der er rigtigt/sandt henholdsvis forkert/falsk: Når mor bliver vred på mig, fordi jeg er ked af det lige nu, så må det være, fordi det er forkert, at jeg er ked af det – altså er jeg forkert! – vil typisk være barnets konklusion.

Der etableres en parathed i barnet til at dømme sig selv forkert i de tilfælde, hvor det, barnet mærker inden i sig selv, ikke modsvares af forældrenes reaktioner.

Da udgangspunktet imidlertid er, at følelser er natur (biologisk bestemt) og opstår i forbindelse med barnets oplevelser, giver det ikke mening at tale om, at en følelse er forkert. Enhver given følelse er med andre ord autentisk i sin sammenhæng. Når forældrene forholder sig afvisende og fordømmende over for følelsen, praktiserer de derfor

et autenticitetssvigt i relationen til barnet. Dette fører med tiden til, at barnet lærer at forholde sig uautentisk til sig selv, det vil sige *holder op med at tage sig selv alvorligt – og i stedet dømmer sig selv forkert*.

Sandhedssansen

En tredje grundindsigt er, at vi som mennesker er født med en *'sandhedssans'*.

Når vi mærker efter, kan vi mærke, om noget er sandt eller falsk. Vi holder imidlertid op med at stole på vores sandhedssans, når vi som børn oplever, at det, vi mærker inde i os selv, dømmes forkert af vores forældres reaktioner på os. Når forældrene agerer uautentisk i forhold til barnets følelsesliv, fører det til en krænkelse af barnets sandhedssans med det til følge, at barnet med tiden holder op med at stole på sin sandhedssans.

Personens værdiorientering er afhængig af, at der er forbindelse til sandhedssansen, som igen er en forudsætning for at kunne tage sig selv alvorligt. Det vil sige at kunne sige 'ja' til det, der er, de følelser, der er, og forholde sig relevant og selvrespekterende i forhold til dem.

Det terapeutiske mål

Forbindelsen til og tilliden til sandhedssansen er afgørende for personens livskvalitet og forudsætningen for at kunne træffe kærlige og selvrespekterende valg.

Det terapeutiske mål ses derfor som det at hjælpe personen til en genintegration af tilliden til sandhedssansen.

Terapien

Sandhedssansen er i og mærkes i kroppen. For at facilitere personens kontakt med sig selv og sin sandhedssans støtter terapeuten som udgangspunkt ham eller hende i at komme: *ned i tempo, ned i kroppen og ned i det konkrete*.

Det terapeutiske arbejde med at genintegrere tilliden til sandhedssansen er afhængig af, at klienten er villig til at stoppe op, trække vejret,



flytte opmærksomheden ned i kroppen og mærke sig selv.

Terapeutens vigtigste opgave er at facilitere og støtte klienten i kontakten med sig selv. De fleste er som udgangspunkt 'oppe i hovedet' i en sådan grad, at forvirringen med hensyn til, hvad der er sandt eller falsk, er invaliderende for den enkeltes selvforhold. Der er brug for, at de 'kommer ned i kroppen' – får kontakt med sig selv, og det vil samtidig sige: får kontakt til virkeligheden. Dette gøres konkret ved, at terapeuten løbende, og når det er terapeutisk relevant, spørger klienten, hvad vedkommende mærker lige nu? – Klientens opmærksomhed bliver vendt indad og nedad i kroppen. Ved at fortsætte en konkretiserende proces får klienten mulighed for kontakt med sig selv på et stadig dybere plan, lige indtil personen mærker en klarhed af, hvad han eller hun *faktisk* er både som menneske og humørmæssigt i det givne øjeblik.

Denne proces er naturligvis ikke uden forhindringer. Forhindringerne er udtryk for det negative blik på sig selv, som forældrenes uautentiske spejling har afstedkommet, samt de mange former for selvfordømmelse dette fører til hos den enkelte.

Klienten forhindrer sig selv i at mærke, hvad der er, og holder sig selv tilbage for eksempel ved at stivne og praktisere en tilbageholdt og overfladisk vejtrækning. De måder, den enkelte lukker af på for at mærke sig selv, arbejdes der kropsligt med i terapien med de teknikker, der er relevante i den konkrete sammenhæng. Det kan for eksempel være at slå eller sparke i en sækkepude og lade stemmen få fuld kraft for at mærke og give plads til styrken af følelsen, her vrede, og ikke for at tømme sig for følelsen. Indsigten er, at *følelser skal man ikke af med, men leve med.*

Efterhånden som klienten arbejder sig ned i en stadig dybere kontakt med sig selv, vil der helt naturligt komme et tidspunkt, hvor han

eller hun mærker vrede over at være blevet påduttet en negativ og falsk selvopfattelse. Det er netop følelsen af vrede, og det at mærke styrken af vreden, der åbner forbindelsen til sandhedssansen og dermed til at kunne mærke, hvad der faktisk er sandt. At det for eksempel ikke er sandt, at personen ryger hash, fordi vedkommende er ligeglad med sig selv og andre mennesker, men at det blot er et udslag af en forvirret måde at prøve at håndtere en forvirret og forvirrende livssituation på.

At menneskets selvforhold i sit udgangspunkt er kærligt viser vores erfaringer os, og det at komme ned i sig selv og mærke vrede over at være blevet misdefineret og mærke medfølelse og kærlighed til sig selv er et afgørende vendepunkt i terapien. Det siger næsten sig selv, at det er fra dette sted, den enkelte kan træffe ægte, kærlige valg for sig selv, for eksempel om der fortsat skal være hash i hans eller hendes liv eller ej, til forskel fra at vælge ud fra en overbevisning om at være forkert.

At vælge virkeligheden

At hovedet kun er klogt, når kroppen er med, betyder, at forudsætningen for, at vi kan træffe kloge valg, er, at vi har kontakt med virkeligheden, med os selv, og det vil sige med det, der mærkes i vores krop.

At bruge terapiens muligheder fordrer, at den enkelte til stadighed vælger at stoppe op, trække vejret, gå ned i kroppen og mærke efter, hvad der er - vælger at være i virkeligheden.

Ikke alle personer, der har opsøgt rådgivningens tilbud, har villet gøre dette valg. Nogle oplever det umiddelbart som 'lettere' at fortsætte misbruget, og nogle vælger at erstatte eller supplere hashmisbruget med antidepressiva.

Hvad den enkelte i sidste ende vælger er vi magtesløse over for. Vi kan imidlertid konstatere, at de af brugerne af tilbuddet, der har truffet valg om at samarbejde med te-

rapeuten om at komme i en bedre kontakt med sig selv, spontant har givet udtryk for at blive meget mere klar over, hvad han eller hun er og vil. Det har virket nærmest som en åbenbaring for de fleste at få den spejling fra terapeuten, at deres følelser ikke er forkerte og ikke skal modarbejdes. Mange har som udgangspunkt været flove over ikke at kunne lade være med at føle det, de føler. Så alene det at slippe af med den umulige opgave ikke at måtte mærke og føle det, han eller hun faktisk mærker og føler, er en stor energi-frisættende lettelse, som sætter deres liv med sig selv i et langt bedre perspektiv. Det betyder blandt andet at kunne mærke sine kræfter, sin styrke og se sine muligheder for aktivt at styre sin tilværelse. ■

NOTE

- 1 Når forældre modarbejder barnets følelser, gør de det som regel ikke i en ond mening. De gør det med baggrund i deres egen forvirrede livs- og følelseshåndtering.

REFERENCER

- Storm Jensen, O.: Om Bioeksistentiel Psykoterapi. Pjece. Eget tryk, 1. udg. 1994. (Findes på www.sensetik.dk under titlen: Bioeksistentiel Psykoterapi – Introduktion til grundbegreberne.)
- Storm Jensen, O.: EVIDENS OG RELEVANS – Videnskabelighed i psykoterapi: 'Evidensbaseret praksis' eller saglig menneskelighed? Psyke og Logos, 29, 152-176. 2008.
- Storm Jensen, O.: Psykoterapeutens autenticitet – terapiens afgørende led. Om at tage 'at tage klienten alvorligt' alvorligt nok. Psyke og Logos, 19, 271-286. 1998.
- Storm Jensen, O.: Arbejde med sorg- og afskedsprocesser – fra et bioeksistentielt perspektiv. Foredragsresumé, Sensetik Institutet, 2000. www.sensetik.dk Publikationerne kan læses på www.sensetik.dk/ artikler

OM FORFATTEREN: Lone Nielsen er autoriseret cand. psych. og har desuden gennemført et 4-årigt træningsforløb i bioeksistentiel psykoterapi. Forfatteren har gennem de sidste 7 år været projektansat i den sociale, juridiske og psykologiske rådgivning i Settlementet på Vesterbro i København.