

*3 artikler
fra*

Betydningen af at høre sammen

Redaktion: Erik Jarlnæs

*Udgivet i anledning af
BODYnamic Institute's 10-års jubilæum
den 18.-19. maj 1995*

**Forlaget Kreatik
i samarbejde med BODYnamic Institute**

Betydningen af at høre sammen
1. udgave, 1. oplag 1995

Redaktion: Erik Jarlnæs
© Forfatterne og Forlaget Kreatik

Forlaget Kreatik
Schleppereggsgade 7
DK-2200 København N

Redaktionel bearbejdning og tilrettelæggelse:
Bjørn Kassø Andersen, Direction

DTP: Tornvig Reklame

Omslag (idé/foto/layout):
Bjørn Kassø Andersen / Einar vid Neyst / Tornvig Reklame

Sat med Stone Sans

Trykt hos Kolding Trykcenter

ISBN 87-980885-72

Bogens forfattere kan kontaktes via:

BODYnamic International ApS.
Struenseegade 13 A
2200 København N
tlf. 35354321
bodynamic@bodynamic.dk

Indhold

Fra afspænding til BODYnamic Analyse; af Lisbeth Marcher,
Erik Jarlnæs og Lennart Ollars

side 4 - 12

Individuation, samhørighed og kroppens ressourcer: Et interview med Lisbeth Marcher; af
Peter Bernhardt

side 13 - 20

Kunsten at følge struktur: Et interview med Lisbeth Marcher om
BODYnamic-systemets rødder; af Peter Bernhardt

side 21 - 33

Fra afspænding til BODYnamic Analyse

BODYnamic Analyses historiske baggrund - om rødder og inspirationskilder

af Lisbeth Marcher, Erik Jarlnæs og Lennart Ollars

Danmark har en mangefacetteret afspændingspædagogisk tradition. Det var med afsæt i denne tradition BODYnamic Analyse blev til. Den danske afspændingspædagogiske tradition har rødder helt tilbage til 1920'erne og 1930'erne. Marussia Bergh var en af den tids inspirationskilder. Ingrid Prahm, Caroline Fredtoft, Else Anderson og Gerda Alexander var nogle af den tids skoleledere.

I 1960'erne var Afspændingspædagogisk Institut (fra 1975: Skolen for Kropsdynamik) et af kraftcentrene i den danske afspændingspædagogiske verden. Skolen blev ledet af Else Anderson, der i midten af 1960'erne blev afløst af Ruth Ryborg.

På skolen blev der tidligt i 1960'erne fokuseret på afspænding, hvilket især indebar, at man arbejdede med overspændte muskler, eller – som det blev formuleret – regulering af spændingsbalance. Det erklærede formål både med enetimer, individuel behandling og undervisning på Af-spændingspædagogisk Institut var at bibringe eleverne større velvære. Metoderne var faste øvelser med stræk, fysisk optræning og træning i kropsbevidsthed. Blandt de væsentligste inspirationskilder for den tids afspændingspædagogiske arbejde kan nævnes Edmund Jacobsen, Schultz (autogen træning) og Mulle Vang/Bret Harte og Burton (afspændings- og åndedrætsøvelser) (Ryborg 1971, 1975, 1979).

Kort sagt blev der arbejdet anatomisk og fysiologisk velfunderet med at regulere den fysiske spændingsbalance. Det psykiske velvære forventedes at "komme af sig selv" som et resultat af behandling eller øvelser. Der blev stort set ikke arbejdet verbalt og absolut ikke direkte psykologisk.

De tidlige inspirationskilder

Lisbeth Marcher var elev på Afspændingspædagogisk Institut i slutningen af 1960'erne. Herefter var hun – fra 1968 frem til 1981 – lærer i individuel behandling på skolen. Allerede under uddannelsen blev Lisbeth Marcher optaget af at arbejde med en graduering af de overspændte muskler og behandlingen af dem. Inspirationen til også at inddrage de under-spændte muskler i forståelsen og det praktiske arbejde kom fra den norske psykiater Trygve Braatøy og ikke mindst fra den norske fysioterapeut Lillemor Johnsen (Marcher 1968; Braatøy 1947; Johnsen 1966, 1969, 1975).

Både Trygve Braatøys og Lillemor Johnsens arbejde var på hver deres måde reaktioner på og korrektioner til Wilhelm Reichs arbejde med at opløse muskelpanseret. Lillemor Johnsen advarede direkte mod ren forsvarsnedbrydning og så det som risikabelt for klienterne. For Lisbeth Marcher var det egne og kammeraters oplevelser af u hensigtsmæssige forsvarssammenbrud, som rettede opmærksomheden mod at arbejde mindre forsvarsnedbrydende og mere med opbygning af ressourcer.

Yderligere en udefrakommende inspirator bør nævnes: Cand. psych. Ville Laursen var knyttet til Afspændingspædagogisk Institut flere år som psykologilærer og gjorde en betydningsfuld indsats som inspirator samt konstruktiv og interesseret kritiker.

Muskeltesten udvikles

I årene fra 1968 til 1980 skete der en kraftig revision af arbejdsgrundlag og metoder på Afspændingspædagogisk Institut. Psykologien blev op-prioriteret, og man begyndte at sammenholde viden fra udviklingspsykologien med den motoriske udvikling, som den er beskrevet af fx Britta Holle. Inspireret af Lillemor Johnsens arbejde med de hypotone muskler begyndte nu også arbejdet med at udvikle en muskeltest; det vil sige en test, hvor hver enkelt af kroppens muskler blev palperet og beskrevet i grader af over- og underspændthed, og hvor dette billede blev relateret til psykologiske udviklingsfaser (Ivanouw 1977; Holle 1976).

Først og fremmest blev der indsamlet erfaringer om, hvilke muskler der svarede til forskellige psykologiske temaer og til forskellige faser i børns udvikling. Dels indsamlede Lisbeth Marcher selv erfaringer fra behandling og undervisning med flere forskellige klient-

og elevgrupper. Dels blev skolens elever sat til at lave ugentlige notater ("breve") om sammenhænge mellem muskler og psykologiske tilsvær, ud fra de iagttagelser de gjorde under trænings behandlinger af hinanden. Både "behandlere" og "klienter" afleverede breve eller noter til Lisbeth Marcher hver uge. Dette blev gennem en årrække til omkring 10.000 notater (se "Kunsten at følge struktur ...", side 33 i denne bog), der indgik som baggrundsmateriale for hypoteser om muskelmæssige psykologiske tilsvær.

Således begyndte det empiriske arbejde med at se kroppens elasticitetsmønstre i forhold til psykologiske udviklingsfaser – et systematiseringsarbejde, som fandt sin form i årene 1983-85, da vi fik opstillet vores karakterudviklingsmodel med tilhørende karakteristiske spændingsmønstre.

Lillemor Johnsens arbejde, især med de hypotone muskler, er allerede nævnt som en væsentlig inspirationskilde. Det er nok på sin plads at understrege, at den muskeltest, som blev resultatet af Lisbeth Marchers arbejde, er helt forskellig fra Lillemor Johnsens test. Lisbeth Marcher ville oprindeligt gerne have lært, hvordan Lillemor Johnsen egentlig lavede sin test og opstillede sine såkaldte udviklings- og ressourceområder. Dette blev dog aldrig realiseret. I stedet begyndte Lisbeth Marcher at udarbejde sin egen kropstest (BODYmap'en) med egne muskelkvaliteter, egne korrelater til psykologisk indhold og egne interventionsstrategier.

Samtidig med det ovenfor beskrevne arbejde med udviklingen af muskeltesten, begyndte lærerne på Afspændingspædagogisk Institut – både i individuel behandling og i gruppeundervisningen – at inddrage elevernes oplevelser og følelsesmæssige reaktioner mere eksplicit. Samtalen blev en uomgængelig del af arbejdet fra 1970'erne. Vægten begyndte at blive forskudt fra nonverbalt til en blanding af verbalt og nonverbalt arbejde – og fra udelukkende pædagogisk til mere egentligt terapeutisk arbejde.

De psykoterapeutiske inspirationskilder i 1970'erne

Hvor hentede man så færdigheder i at forholde sig til det psykologiske? I 1970 fik Lisbeth Marcher kontakt med psykologer, som arbejdede med kreativitetstræning og personlig udvikling. Cand. psych. Henrik Wengel ledede dette arbejde på Teknologisk Institut, København, og Steen Jørgensen og Lennart Ollars var involverede som psykologistuderende. Her mødtes den kropsligt orienterede arbejdsform med den humanistiske psykologi – særligt med principperne i klientcentreret undervisning og terapi – således som de var blevet udviklet af Carl Rogers (Marcher 1971; Marcher, Ollars og Wengel 1971; Rogers 1961; Wengel 1970 og 1972). Lisbeth Marcher var gennem flere år knyttet til Teknologisk Instituts Afdeling for Arbejdsledelse som leder på kurser i kreativitetstræning.

Klientcentreret terapi og kreativitetstræning var således nogle af vores første og dermed også historisk set vigtige forbilleder. En række af vores grundlæggende holdninger såsom respekt for individets valg og parathed, betydning af at snakke om, hvad man gør, før man gør det (kontrakt) og accept som en grundholdning, har deres oprindelse her.

I 1973 op slog Lisbeth Marcher og Lennart Ollars de første rent krops-terapeutiske kurser under titlen: "Kropsbevidsthed – identitet og samspil". Disse kurser udviklede sig videre og er blevet afholdt jævnligt siden, også som en del af BODYdynamic Institutes kursusudbud; i de første år med Lisbeth Marcher og Lennart Ollars som kursusledere, senere hen med en række andre undervisere og terapeuter fra instituttets stab.

Næsten samtidig blev også gestaltterapien en væsentlig inspirationskilde. Det var i de år Walter Kempler kom fra USA til Danmark og Holland med "oplevelsesorienteret gestaltterapi" og satte sig de første spor. Af betydningsfulde personer må yderligere nævnes Niels Hoffmeyer og Jan Ivanouw, der begge – på dette tidspunkt som psykologistuderende – arbejdede gestaltterapeutisk. Jan Ivanouw og Niels Hoffmeyer tog, ligesom hele den nuværende seniorstab i BODYdynamic Institut, uddannelsen på Afspændingspædagogisk Institut. Begge blev i øvrigt snart lærere på Afspændingspædagogisk Institut. Også sammen med Niels Hoffmeyer og Jan Ivanouw videreudviklede Lisbeth Marcher det kropspsykoterapeutiske arbejde i grupper gennem flere år.

Flere i instituttets nuværende seniorstab har været i gestaltterapeutisk træning, gående tilbage til starten af 1970'erne, hos Walther Kempler (Steen Jørgensen og Lennart Ollars) eller senere hos GIS (Ellen Ollars, Erik Jarlnæs), hos Jørgen Svava Lind (Lennart Ollars) eller Jørgen Svava Lind og Helen Bundgård (Erik Jarlnæs). Efter instituttets samling i 1985 har bl.a. Mogens Lund, Jørgen Svava Lind og Helen Bundgård været procestrænere på instituttets interne konferencer.

Alle disse mange forskellige former for inspiration var medvirkende til, at hovedvægten i vores praksis på få år blev ændret fra kropsarbejde, hvor det psykologiske arbejde var implicit ("det psykologiske følger af sig selv"), til en eksplicit form for psykoterapi baseret på kropsarbejde.

Socialiseringsteori og livsformsanalyse

I samme periode blev indtil da løse tanker om samfundsklasser og forskelle i baggrund inddraget i menneskeforståelsen og det pædagogiske og terapeutiske arbejde. En vigtig inspirationskilde var i den forbindelse den alternative rådgivning Immervad og dens arbejde med "den materialistiske søgemodel" baseret på materialistisk socialisationsteori. (Agger 1977 og 1980; Ollars 1981; Nielsen 1987). 1970'ernes fokusering på klassespecifik socialisering er i dag videreført som opmærksomhed på og undersøgelse af livsformer samt livsformsanalyse.

Det er i denne forbindelse værd at bemærke, at arbejdsformer, der fokuserer på klientens sociale netværk ikke er ualmindelige i dansk psykoterapeutisk tradition. Internationalt set er det derimod en arbejdsform, som man sjældent ser knyttet sammen med kropspsykoterapi.

I det kropsdynamiske arbejde betød denne inspiration, at to sæt oplysninger blev koblet sammen: Dels kropstesten med dens beskrivelser af ressourcer og blokeringer, dels et grundigt livshistorie-interview.

I disse år blev der sideløbende arbejdet med at nuancere terminologi og præcision i forhold til, hvilke niveauer der blev arbejdet på terapeutisk. Vi begyndte at skelne mellem to niveauer for det kropslige arbejde: Kropsbevidsthedsniveauet (som beskæftiger sig med sansning af kroppen) og kropsoplevelsesniveauet (som beskæftiger sig med de til sansninger knyttede følelser, fantasier osv.). Dette indebar en accept af, at klienter må øve sig og lære færdigheder – ja ofte har brug for og gavn af at blive oplært eller undervist – før de kastes ud i at skulle "være i" og rumme følelser og oplevelser.

Det meste af den her beskrevne udvikling og udvidelse af det teoretiske og praktiske grundlag skete i perioden 1970-1980 på Afspændingspædagogisk Institut, der som nævnt i 1975 tog navneforandring til Skolen for Kropsdynamik (Ryborg 1979).

I løbet af denne periode blev alle nuværende seniormedlemmer af BODYnamic Institute – Marianne Bentzen, Sonja Fich, Merete Holm Brantbjerg, Erik Jarlnæs, Steen Jørgensen, Bente Mørup, Ellen Ollars og Lennart Ollars – uddannet fra Skolen for Kropsdynamik. Det samme gælder Lone Reimert som var medlem af Instituttet frem til 1994. Foruden Lisbeth Marcher var også Ellen Ollars, Lennart Ollars og Lone Reimert ansat som lærere ved Skolen for Kropsdynamik frem til 1981.

1981-1985: Videreuddannelse, teoriudvikling og internationale kontakter

I 1981 blev lærergruppen på Skolen for Kropsdynamik splittet som følge af interne uenigheder. Et af de væsentligste stridspunkter var spørgsmålet om, hvorvidt man også skulle arbejde terapeutisk eller *kun* pædagogisk. Uenigheden førte til, at Lisbeth Marcher og en række andre lærere, som ønskede at videreføre det terapeutiske arbejde, forlod Skolen for Kropsdynamik.

Lisbeth Marcher fortsatte uformelt samarbejdet, både om kurser og teoriudvikling samt videreudvikling af kropsdynamisk metode, med de fleste af de allerede nævnte personer. BODYnamic Institute blev faktisk dannet allerede i 1982, og i denne forbindelse blev navnet registreret af Lisbeth Marcher sammen med Niels Hoffmeyer, Erik Jarlnæs og Steen Jørgensen. De første år fungerede instituttet dog mest som et løst arbejdsfællesskab og som administrativ organisation.

I begyndelsen af 1980'erne blev transaktionsanalysen en væsentlig inspirationskilde. Herfra blev vi opmærksomme på betydningen af at lave kontrakter med klienten, at være præcise omkring arbejds mål og form, betydningen af "reforældring" og nybeslutninger, betydningen af meget klare etiske rammer omkring den terapeutiske situation – og endelig fik vi inspiration til at tænke og arbejde stadig mere analytisk orienteret.

Lisbeth Marcher har gennemført en 3-årig træning i transaktionsanalyse (TA) mens alle andre seniormedlemmer har deltaget i et eller flere TA-kurser med trænere som Jacqui Schiff, Richard Erskine, Rebecca Trautmann, Jette Koch og Jane Blarke. Jette Koch har bevaret sin tilknytning til BODYnamic Institute og fungerer stadig som intern supervisor og som gæstelærer på vores uddannelse.

I 1981 og årene herefter var en række udenlandske terapeuter i landet på vores foranledning med det formål at videreudanne os. Der var tale om folk som George Kohlieser (gestaltterapi og TA), Ph.D. Leonard Shaw ("forgiveness"), Ron Kurtz (Hakomi), Ph.D. Jack Lee Rosenberg (Integrated Body Psychotherapy), Ph.D. Joel Dweck Isaacs (Radix), M.S.W. Anne Ruderman Isaacs (Radix), Gene Early (NLP), David Boadella, (Biosynthesis), Al Pesso, (Pesso System), MA Ian Ratcliffe (Bioenergi), Martin Brofmann (gestalt- og øjenterapi), Ph.D. Peter Levine (chok/PTSD) og Eric Cassirer (energi- og kropsarbejde).

I årene fra 1982 til 1984 foretog BODYnamic Institutes nuværende ledere, Lisbeth Marcher og Erik Jarlnæs, med støtte fra Egmontfonden flere rejser til USA. Formålet var at sammenligne vores eget arbejdsgrundlag med andre systemers. Rejserne omfattede bl.a. deltagelse i internationale kongresser for neo-reichianske terapeuter på Esalen Institute i Californien.

Fra 1980 til 1986 deltog to af BODYnamic Institutes medlemmer (Steen Jørgensen og Erik Jarlnæs) i 4-årige uddannelser i bioenergetisk analyse arrangeret af The International Institute for Bioenergetic Analysis (New York). David Boadella var gæstelærer ved disse forløb. Det er i den forbindelse værd at bemærke, at Bioenergetisk Analyse – Alexander Lowens system – aldrig har været en del af den basis som BODYnamic Analyse er udviklet ud fra men må anerkendes som et af de systemer, vi har været meget i dialog med. Kort sagt: En god og brugt mur til at spille op imod (Hilton 1980, Lowen 1971).

Fra 1987 til 1990 gik to andre af instituttets medlemmer (Marianne Bentzen og Lennart Ollars) i et treårigt uddannelsesforløb hos David Boadella.

Allerede i 1982 blev vi via David Boadella opmærksomme på Frank Lakes arbejde med skizoide klienter – og specielt hans beskrivelser af transmarginalt stress og alternerende karaktertyper (Boadella 1984, Lake 1966). Denne inspiration satte skub i en mere præcis forståelse for faserne i den psykologiske, fysiske og sociale udvikling.

Forståelsen for, at personligheden kan reagere på to forskellige, tildels alternerende måder på udviklingsstadier inden for samme aldersfase, gav et væsentligt skub til opstillingen af vores karakterstrukturmodel. Når der for de "skizoide" kan være to reaktionsformer, må det samme gælde for de "orale" osv. Vi begyndte at se de to reaktionsformer som tidsforskudte – dvs. en mere tidlig og en mere sen karakterudviklingsfase – og begyndte at opstille, hvad man kunne kalde den optimale variant eller det optimale udkomme af hver udviklingsfase. Endvidere blev den tidlige og den sene variant knyttet til hver sin forsvarsprægede holdning og muskelmæssige reaktion; den tidlige til den mere opgivende holdning med slapt (hyporesponsivt) muskelsvar og den sene til den mere fortrængende og kontrollerende holdning med spændt (hyperresponsivt) muskelsvar. Især Steen Jørgensen var på dette tidspunkt sammen med Lisbeth Marcher aktiv i udarbejdelsen af BODYnamic karakterstrukturmodel (Bentzen, Jørgensen og Marcher, 1989).

Efter de første udkast til karakterstrukturmodellen, begyndte vi at sammenkoble denne med vores tidligere indsamlede viden om, hvilke muskler, der er aktive i de forskellige udviklingsfaser. Disse bestræbelser blev styrket af, at flere af instituttets medlemmer i en årrække arbejdede en del med børn – både direkte og som supervisorer på forskellige institutioner.

Vi har således i dag en omfattende viden, om hvilke muskler der "træder ind" eller begynder at blive aktive i brug – jævnfør den motoriske udvikling – i forskellige udviklingsfaser. Denne viden stammer direkte fra vores arbejde med børn, vores research og test af børn samt indirekte fra det tidligere omtalte arbejde med voksne klienter.

Til karakterstrukturmodellen er knyttet en række erfaringer og hypoteser om, i hvilke udviklingsfaser en række personlighedsfunktioner såsom tilknytning, afgræsning, selvværd osv. har deres rødder.

Arbejdsmetoder i forbindelse med fødsels- og choktraumer

Vores praktiske terapeutiske arbejde med fænomenerne fødsel og choktraumer har ført til den opfattelse, at begge den slags begivenheder kan medføre kropslige reaktioner, der skal forstås og bearbejdes på en anden måde end karakterologiske traumer.

Vi ser fødslen som en betydningsfuld faktor for den personlige udvikling. Fødslen er en enkeltstående begivenhed, som i sig selv kan frigøre eller begrænse individets muligheder. En vellykket fødsel efterlader erfaringsspor, der indebærer gode forudsætninger for at møde opvækstens senere udfordringer. En mindre god fødsel giver et *a priori* handicap, som gør

barnet mere sårbart i de senere udviklingsfaser.

Vores arbejde med refødsel strækker sig tilbage til midten af 1970'erne, og er udviklet uafhængigt af Stanislav Grofs teorier og praksis. (Marcher og Ollars 1989). Vores arbejde med refødsel er baseret på en individuel kropsligt forankret kortlægning og herefter "omkodning" (*reframing*) af klientens fødselsforløb. Vi arbejder således ikke med refødsel i grupper, og vi er stærkt uenige i anvendelsen af hyperventilation som det anvendes i Stanislav Grofs metode og i såkaldte *rebirthing*-sammenhænge. Vi har kort sagt erfaring for, at hyperventilation åbner de psykologiske forsvar alt for bredt og uspecifikt.

Choktraumer, dvs. pludselige og voldsomme hændelser, der afstedkommer såkaldt *posttraumatic stress disorder* (PTSD), kan under uheldige omstændigheder også sætte deres præg på barnets udvikling. Som en følge af, at der netop er tale om enkeltstående begivenheder/traumer, skal denne type af problemer bearbejdes anderledes end de mere langvarige karakterologiske karakteristika (Jørgensen 1993 og 1995). Der er i BODYdynamic Analyse udarbejdet et helt sæt af særlige metoder til behandling af choktraumer/PTSD, hvorunder der især arbejdes med forløsning af de psykiske og kropslige blokeringer, som ofte indfinder sig i forbindelse med choktraumer.

Vores forståelse for, at chok sætter sig karakteristiske kropslige spor, som må bearbejdes med specielle metoder, har rødder tilbage til slutningen af 1960'erne. Frem til 1975 blev der arbejdet med såkaldt situationsspecifik terapi, og det blev her efterhånden tydeligt, at nogle situationer havde en særlig chok-agtig karakter. Omkring 1975 indså Lisbeth Marcher at behandlingen af disse former for problemer krævede en anden behandling end karakterologiske traumer. I anden halvdel af 1970'erne blev der således blandt andet udviklet en række særlige ressourceopbyggende teknikker. Fra 1979 og op igennem 1980'erne hentede vi inspiration til vores arbejde med choktraumer fra blandt andre Carl Kirsch og Alexander Lowen (Bioenergetisk Analyse), Joel Dweck Isaacs (RADIX), Al Pesso (Pesso System), Ron Kurtz (Hakomi) og Peter Levine (Somatic Experiencing) (Bentzen og Jarlnæs, 1993).

BODYdynamic Institute samles

I 1985 tog Lisbeth Marcher initiativ til en udvidelse af BODYdynamic Institute. En større gruppe samledes i instituttet, med det klare formål, at formidle kropsterapeutisk arbejde, herunder også at starte en egentlig videreuddannelse i kroppsykoterapi. Medlemmer af BODYdynamic Institute var fra 1985: Grethe Bach, Marianne Bentzen, Flemming Brantbjerg, Sonja Fich, Niels Hoffmeyer, Merete Holm Brantbjerg, Erik Jarlnæs, Steen Jørgensen, Lisbeth Marcher, Bente Mørup, Ellen Ollars, Lennart Ollars og Lone Reimert. Grethe Bach (uddannet fra Skolen for Kropsdynamik), Flemming Brantbjerg (bioenergetisk uddannet) og Niels Hoffmeyer forlod instituttet i løbet af de første få år, da deres interesser gik i andre retninger.

I 1985 fandt vi omsider at være så klare over, hvori vores særpræg som kroppsykoterapeuter bestod, at vi med Lisbeth Marcher som igangsætter og leder startede det første 4-årige videreuddannelseshold i Danmark. Efter 1985-holdet er der startet nye hold i 1986, 1988, 1990 (2 hold) og 1992. Fra 1995 er den 4-årige træning afløst af en ny videreuddannelsesstruktur med i alt 3 moduler (1+2+2 år). Ved siden af den lange 4-årige uddannelse igangsatte vi i 1989 en 1-årig efteruddannelse, som siden er startet med mindst et hold hvert år. Det er denne 1-årige uddannelse, der nu indgår som det første af de ovenfor nævnte tre moduler. Desuden afholder vi årligt en række andre efteruddannelseskurser i kropslæsning, karakterteori, grænseproblematikker, behandling af choktraumer etc. I 1992 begyndte vi også at afholde lederkurser, hvor målgruppen er er-hvervslivet og offentligt ansatte. Endelig afholdes en del egentlige terapikurser og kurser i personlige og sociale færdigheder, og efterhånden temmelig mange kurser som bestilles skræddersyet til faggrupper eller arbejdspladser.

De seneste år har vi arbejdet med at ændre, forbedre og nuancere modeller og arbejdsmetoder. Vi er kommet så langt med dette arbejde, at vi siden 1989 for alvor er begyndt at skrive og publicere artikler om vores arbejde.

I 1989 offentliggjorde vi dels en artikel om karakterstrukturmodellen, dels en beskrivelse af, hvordan vi arbejder med refødselsterapi. Begge arbejder er siden trykt i tidsskriftet *Energy and Character* (Bentzen, Jørgensen og Marcher, 1989; Marcher og Ollars, 1989). Der er senere skrevet en række artikler om forskellige sider af teori og metode i BODYdynamic Analyse (se bibliografien, side 112).

I 1992 udgav vi både en karakterteorimanual og en testmanual og i 1993 en lille bog om

forståelsesmodeller og arbejdsmetoder i arbejdet med choktraumer (Bentzen, Jørgensen og Marcher, 1992; Fich 1992; Jørgensen 1993).

To bøger som har haft stor betydning for udbredelsen af vores system er skrevet af lektor ved Danmarks Lærerhøjskole, cand. psych. Tove Hvid: "Kroppens Fortællinger" og "Kroppens fortællinger i billeder" (Hvid 1990 og 1992). Tove Hvid var deltager på det første uddannelseshold 1985-1989. Endelig skal det nævnes, at Lisbeth Marcher gennem de seneste år har arbejdet på en samlet beskrivelse af teori, metode og praksis i BODYdynamic Analyse (Marcher 1995).

Uddannelser i USA og Canada fra 1989

Efter 5 års forarbejde havde vi opnået at skabe så stor interesse for BODYdynamic Analyse i Nordamerika, at vi kunne starte et 4-årigt træningshold for deltagere med professionel terapeutisk baggrund. At få dem til at melde sig til 4 x 8 dage hvert år i 4 år var den største hurdle. I amerikanske sammenhænge er det et usædvanligt langstrakt uddannelsesforløb. I 1993 havde 13 færdiggjort træningen, og i foråret 1995 modtog de fire første certifikat. Yderligere seks personer forventes at færdiggøre deres sidste opgave og at blive certificeret i efteråret 1995.

Efter det første 4-årige uddannelseshold har vi ændret formatet til 2 + 2 år. I denne nye struktur har vi færdiggjort det første 2-årige hold i San Francisco, mens vi har to andre hold i gang i henholdsvis Vancouver (Canada) og San Francisco. Samtidig er vi i gang med at optræne terapeuter fra det første hold til at blive lærerkræfter på fremtidige amerikanske uddannelser. Målsætningen er, at nordamerikanerne selv på længere sigt kan overtage træning og ledelse.

Der er etableret et nordamerikansk datterinstitut, som arbejder tæt sammen med BODYdynamic Institut i Danmark. Medlemmer af det nordamerikanske institut, der har kontor i San Francisco, er for tiden: Nancy Barnett Moore, Theresa Beldon, Peter Bernhardt, Diane Hira Rose, Marian Preston, Barbara Renshaw, Joel Wade (alle San Francisco / Bay Area), Terry Rhoades (Reno), Ian Macnaughton (Vancouver), Anne og Joel Isaacs (Los Angeles) samt Kitty Ayers (Vancouver/Hawaii).

Deltagelse i internationale konferencer

I en længere årrække har især Lisbeth Marcher og Erik Jarlnæs – men også en række af instituttets øvrige medlemmer – deltaget med oplæg og workshops på internationale konferencer. I 1981-1983 holdt Lisbeth Marcher og Erik Jarlnæs oplæg og seminarer på de Nordiske konferencer i Humanistisk Psykologi, året efter var Marianne Bentzen og Merete Holm Brantbjerg på samme konference. Fra 1984-1986 deltog Lisbeth Marcher og Erik Jarlnæs med oplæg og workshops på 1., 2. og 3. Konference for "Third Generation Reichians" på Esalen Institute i Californien.

Siden er det blevet til mange konferencer, her blot et udvalg: Lisbeth Marcher og Erik Jarlnæs har fra 1984 deltaget i flere af de internationale konferencer om præ- og perinatal psykologi. En række medlemmer (Marianne Bentzen, Merete Holm Brantbjerg, Erik Jarlnæs, Steen Jørgensen, Lisbeth Marcher, Ellen og Lennart Ollars) har deltaget med oplæg på den 1., 2., 3. og 4. konference for "The European Association of Body Psycho-therapists" (1987-1993). Erik Jarlnæs har deltaget i flere konferencer om chok og posttraumatisk stress, bl.a. i Bergen 1993, og han deltog i 1994 også i den 13. og 14. kongres om "Psychotherapy and Applied Psychology" i Krasnojarsk i Rusland. I 1994 blev Lisbeth Marcher inviteret som oplægsholder til 100-års konferencen for Aldous Huxley i Los Angeles, USA.

De mange konferencedeltagelser har selvfølgelig haft som formål at præsentere BODYdynamic Analyse, men har samtidig været anledning til mange inspirerende kontakter. Lad os blot nævne to eksempler: Instituttets kontakt til David Boadella blev betydeligt udbygget gennem deltagelsen i "Third Generation Reichians"-konferencerne, og deltagelsen i "Pre- and Perinatal Psychology"-konferencerne førte til, at vi i 1994 kunne invitere David Chamberlain, som er formand for den internationale organisation af samme navn, til Danmark.

Brobygning mellem terapeutisk og spirituelt/meditativt arbejde

I en længere årrække er vi i det praktiske terapeutiske arbejde gang på gang blevet konfronteret med oplevelser hos elever og klienter (og hos os selv), som vi har set som oplevelser af transpersonlige eller jeg-trancenderende tilstande. I terapeutiske sammenhænge har sådanne oplevelser for eksempel været forbundet med ulykker eller andre former for chok, bedøvelser, meditative øvelser eller indtagelser af euforiserende stoffer. Vores interesse for at møde og forstå disse tilstande har ført til mange interne drøftelser og hen ad vejen til udbydelse af kurser som "Kropsbevidsthed og spiritualitet", "Mellem himmel og hav" og "Kroppens vej til selvet". Vi har hentet inspiration og undervisning flere steder. Særligt vores udveksling med Jes Bertelsen fra Vækstcentret i Nr.-Sned, som startede i 1989 og siden er intensiveret betydeligt, har haft stor betydning for vores forståelse på dette område. (Bertelsen 1988 og 1991, Ollars 1994).

Udvidelse af instituttet

I januar 1993 blev instituttets stab udvidet med de to første nye medlemmer: Ole Jacobsen og Annie Sønnichsen, begge uddannet og certificeret fra instituttet. Vi havde længe haft et stort arbejdspress og derfor også et ønske om at tage nye medlemmer ind, men de skulle uddannes først og også nå at gøre deres egne erfaringer som praktiserende krops-psykoterapeuter. Desværre havde vi den sorg, at Ole Jacobsen døde af en hjertesygdom i sommeren 1993.

Igen i januar 1995 kunne vi udvide instituttets stab, denne gang med en større gruppe nye medlemmer: Ingrid Katborg, Annemette Krag, Kirsten Kristensen, Henrik Lauridsen-Katborg og Ditte Marcher. Optagelsen af nye medlemmer både i 1993 og i 1995 vil åbne for en ny fase i udviklingen af BODYnamic Analyse.

Som noget nyt får vi i disse år flere og flere kontakter rundt om i Europa, og der er tilløb til længerevarende træningsforløb flere steder. Der har gennem flere år været afholdt 1-årige træningsforløb i Norge. Gennem de seneste år har vi selv sammen med gæstelærere lavet adskillige kortere kurser rundt omkring i Europa. Et af resultaterne er, at der formentlig i nærmeste fremtid starter en 1-årig træning i Stockholm. Derudover arbejder vi i øjeblikket på et projekt i Polen. De psykologiske fakulteter ved universiteterne i Warszawa og Poznan har udtrykt interesse for at etablere et længerevarende efteruddannelsesforløb i BODYnamic Analyse for en række højt kvalificerede polske psykologer og psykoterapeuter. I USA har der i et stykke tid været en række uformelle kontakter med universiteter, der har udtrykt ønske om få træning i BODYnamic Analyse ind som del af pensum på deres psykologistudium.

Det nok allermest betydningsfulde er, at vi i dag kan konstatere, at 80 personer har gennemgået vor 4-årige træninger i Danmark og i USA, og at yderligere 40 er undervejs. Ud af de 80 færdiguddannede er de 27 på nuværende tidspunkt certificeret, mens cirka 25 er på vej .

Litteratur:

(for en generel bibliografi over BODYnamic Analyse henvises til side 112)

Agger, N.P., Richard J. (1977): Terapi som politisk praksis og som politisk projekt. Psykolog Nyt nr 3.

Agger, N.P. (1980): Klassebevidsthed som arbejdsform. Psykolog Nyt nr.1.

Bentzen, M. og Jarlnæs, E. (1993): Udviklingen af BODYnamic choktraumeterapi – en historisk oversigt. Publiceret i Jørgensen, S. (red.) (1993): Forløsning af choktraumer, København: Kreatik.

Bentzen, M., Jørgensen, S. og Marcher, L. (1989): Kropsdynamisk karakterstruktur. København: BODYnamic Institute. Også publiceret i Energy and Character vol.20 nr.1

Bentzen, M., Jørgensen, S. og Marcher, L. (1992): Kropsdynamisk karakterstruktur – en model. København: Kreatik.

Bertelsen, J. (1988): Selvets virkelighed. København: Borgen.

Bertelsen, J. (1991): Bevidsthedens befrielse. København: Borgen.

Boadella, D. (1974): Stress and Character Structure. Energy and Character vol. 5, no. 2.

Boadella, D. (1984): Embryology and Therapy. Dorset: Abbotsbury Publications.

Braatøy, T. (1947): De Nervøse Sinn. Medicinsk psykologi og psykoterapi. Oslo: Munksgaard.

Hilton, R. (1980): General Dynamics of Character Structure Development and The Therapeutic Process. I: Cassius (ed.): Horizons in Bioenergetic. Tennessee: Promethan Publications.

Holle, B. (1976): Normale og retarderede børns motoriske udvikling. København: Munksgaard.

Hvid, T. (1990): Kroppens fortællinger. Århus: Modtryk.

Hvid, T. (1992): Kroppens fortællinger i billeder. Århus: Modtryk.

Fich, S. (1992): Testmanual. BODYmap. København: Kreatik.

Ivanouw, J. (1977): Problemstillinger i forbindelse med kropsterapi. København: Eget tryk.

Johnsen, L. (1966): Indikationer og prognose ved muskelterapi. Oslo: Universitetsforlaget.

Johnsen, L. (1969): Psychic Aspects of Muscular Testing. Oslo: Eget tryk.

Johnsen, L. (1975): Integrert respirationsterapi. En nøkkel til livsgledens skjulte kilde. Oslo: Universitetsforlaget.

Jørgensen, S. (1993) (red.): Forløsning af choktraumer. København: Kreatik.

Jørgensen, S. (1995): Karakterstrukturer, stress og chok. København, Kreatik

Lake, F. (1966): Clinical Theology. London.

Levine, P.A. (1990): The Body as a Healer. A Revisioning of Trauma and Anxiety. Somatics Vol. VIII nr.1.

Lowen, A. (1971): Bioenergetics. Penguin Books.

Marcher, L. (1968): Manuel behandling. København upubliceret.

Marcher, L. (1971): Rapport over afspænding – kursus i kreativitetstræning. København: Teknologisk Institut (upubliceret).

Marcher, L., Ollars, L. og Wengel, H. (1971): Kreativitetstræning – idegrundlag og strategier. København: Teknologisk Institut.

Marcher, L., Ollars, L. (1989): Kropsdynamisk analytisk arbejde med refødselsterapi. København: BODYnamic Institute. Trykt i uddrag i: Nordisk Psykologi vol. 41 nr. 3.

Marcher, L. (1995): Manuskript under udarbejdelse.

- Nielsen, E. (1987): En håndbog i livshistorie. Hørsholm: Kreatik.
- Ollars, L. (1981): Socialpsykologiske aspekter af personkonstellationen: Klient – terapeut. København: Eget tryk.
- Ollars, L. (1994): Pas på den indre Rindalist. Psykolog Nyt nr. 12.
- Rogers, C. (1961): On becoming a Person. USA: Houghton Mifflin Co.
- Ryborg, R. (1975): Afspændingspædagogisk Institut. København: Eget tryk.
- Ryborg, R. (1979): Skolen for Kropsdynamik. I: Jørgensen, S. og Ollars, L. (red.): Afspændingspædagogens arbejdsområder. København: Eget tryk.
- Wengel, H. (1970): Kreativitetstræning – overvejelser om et eksperiment. Psykolog Nyt, november 1970.
- Wengel H. (1972): Kreativitet i erhvervslivet. I: Bach, E.(red.): Kreativitet i teori og praksis. København: Gyldendal.

Individuation, samhørighed og kroppens ressourcer

Et interview med Lisbeth Marcher

af Peter Bernhardt*, psykolog, m.a., m.f.c.c.

På basis af den nyeste forskning i børns udvikling, har udviklingsperspektivet fanget opmærksomheden i den terapeutiske verden i løbet af de sidste 15 år, og det har forvandlet måden, hvorpå terapi bliver udført. Mange kropsterapeutiske skoler og retninger er også blevet dybt påvirket af denne forandring, men de fleste er fortsat med at lade deres arbejde være styret af begreber, der primært afspejler psykologisk udvikling. I dette interview med Lisbeth Marcher, ophavskvinde til BODYdynamic Analyse, diskuterer vi grundlaget for skabelse af en reelt somatisk baseret teori om menneskelig udvikling. Samtidig med at BODYdynamic Analyse supplerer ideerne hos Mahler, Stern og andre moderne udviklingsteoretikere, indeholder den også nogle enestående konklusioner med hensyn til det at være menneske.

Marcher har, igennem de seneste 25 år, foretaget sine egne omfattende undersøgelser af psykomotorisk udvikling. Ved at teste det psykologiske indhold af hver enkelt muskel, uafhængigt af de andre, og ved at undersøge, hvornår enhver af disse muskler første gang bliver aktiveret i den psykomotoriske udvikling, har hun opnået en vidtfavnende viden og samtidig ekstraordinær præcision i forhold til at aflæse kropsstrukturer og processer. Hun fører sig derfor hjemmevant frem, når det gælder undersøgelse af klienters præ- og perinatale oplevelser (deres fostertilstand, samt oplevelser fra fødslen og de tidlige barneår), og samtidig manøvrerer hun med stor sikkerhed, når hun udforsker det felt, der omhandler de senere barneår og pubertetsalderen; områder der ofte er overset af andre udviklingsteorier. David Boadella, den fremtrædende reichianske forsker og psykoterapeut, har kaldt hende "Wilhelm Reichs skandinaviske arvtager" og fortsætter med at sige, at det system hun står i spidsen for, BODYdynamic Analyse, tilbyder en af de mest avancerede karakterstrukturmodeller, der er kommet fra den nye generation af kropspsykoterapier i Europa.

I dette interview fokuserede vi på hendes teoris "metasomatik", de overordnede ideer der gennemtrænger hele hendes arbejde. En af disse er hendes tro på, at drivkraften i mennesker er deres ønske om at være knyttet til andre og til den større enhed, der er omkring os. Hun kalder dette drivkraften mod samhørighed og holder på at den nødvendige basis for denne samhørighed ligger i kroppen. En anden central idé er den om somatiske ressourcer, som hænger sammen med, at de psykomotoriske mønstre, hun vækker i sine klienter, har en potentielt integrerende funktion. Det er ikke nok, siger hun, at genopleve traumatiske oplevelser for at hele dem. Vi er nødt til også at indlære en ny psykomotorisk kodning bl.a. ved at aktivere de skjulte ressourcer i kroppen. Jeg talte med hende, da hun var ved at forberede en præsentation af sit arbejde om re-fødsler af spædbørn og børn, forud for "Pre- og Perinatale Psychology Conference" i Atlanta (Georgia, USA) i 1991.

Peter Bernhardt: Som jeg ser det, har kropspsykoterapien været i en slags identitetskrise de sidste ti år. Mange terapeuter som jeg kender har distanceret sig selv fra det følelsesfrigørende arbejde, der var så fremherskende i 60'erne og 70'erne, og de er ved at gå væk fra at arbejde med kroppen for i stedet at arbejde ud fra rent psykoterapeutiske holdninger. På den anden side ser jeg flere systemer opstå, som genuddanner eller genoptræner kroppen, men de har ikke rigtig det terapeutiske – forstået som det at løse psykologiske konflikter – som et klart fastsat mål. Ud fra det jeg kender til dit arbejde, har du formået både at beholde terapien som hjertet i dit arbejde og samtidig fastholde det kropslige centralt i terapiprocessen. Hvordan har det været muligt for dig ?

Lisbeth Marcher: Det kommer sig af min tro på, at vores grundlæggende drivkraft går mod at være knyttet til andre mennesker, det jeg kalder drivkraften hen imod samhørighed. Det betyder, at folk, der kommer til mig, ultimativt set kæmper for at være i forhold, i en relation. At åbne op for forhold er essensen i terapi – og i livet – så jeg kan ikke forkaste det håb. Og jeg kan ikke skille min forståelse af forhold fra det kropslige og kropsbevidstheden. Det er igennem kropsbevidsthed, at vi mærker os selv *i relation* til andre. Jo større kropsbevidsthed vi kan opnå – og det omfatter en bevidsthed om fysiske sansninger, energier og emotioner – jo bedre er vi til at skabe dybe forbindelser med andre. Så disse to begreber, samhørighed og kropsbevidsthed, er for mig uløseligt forbundet. Terapi, der ikke beskæftiger sig med kropsbevidsthed, vil altid mangle noget. Kropsbevidsthedsarbejde, der udelader forhold, vil altid mangle noget – og systemer, der arbejder med kropsbevidsthed uden at se på relationer til andre, vil også altid mangle noget.

PB: Din idé om samhørighed ser ud til at have noget til fælles med Reichs idé om to energistrømme, der bliver forenet – det han kaldte kosmisk overlejring – uden de orgastiske pulsslæg. Er der lighed ?

LM: Jeg har altid følt, at Reich tog fejl i at gøre den seksuelle energi til kernen i forholdet mellem mennesker. Ligesom Freud tog han den seksuelle energi som den vigtigste drivkraft inden i os. Jeg er ikke enig i det. For mig er oplevelsen af at være menneske meget bredere. Jeg mener det førte ham i en bestemt retning, som han kom til at sidde fast i. Alle styrtede rundt og prøvede på at få den mest intense orgasme, mens de gik glip af samhørigheden rundt om dem. Men det vil være forkert at lave Reich til en karikatur og at overforenkler hans ideer. Han var den første, der skabte en oprigtig helheds-terapi, der inkluderede kroppen, og hans ideer er meget vigtige og stærke. Selvfølgelig er seksualiteten og orgasmen dybe former af at høre sammen, og de er derfor af største relevans i enhver terapi.

Lad mig også tilføje, at jeg ikke så meget ser mig selv som en "reichianer", men mere som en indenfor det område, der er blevet defineret af Reich. Meget af det, der er kommet til senere, er opstået på baggrund af hans ideer. Min egen vej ind i kroppsykoterapien var fra starten af helt uafhængig af Reich. Det var først senere, at jeg brugte og integrerede hans arbejde og forstod, hvor det kunne hjælpe min egen tankegang.

PB: Hvordan er dit arbejde forskelligt fra Reichs og neo-reichianeres?

LM: Altså, kernen i Reichs ideer er pulsering og etablering af en fri energistrøm i kroppen ved at give slip på det, han kalder panseret, men også ved at aktivere åndedrætssystemet til på en bevidst måde at oplade energi nok til at fremkalde en energetisk eller følelsesmæssig udladning. Jeg er ikke uenig med Reichs idé om pulsering, men jeg tror ikke, at den bedste vej til at opnå det, er at skrue helt op for blusset, og så se hvad der sker. Det er ikke en integreret terapi for mig. Vigtige dele af selvet bliver fraspaltet ved den slags arbejde. Jeg kan se det samme problem med Stanislav Grofs *Holotropic Breathwork*, der indbefatter hyperventilation.

Jeg beundrer det Grof har gjort med hensyn til at afdække bestemte fødselsaspekter, men jeg tror ikke, du behøver at hyperventilere for at gennemarbejde fødselstraumer. Faktisk er det, der foregår, at der kommer så mange problemer op fra flere alderstrin, samtidigt, at de ikke kan blive fuldt integreret. Jeg baserer den opfattelse på mine egne oplevelser og på at have arbejdet med mange klienter, der har prøvet denne form. Af den grund er jeg opmærksom på, hvad terapi er – hvad der faktisk hjælper en person til at ændre sit liv, og ikke kun have en intens men splittet oplevelse. Terapi er en langvarig, langsom proces. Vi bliver måske bedre til det, måske fordyber vi den, eller måske udvider vi dens omfang, men vi kan ikke gøre den ret meget kortere.

PB: Du sagde at mange forskellige alderstrin kommer frem samtidig i metoder, der benytter hyperventilation. Kan du forklare det nærmere?

LM: Jo, altså den måde jeg arbejder på er kun at aktivere de muskler, der er forbundet specielt med ét problem eller bestemte psykomotoriske mønstre, så jeg kan arbejde med en ting ad gangen. Det giver en fuld oplevelse, der bliver gennemarbejdet på en grundigere måde. Højaktive åndedræsteknikker aktiverer alle musklerne fra alle alderstrin på én gang, hvilket betyder, at alle problemerne vil komme frem på må og få, ligesom et romerlys, og du forstår ikke rigtig, hvad der foregår, eller hvor de kommer fra. Ofte er indholdet fraspaltet en følelse, eller der kommer noget frem, som ligger for langt væk fra personens evne til at opleve det, sådan at man dissocierer fra det, der er kommet frem. Vi går derfra og tænker, at "det var det stærkeste og dybeste, jeg nogensinde har oplevet", og så glemmer vi det eller behandler det som en ikon: Vi tilbøder følelserne i sig selv, eller "livsfølelsen", eller orgasmen eller fødslen. Ting større end livet selv, større end vores eget selv. Vi ønsker alle at følge noget.

PB: Er din fokuseren på samhørighed ikke blot en anden form af det?

LM: Jo, men jeg håber, at begrebet samhørighed er en bred og fleksibel nok måde at tænke på menneskelige oplevelser, så vi undgår netop det. Jeg formoder, at enhver teori risikerer at blive brugt til at undgå at forholde sig til sig selv. Og selvfølgelig er dette også en begrænset måde at tænke på. Enhver teori er en begrænsning, hvor det, vi har brug, for er at kigge på livet på mange forskellige måder.

Men jeg ser samhørighed som en måde at organisere det, som så mange af os beskæftiger os med ind i et større billede. Jeg ser forskellige personer kortlægge forskellige sider af samhørighed. Freud så på det ødipale kompleks og barnets ønske om at være forbundet med sine forældre, Reich undersøgte den orgastiske forbindelses oprindelse, Mahler og andre kiggede på adskillelses- og individueringsprocessen i den tidlige barndom, Klaus og Kennel koncentrerede sig om spædbørns-sambinding, og nu snakker vi om sambinding allerede i livmoderen. Alle disse stadier er vigtige, men det er det totale billede, som jeg gerne vil lægge vægt på. På ethvert tidspunkt i vores liv er oplevelsen af forbundethed afgørende, og i sidste ende er det et spirituelt aspekt, vi taler om. Samtidig er jeg fascineret af de forskellige aspekter, som bliver dominerende på forskellige udviklingsstadier, og som terapeut er det meget vigtigt og berigende at belyse disse specielle kvaliteter af samhørighed.

PB: Kan du mere præcist sige, hvad du mener med samhørighed?

LM: Først og fremmest ser jeg samhørighed som den naturlige tilstand af vores forhold til alt liv, til universet. Det er derfor, jeg altid kommer fra dette helhedsbillede. Men i en mere "her og nu" sammenhæng er samhørighed en tilstand, hvori to mennesker kan være sig selv men også være sammen med en anden eller med en gruppe: "Jeg kan være mig selv og have mine følelser og opfattelser og mine spirituelle aspekter, og du kan være dig selv med dine." Det at være sammen, tager ikke noget fra den anden, og følelsen er, at hver person er accepteret for det, de er. Jeg ser samhørighed som den grundlæggende drivkraft i mennesker og som det grundlæggende mål for udvikling, og det er, når der er et brud i samhørighed, at udvikling bliver blokeret. Målet med terapi, som jeg ser det, er at hjælpe klienten med at hele disse brud og få gang i udviklingen igen.

PB: Hvordan er du nået frem til begrebet samhørighed?

LM: Når jeg tænker tilbage, så er det noget jeg altid selv har følt i mit liv, i mit forhold til andre mennesker og til naturen. Så da jeg i 60'erne begyndte at udvikle mine egne ideer om kroppsykoterapi, følte jeg meget, at jeg havde brug for en idé om forbundethed som kernen i mit arbejde. Allerede før jeg var bekendt med Bowlbys arbejde om tilknytning og Mahlers arbejde om separation/individuering, læste jeg Konrad Lorenz, som taler om den tidlige sambindingsproces hos dyr, og om hvor afgørende den er for deres eksistens og overlevelse. Vi kan ikke leve uden samhørighed.

Et andet sted hvorfra jeg fik bekræftelse, var fra den danske atomfysiker, Niels Bohrs arbejde. Han opdagede, at når kernepartikler blev splittet, og de med lysets hastighed flyttede

sig fra hinanden i modsatte retninger, så var det fantastiske, at partiklerne ville "spejle" hinanden præcist i øjeblikkelig harmoni, uden nogen målbar eller logisk erkendbar kraft til at forbinde dem. Niels Bohr mente alligevel, der var en kraft hurtigere end lyset, der forbandt dem. For mig er det klart nok – og jeg kalder kraften for samhørighed. For mig betyder det, at vi på en eller anden måde altid er forbundet til alt liv, og at vi aldrig er helt alene. Vi vil altid være en del af en helhed. Lad mig give et eksempel: I en bestemt alder virker det, som om børn ikke vil andet end at være væk fra deres forældre, at de vil være selvstændige. Men mens de oprigtigt søger denne uafhængighed, har de stadig et dybtfølt ønske om samhørighed. En af opgaverne i livet er at lære at genkende, tolerere og nyde en mangfoldighed af måder for forbundethed i os selv og i andre.

PB: Hvordan hører det sammen med kroppsykoterapi?

LM: Jo, hvordan er det vi oplever samhørighed? Vi ved det måske mentalt, og det er vigtigt, men det er gennem kroppen, gennem kropsbevidsthed at vi ved det dybest set. Nå – måske er jeg allerede her selv faldet i en fælde omkring dualitet ... Men, kroppen er helt sikkert en stor del af denne oplevelse, og uden krop ville vi kun leve snævre liv. For mig er samhørighed også en energiprocess, ikke blot en idé. Og vores krop er kondensator for denne energi.

PB: Hvordan arbejder du terapeutisk med samhørighed?

LM: Der er mange dele til det svar, men det vigtigste er, at jeg altid arbejder med kropsbevidsthed til en begyndelse. Ved omhyggeligt at opbygge et område med kropsbevidsthed, har man en base at arbejde ud fra – og det er det, jeg i sidste ende ønsker at folk skal tage med sig – nemlig evnen til at mærke sig selv i forskellige situationer i livet. Det er samhørighed. Evnen til at opleve os selv i relation til andre. Man kan også sige, at hvad jeg ser efter, er hullerne i kropsbevidsthed og fra dette, udleder jeg, hvor der er brud i samhørighed. Derefter følger jeg bruddet til personens nuværende liv, i deres karakterstruktur, i deres krop og til sidst i deres livshistorie. Så hjælper jeg dem med at gennemarbejde de uforløste følelser. Og det vigtigste er til sidst, at jeg hjælper dem med at finde nye ressourcer, så de kan opbygge den impuls, der manglede eller var blokeret. For mig er det ikke nok blot at arbejde med de uafsluttede følelser. Vi er nødt til at finde og aktivere de ressourcer, der var opgivet. I BODYdynamic Analyse bliver det gjort ved præcist at kende de motoriske bevægelser fra de forskellige udviklingsfaser og de specifikke muskler, der bliver brugt i de enkelte faser, og så at aktivere dem.

PB: Du sagde tidligere, at et brud i denne forbindelse hos barnet fører til et brud i dets udviklingsproces. Hvad er et brud i samhørighed egentlig?

LM: Jeg har overvejet dette spørgsmål fra mange vinkler, og den vigtigste er udviklingsperspektivet. Jeg er nået frem til at mene, at et barn går igennem syv faser fra det er i livmoderen til den tidlige ungdom. Hver af disse faser indeholder afgørende ressourcer i opbygningen af et helt selv, og dermed til modningen af evnen til samhørighed. Jeg mener, at hver fase er centreret omkring et specielt behov eller en speciel rettighed. Begyndende med den tidligste, er de: Retten til at eksistere, retten til at have behov, retten til at være autonom, retten til at være viljebevidst, styrende og målrettet, retten til at føle kærlighed og seksualitet, retten til at have sine egne meninger, og til sidst retten til at være fuldt medlem af en gruppe, uden på den ene side at skulle være speciel og på den anden at kunne både optræde, brillere og konkurrere. Hver af disse behov og rettigheder er sociale af natur, med hvilket jeg mener, at de foregår i en relation. Hvis disse behov bliver modarbejdet, er det fordi forældrene eller den sociale gruppe ikke kan tolerere et eller andet i barnet, således at der kommer et brud i følelsen af forbundethed mellem dem; forbundet i betydningen, at "jeg kan være mig og du kan være dig og vi kan være sammen". Derfor udvikler vi et karakterforsvar, der, som Reich pegede på, er et kompromis, vi indgår. Jeg vil gøre alt for at forblive forbundet med dig. Jeg vil opgive mine grænser, eller min seksualitet eller hvad som helst, så længe jeg kan forblive medlem af familien eller gruppen. Men selv om vi går på kompromis, er der stadig et brud, fordi vi ikke længere er os selv, og den eneste måde, hvorpå man kan have den dybe forbindelse med andre, er, når vi er os selv.

PB: Kan du give nogle eksempler på brud i samhørighed?

Den første fase af udviklingen foregår i livmoderen, under fødslen og i den første måned af livet. Under denne fase er den vigtigste opgave for barnet at mærke sin egen eksistens, fysisk, psykisk og spirituelt. Hvis der opstår et traume i livmoderen – for eksempel, at moderen bliver syg, eller hvis forældrene kæmper med psykologisk at gøre plads til barnet, eller hvis der er forskellige problemer under fødslen eller i de første måneder af livet – så er barnets følelse af en sikker eksistens truet, og dermed er der en forstyrrelse i grundlaget for samhørighed. Senere har barnet måske nogle gode oplevelser, der måske endda begynder at hele dette grundlæggende brud. Men indtil disse oplevelser er arbejdet igennem, vil barnet altid føle en grundlæggende kamp for at eksistere. Og det vil helt sikkert give problemer senere i livet med at føle sig forbundet med andre mennesker.

Lad mig komme med et andet eksempel. Fra omkring 8 måneders alderen til 2 1/2 år nærmest eksploderer barnets motoriske færdigheder og dermed dets evne til at udforske verden. At kravle bliver til at stå og gå, og finmotorikken giver mulighed for at tage fat, samle ting op og få at lege give/tage-leg. Samtidig lærer barnet at flytte sig fra moderen og udvikle en fornemmelse af sine egne grænser. Jeg kalder det udvikling af evnen til at være uafhængig og autonom. I denne fase betyder samhørighed noget ganske andet end det, der var brug for i eksistensfasen. Her behøver barnet et forhold, hvor det bliver hjulpet, når der er behov for det, men hvor det samtidig får lov til at udforske verden uden indblanding. Barnet ønsker nogen at dele glæden og spændingen med under denne udforskning – uden at føle sig kontrolleret, og uden at det forventes at kunne gøre mere, end det kan. Et brud i samhørighed her ville enten føre til en oplevelse af aldrig at måtte være alene og lege i sin egen verden, eller til en flugt ind i aktiviteter for at komme væk fra følelser af opslugthed eller hjælpeløshed.

Og sådan fortsætter det gennem hver fase, hvor en speciel side af det at være i forhold kommer i fokus i udviklingen. I den næste fase, som jeg kalder vilje-fasen, fra to til fire år, lærer barnet at *gøre* ting, at lægge planer og udføre opgaver. Dette fører til en følelse af kraft ved at kunne gøre ting – der dernæst fører til evnen til at sige *nej* – og også til det at vælge at gøre noget for andre – begyndelsen til følelser af altruisme. Forældre forveksler gerne denne evne til at sige *nej* med en magtkamp med barnet om kontrollen. Jeg ser i hvert fald ikke sådan på det. Selvfølgelig er der ofte magtkampe, men det er forældrene, der kæmper! Jeg prøver ikke at sige, at det er en nem tid for forældrene, men jeg tror på, at der er en vej gennem det, således at barnets fornemmelse af egen vilje bliver bekræftet. Derefter kommer det, jeg kalder kærlighed/seksualitets-fasen, fra tre til seks år, hvor barnet på den ene side udvikler bevidstheden om den dybe følelse af romantik, og på den anden side seksualiteten – der mere er sensualitet på dette stadie. Ofte kommer forældre til at fremhæve den ene side mere end den anden – enten ved at bekræfte barnets kærlighed og fornægte dets frembrydende seksualitet, eller ved på en eller anden måde at aktivere barnets seksualitet og samtidig lægge mindre vægt på barnets følelser af kærlighed. Jeg taler ikke om incest eller seksuelt misbrug, som jeg mere tolker som et choktraume end som et udviklingstraume.

Efter kærlighed/seksualitets-fasen kommer menings-fasen, som ligger mellem fem og otte år. Her har den kognitive udvikling hjulpet barnet frem til det sted, hvor han eller hun udvikler sit syn på verden og begynder at få en stærk tiltro til og ideer om ting på en ny måde. Den næste fase, der går fra syv til tolv år, kalder jeg solidaritets-/præstations-fasen. Her er hovedopgaven med hensyn til samhørighed, hvordan man kan være i grupper. Barnet spekulerer: "Er jeg god nok til at være medlem af en gruppe?" og "kan jeg brillere i en gruppe, konkurrere og vinde og stadig være med?" I Danmark kan solidaritet være meget stærk, og vi er i stand til at støtte hinanden meget, men ve den person, der står frem med anderledes ideer, eller som konkurrerer for alvor. I USA er det faktisk omvendt. Der er meget støtte til at gøre dine egne ting alene men kun ringe fornemmelse af at skabe fællesskab og give kontaktfuld støtte.

Sådan ser mit billede ud – der er dog en ting, jeg gerne vil tilføje omkring brud i samhørighed, og det handler om choktraumer. Hvis folk er ude for dybe chok, der kan komme fra fysisk og seksuelt misbrug, alvorlige sygdomme, uheld, operationer osv., så kan der også blive dannet et brud i samhørighed. Choktraumer må man arbejde med på en anden måde end udviklingsproblemer, der langsomt er vokset ud af relations-spillet i familien og i det omgivende sociale felt.

For igen at ridse op, så får barnet kognitive, sociale, følelsesmæssige og psykomotoriske ressourcer i hver af de syv faser. Det er en integreret helhedsproces. I BODYdynamic Analyse gør vi specielt brug af det psykomotoriske mønster, der bliver aktiveret i hver fase. Der er undersøgelser, der viser, at i nogen tilfælde går psykomotorisk udvikling faktisk forud for kognitiv udvikling, og at psykomotoriske mønstre virker som et fundament, hvorudfra andre evner opstår. Hvis der er problemer i den psyko-motoriske udvikling, vil der være problemer i de kognitive, følelsesmæssige og sociale udviklinger. Vores teori er, at lige meget hvilke gode eller dårlige påvirkninger fra vores omgivelser, der sker i en given fase, vil de blive indlejret i den psykomotoriske proces hos den voksne. Denne forbindelse til den psykomotoriske proces gør sig især gældende i de tidlige udviklingsfaser, hvor motorisk udvikling går så stærkt, og hvor sprog er en mindre ressource.

PB: Kan du sige mere om, hvordan du bruger begrebet ressource i terapi?

LM: Det største problem, jeg ser i psykoterapeutisk kropsterapi, er integration. Vi ved fra Reich, Lowen, Grof og andre, at dybe følelser og hukommelse faktisk er forholdsvis let tilgængelige. Problemet er, hvad der egentlig hjælper mennesker med at ændre sig. For mig er svaret kommet ved at forstå, hvad *ressourcer* er. Reich var den første til at forstå musklernes "panser", og han så det som noget, man skulle være fri af, noget der forhindrede den frie energistrøm. Det er på sin vis sandt, men det overser det faktum, at panseret er en form for ressource, da det har hjulpet os til at overleve. Tager man det væk, har folk intet forsvar, ingen ressourcer. Lillemor Johnsen, den norske fysioterapeut, var den første til at bruge begrebet ressource om psykologiske ressourcer, som er bundet til det muskulære system. Det opstod ud fra hendes arbejde med klienter, der fungerede dårligt, og som ikke syntes at have nogen ressourcer, ingen evne til at fungere i verden. Når hun lavede fysioterapi med disse mennesker, opdagede hun, at i stedet for et overvejende spændt muskel-mønster var deres muskler faktisk underspændte eller hypotone. Hvis hun brugte en særlig blid berøring af disse muskler, kunne hun vække de opgivne impulser i musklerne, som så igen kunne finde deres tabte eller glemte funktion; og klienten havde så flere ressourcer. Hun arbejdede meget med skizofrene og andre hospitalsindlagte patienter og konkluderede, at de fik det bedre med denne metode. Det var næsten det modsatte af Reichs hårde, aggressive måde, der faktisk kan nedbryde de ressourcer, en person har.

Men selv en blød berøring medfører problemer med integration. I min oprindelige træning til afspændingspædagog brugte vi en meget nænsom men dyb berøring, der primært var centreret om overspændte muskler. Dette frembragte mange følelser i mine klienter, men arbejdet var på mange måder ufuldendt. Faktisk var der også i den sammenhæng nogle mennesker, der næsten fik psykotiske episoder på grund af den mængde materiale, som blev aktiveret på en og samme tid.

Det at møde Lillemor Johnsens metode resulterede i, at jeg begyndte at formulere mine egne ideer. Hun arbejdede også med forståelsen af børns udvikling, specielt den helt tidlige udvikling, og det satte mig på sporet af at kortlægge det psykologiske indhold af de forskellige muskler, samt at sætte dem i forbindelse med tidspunktet for deres første aktivitet.

PB: Hvordan kan det egentlig bruges i terapi?

LM: Jo, det er det, der er nøglen til integration. Hver gang en karakterposition formes, er det i relation til vores egne impulser. På kropsniveau betyder det, at vi enten til en vis grad opgiver, og derved former en hyporesponsiv muskel, eller at vi kæmper på en rigid måde og former en hyperresponsiv muskel. Integrationen finder sted, når musklen kan vende tilbage til sin normale "sunde" tilstand, hvor den hverken giver op eller kæmper rigtigt. Vi har vores egne impulser, vores egne bevægelser i livet, henimod samhørighed, men vi har også et valg. Impulsen kan blive be-vidstgjort, vi kan vurdere, hvad virkeligheden har at tilbyde, og basere vores valg på en viden om, hvad der sker indeni os selv og uden for os selv. Ser du, karakterforsvar skaber illusioner. Jeg har måske forestillingen om, at det ikke nytter noget at række ud. Den kommer fra fortiden, fra et minde om en dårlig oplevelse forbundet med at række ud. Når jeg rækker ud, får jeg også en følelse i min arm af, at det er nytteløst – fordi den hyporesponsive muskel ikke har noget liv – den har lyst til at give op, det føles ikke rart at række ud. Musklen bekræfter forestillingen: "Det er for hårdt, for svært at bede om hjælp."

Men hvis jeg kan hjælpe personen med at sanse, at hans muskler faktisk godt kan, at denne muskel og dens række-ud-impuls kan vågne igen, så kan jeg også arbejde med forestillingen. For nu er der ressourcer i kroppen til at ændre forestillingen, og dermed basis for den dybe, vedvarende ændring.

Jeg kalder denne måde at arbejde på, at *holde udviklingsniveau*, det vil sige at fastholde en person i en bestemt udviklingsmæssig eller motorisk aktivitet og arbejde det igennem, indtil impulsen er genvækket og trænet. På den måde er BODYdynamic Analyse meget anderledes end terapi, der udelukkende fokuserer på, hvad der skete eller ikke skete. For mig er integration noget, der sker, når en ny beslutning er taget; en beslutning baseret på nye motoriske og kognitive evner eller ressourcer. På en måde er det meget mere kedeligt at være tilskuer til – og det er hårdt arbejde. Der er ofte en tendens til, at klienterne prøver at regrediere til en yngre alder for at slippe væk fra det hårde arbejde. På den måde er mit arbejde ikke procesorienteret, fordi procesarbejde som regel betyder regression, der i sig selv kan blive et forsvar.

PB: Kan du give mig et eksempel på nogle specifikke ressourcer?

LM: Jo, udvikling flytter sig mod større og større individuering og uafhængighed, større opmærksomhed om en selv som en helhed. Det foregår på mange områder, både kognitivt, følelsesmæssigt, motorisk og sansemæssigt. Et afgørende eksempel på kropsniveau er at blive bevidst om at lære at holde sine grænser. Jeg tænker her på grænser i forhold til ens personlige rum. Disse grænser er at opleve som et energifelt omkring kroppen, der, hvis vi lærer at mærke og sanse det, kan blive en dybtgående ressource i vores daglige liv. Det er også af afgørende betydning for en sund og moden evne for samhørighed. Samhørighed behøver ikke nødvendigvis at foregå i en sammenflydende kontakt (symbiose). Det er en af de største forvirringer i forståelsen af begrebet samhørighed. Det er muligt at have dybe og fysisk tætte forbindelser til andre, samtidig med at man fastholder sine grænser. For voksne er det faktisk sådan, at afgrænset kontakt er en forudsætning for en mere forenet form for kontakt. Specielt folk med problemer fra de meget tidlige år har aldrig lært at oprette sikre og trygge grænser, og de føler sig derfor altid trængt eller invaderet, eller også oplever de, at de er nødt til at give sig selv *helt* for at blive elsket eller passet på.

Udviklingsmæssigt ved vi, at visse specielle muskler, der har forbindelse til grænsesætning, bliver aktiveret på bestemte tidspunkter: *Quadriceps* er et eksempel fra benene (forsiden af låret). *Triceps* på bagsiden af overarmene hjælper med at skubbe væk, de mellemste deltoideus muskler (skulderpuderne) hjælper med at opbygge en følelse af personligt rum osv. Når vi har fundet ud af, at klienten har et problem omkring grænser, så vil vi på det rette tidspunkt aktivere disse muskler ved hjælp af berøring eller bevægelse, og samtidig vil vi arbejde med det psykologiske aspekt af problemet. Så snart klienten har mærket sammenhængen mellem disse muskler i kroppen og det psykologiske aspekt, er der brug for, at den bliver øvet. Vi giver måske "lektier" i det – for eksempel kan klienten prøve at bruge grænserne på en bestemt måde eller over for nogle bestemte personer eller lignende. Det er således ikke nok at vide, at du blev trængt og invaderet som lille og har svage grænser. For at opnå fuld integration er træning nødvendig, således at de nye ressourcer kan slå rødder i kroppen. Jeg gør også brug af det terapeutiske forhold for at lette dette. Jeg støtter aktivt disse nye ressourcer, både når klienterne er sammen med mig og ude i verden. Jeg lærer dem at mærke deres grænser i forhold til mig, og jeg støtter dem i at gøre det ude i verden. På den måde indebærer opbygningen af ressourcer en reforældrings-rolle, idet man hjælper klienterne ved at give dem de forældrebudskaber, de ikke fik, da de var børn.

PB: Hvordan integrerer du spiritualiteten i dit arbejde?

LM: Lad mig igen svare ud fra udviklingsperspektivet. Børn – som jeg oplever dem – er i de tidligste år i kontakt med spiritualitet, eller mere korrekt, har ekstrasensoriske evner. De kan se aura og ånder, og de oplever energimæssige strukturer og disses manifestationer. Omkring 4-5 års-alderen sker der en lukning. Det er til dels på grund af, at disse fænomener fornægtes i familien og i kulturen, men endnu mere virker det som en naturlig udviklingsproces. Hvorfor

er det sådan? Hvorfor er der behov for, at de her ting bliver gjort ubevidste? Jeg kender ikke svaret på det, men det virker vigtigt at respektere det. En mulighed er, at spiritualiteten toner væk, når andre sider, såsom følelser, seksualitet og det kognitive, får en mere fremtrædende position. Senere, i teenage-årene, åbner barnet igen op for spirituelle undersøgelser. Vi kan måske kalde det en spirituel latens-periode, som kan sammenlignes med Freuds beskrivelse af den seksuelle latens-periode.

Det er vigtigt at respektere denne naturlige lukning i forhold til det spirituelle, fordi der – som jeg ser det – er megen forvirring omkring, hvordan vi kan åbne til det spirituelle. Det, jeg ser ske, er, at en masse mennesker via ude-af-kroppen oplevelser prøver at springe ud i deres spiritualitet i stedet for gradvist at udvide sig ud i den. Deres spiritualitet er ikke specielt integreret med deres følelser. Folk prøver at opnå et mentalt niveau af samhørighed, før de ved, hvordan man fuldt ud lever i en følelsesmæssig form for samhørighed.

Det er, hvad jeg vil kalde en forsvarspræget form for spiritualitet. Lad mig forklare det. Hvis et yngre barn kommer ud for et traume i den periode, hvor der er en naturlig åbning mod det spirituelle, så vil oplevelsen af spiritualitet på en eller anden måde blive påvirket. Måske er der taget en beslutning om helt at glemme det, at lukke for det, at holde op med at kende til det – fordi det er for smertefuldt eller skræmmende. Men der kan også være taget en beslutning om at flygte ind i den ekstrasensoriske verden, for at undgå smerterne fra den "almindelige verden". Beslutningen om at gå ind i det spirituelle er mest udbredt, hvor der har været store, meget tidlige udviklingstraumer eller choktraumer, der begge truer retten til eksistens eller spiritualitet. Senere i livet vil en sådan person stadig have en kontakt med sin spiritualitet, men handlingen i forhold til det er blevet et forsvar. Problemet viser sig i forhold til at leve fuldt her og nu. Personen har ikke et valg, men er fanget i en pseudo-spiritualitet.

I terapi vil integrationen af den reelle spirituelle komponent oftest finde sted i slutningen af terapiforløbet, og det er fordi, jeg arbejder udviklingsmæssigt på en speciel måde. I BODYdynamic Analyse starter vi med at bearbejde de seneste problemer, og derfra går vi så gradvist tilbage til tidligere og tidligere faser. Formålet med dette er at genfinde og genetablere ressourcer fra de senere aldersfaser, så de er brugbare og kan anvendes til at bearbejde mere intense regressioner fra tidlige aldersfaser, såsom fostertiden, fødselsproblemer og problemer fra det første leveår. Jeg vil således først arbejde med problemer omkring at modtage støtte i og fra en gruppe, evnen til at have og udtrykke meninger, seksual- og kærlighedsproblemer, retten til at have stærke følelser osv. Bagefter vil jeg så arbejde med tidlige problemer, bl.a. spiritualitet. Hos nogle klienter er opgaven at hjælpe dem med at åbne op for energi mod spiritualitet. For andre vil opgaven være at hjælpe dem med at lære at organisere deres ekstrasensoriske oplevelser og centrere deres energi, så de kan have følelser og argumenter, være part i et skænderi og gå i biografen uden at blive overvældet af ekstrasensoriske oplevelser eller uden at støde deres venner fra sig. Jeg ser nogle folk gøre den samme fejl, som Reich gjorde, da han fokuserede så stærkt på seksualiteten. De glemmer, hvad det vil sige at være en person.

For mig er målet med terapi ikke orgasmen, ikke nirvana, men oplevelsen af at have valg. Jeg tror, at vi tager de bedste valg, de dybeste valg, når vi er i forbindelse med vores krop, vores følelser, vores tanker, vores spiritualitet – og når vi ikke tager fejl af dem. Hvis jeg skulle være afhængig af noget, ville det være kropsbevidsthed og kropsoplevelse, fordi for mig er det sådan, jeg kender mig selv bedst, og hvorfra jeg kan vælge alt andet.

PB: Så kunne vi måske kalde det din søgen efter "krops-virkelighed"?

LM: Ja, kropsvirkelighed. Virkelighed er meget dybt i mine øjne. Jeg ønsker inderligt, at folk kan være i deres virkelighed, fordi det er det eneste sted, hvorfra de kan tage et klart valg.

Kunsten at følge struktur

*Et interview med Lisbeth Marcher
om BODYnamic-systemets rødder **

Af Peter Bernhardt**

*Lisbeth Marcher har i et tidligere interview*** redegjort for sin opfattelse af samhørighed som noget fundamentalt og for, hvordan hendes syn på forhold mellem mennesker har præget hendes tankegang. I dette interview, som fandt sted i anledning af tiåret for grundlæggelsen af BODYnamic Institute, har jeg i højere grad forsøgt at få beskrevet den opdagelsesrejse, som hun begav sig ud på for 25 år siden. Jeg har også forsøgt at belyse Marchers forkærlighed for struktur og hendes evne til at se det mønster, der gemmer sig nede under menneskers adfærd. Hendes lidenskabelige optagethed af at skabe modeller fik hende til at sætte sig det mål at undersøge hver enkelt muskel i kroppen med henblik på at forstå dens psykologiske "indhold". Denne proces førte til flere opdagelser, der udgør grundlaget for BODYnamic Analyse.*

Der er tre overordnede indfaldsvinkler i Marchers arbejde: Den første er hypotesen om, at muskler reagerer på stress på to forskellige måder, enten med resignation, hvilket resulterer i hyporespons, eller med overdreven kontrol, hvilket resulterer i hyperrespons, altså en dual responsteori. Den anden er teorien om, at der eksisterer en forbindelse mellem den motoriske og den psykologiske udvikling, således som det er kortlagt i en model, der omfatter syv faser i barnets udviklingsproces. Den tredje er en karakterstrukturmodel, som omfatter syv typer, der svarer til de syv udviklingsfaser. Inden for hver fase har disse syv karaktertyper to positioner, hvoraf den ene er domineret af hyporespons, den anden af hyperrespons.

Det mest konkrete resultat af Marchers arbejde kan ses i BODYmap'en, der er en afbildning af kroppen med alle kroppens muskler tegnet ind. I en BODYmap-test undersøges næsten alle muskler hos klienten for grader af hyper- eller hyporespons. Muskernes svar indtegnes på skitsen af kroppen. Korrekt fortolket af-slører BODYmap-testen forskellige mønstre af resignation, modstand og normal/optimal funktion, og den viser på hvilke alderstrin personen i særlig

* Oversat af Annette Leleur, mag. art. og Frank R. Pedersen, cand. mag.

** For en omtale af Peter Bernhardt, se note side 20.

*** Individuation, samhørighed og kroppens ressourcer: Et interview med Lisbeth Marcher. Side 20 i denne bog.)

grad har været udsat for traumer eller stress fra omgivelserne. BODYmap'en kan gøres til genstand for en grundig analyse. Den viser en persons specifikke karakterstrukturelle problemer og afslører også "funktionelt" stærke og svage sider: I hvor høj grad et menneske er i stand til at holde sine grænser, hvor god en jordforbindelse det har, eller i hvilket omfang det kan tolerere intimitet, ja selv hvor god vedkommende er til at analysere og planlægge.

BODYmap-testen viser, hvor mange informationsniveauer, Marcher har været i stand til at integrere i sin tænkning, og understreger, hvad der menes med hendes evne til at følge struktur – omtalt i overskriften på dette interview. Folk, der studerer BODYnamic-systemet, er ofte ved at tabe modet på grund af den uhyre informationsmængde, som præsenteres; der er sågar de, der fristes til at betegne systemet som alt for regelbundet. De overser imidlertid, hvor levende Marchers tænkning er, og de overser hendes vilje til at blive ved en problemstilling, indtil hun har fundet ud af, hvordan tingene hænger sammen – til hun har afdækket oplevelsens underliggende struktur. At nå dertil er for hende ren leg. Personligt er hun tilmed sådan indrettet, at det har været muligt for andre at tage del i hendes opdagelsesrejse. BODYnamic-systemet er ikke statisk; det udbygges og nuanceres hele tiden

gennem nye opdagelser. Meget af dette udviklingsarbejde udføres af hendes kollegaer ved instituttet i Danmark, men det foregår i stigende grad også andre steder i verden. Det er Lisbeth Marchers særlige blanding af egenskaber som at være vidtfavnende, have et legende intellekt og en dyb indsigt i menneskelige problemer, der har gjort hende til min mest betydningsfulde lærer.

I dette interview fortæller Lisbeth Marcher om processen med at knytte det psykologiske indhold sammen med bestemte motoriske mønstre og bestemte muskler. Hun beskriver nogle af de principper, som hjernen måske arbejder efter, og som knytter motorik sammen med tænkning og sprog. Hun beskriver, hvorledes hun skifter mellem forskellige iagttagelsesniveauer, fra at lytte efter sprog og tankemønstre til at se på bevægelsesmønstre og kropsholdning. Dernæst ser hun på, hvorledes sprog og bevægelse afspejler forskellige karaktermæssige problemer og forskellige alderstrin. Hun beskriver også, hvorledes hun i arbejdet bruger sin viden om, hvornår muskler motorisk set bliver aktive, og sin viden om hyper- og hyporesponsive muskler. Endelig kommer vi ind på nogle af de forskellige påvirkninger, der har været med til at forme hendes tankegang, både i hendes uddannelsesforløb og helt tilbage til barndommen.

PB: Jeg vil gerne høre noget om din livshistorie. Efterhånden som jeg har lært dig at kende, er jeg blevet klar over, at der er begivenheder i dit liv, som har været af stor betydning – ikke kun for den retning, dit liv har taget, men de har så at sige givet dig nogle af de redskaber, du havde brug for. Jeg ved for eksempel, at du meget tidligt inden for akrobatik viste dig som et naturtalent, og at din intensive fysiske træning begyndte meget tidligt. Jeg ved også, at du blev født i en meget urolig tid, nemlig under Anden Verdenskrig. Jeg har en forestilling om, at disse helt forskellige begivenheder har haft en kompleks indflydelse på dig.

LM: Hvad krigen angår, ja. Den påvirkede mig kraftigt. Det var en forfærdelig tid i Danmark, og jeg har meget tidlige erindringer om noget af det, der skete. Jeg så nazisternes sorte støvler marchere gennem byen. Da jeg var tre år gammel, så jeg tyske soldater forfølge folk i gaderne og skyde dem ned, og min familie og jeg var i fare for at blive skudt, hvis vi blev opdaget. Mine forældre var med i modstandsbevægelsen, hvilket betød, at der blev holdt møder i vores hjem; det indebar en stor risiko. Jeg måtte intet vide om møderne, så mine forældre var nødt til at lyve for mig. Alligevel vidste jeg, at der foregik et eller andet, og jeg var frygtelig bange for, hvad der kunne ske min familie. Den rædsel, jeg oplevede dengang, har påvirket mig dybt. Den udløste også en række ekstrasensoriske oplevelser hos mig. Jeg havde oplevelsen af at gå ud af min krop og følge de forskellige familiemedlemmer og deres venner på vej ud i verden, mens jeg holdt øje med dem og prøvede at beskytte dem. Jeg kunne ikke fortælle nogen om de oplevelser, fordi jeg ikke troede, der var nogen, som kunne forstå sådan noget. I en af mine ude-af-kroppen oplevelser så jeg en skole blive bombet og børn, der døde. Senere mødte jeg mennesker, som bekræftede, at hændelserne virkelig havde fundet sted. Jeg genkendte mennesker, som havde været hjemme hos os, uden at jeg faktisk havde set dem. Jeg kan i dag på baggrund af den opfattelse af choktraumer, vi er nået frem til, se, hvor forfærdeligt det var for et barn at gå igennem sådanne oplevelser. Og min forståelse for bearbejdning af choktraumer stammer delvis fra, at jeg selv i mit eget liv har været nødt til at håndtere niveauer af angst, som ikke kunne bearbejdes i nogen af de terapiformer, jeg stødte på.

Hvad min akrobatiktræning angår, faldt den sammen med krigen, og den blander sig på en måde sammen med den. Da jeg var to et halvt år gammel, tog min storesøster, som på det tidspunkt var tolv, mig med på det gymnastikhold, hvor hun fungerede som hjælper. Det viste sig, at jeg var ret god til akrobatik. Jeg var hurtig til at lære, hurtigere end de andre, og jeg var snart med til opvisninger. Det var legende let hele vejen igennem, og derfor blev jeg ved. På det tidspunkt blev det tydeligt, at jeg var god til at rumme mig selv, til at koncentrere mig og til at lære. Jeg kunne tage det roligt og lære bevægelserne ved at iagttage de andre opmærksomt. Det betød, at jeg blev ret dygtig. Det var en sund og god situation for mig, fordi læreren og min familie ikke gjorde noget stort nummer ud af det. Det var simpelthen sjovt. Jeg fik akrobatikundervisning til jeg var syv, derefter gik jeg videre på egen hånd.

PB: Hvad tror du det var du lærte fra akrobatikken, som du kunne bruge siden hen?

LM: På en måde fik jeg gavn af det både med det samme og senere. Her er det, krigen kommer ind i billedet. For at være en god akrobat er man nødt til at være meget centreret. Den del af træningen gik jeg meget op i, og jeg lavede ofte centreringsovelser – faktisk hver dag. Sådan som jeg var, blev det ikke kun en mekanisk centrering; det blev en del af mit væsen. I dag tror jeg, at min evne til at centrere og til at benytte mig af det under stress, var en af de ting, som hjalp mig gennem krigens rædsel. Takket være denne evne kunne jeg bevare jordforbindelsen, når trangen til at gå ud af kroppen meldte sig. Man kan for så vidt sige, at jeg meget tidligt fik en fornemmelse af de ressourcer, som knytter sig til kroppen – og til den bevidste brug af dem.

Senere, under min uddannelse til afspændingspædagog, begyndte dette forsvar – da det blev udsat for de teknikker, vi dengang benyttede – at gå i opløsning. Afspændingspædagogikken arbejdede med at afspænde musklerne uden forståelse for, at det ofte er spændingen, som holder personen sammen. Jeg er helt sikker på, at min centreringsevne, uanset hvor nyttig den var, også udgjorde et forsvar mod de chok, jeg havde været udsat for. I dag ved vi, at choktraumestrukturer giver pludseligt efter, når man når til et bestemt punkt, fordi de er så ufleksible. Jeg gik til behandling to timer hver uge, og den, der arbejdede med mig, havde fat i de overspændte muskler var så behændig og dygtig til at manipulere med dem, at spændingen til sidst begyndte at give slip. Mange mennesker kan have stor glæde af den form for behandling, men det er ikke tilfældet, hvis ens forsvar er svagt på grund af choktraumer eller helt tidlige traumer. Så det var mine traumatiske terapierfaringer, som fik mig til at træffe en beslutning om selv at ville arbejde på en anden måde. I en periode havde jeg det overordentlig vanskeligt. Ind imellem kunne jeg næsten ikke holde fast i virkeligheden. Da jeg set udefra virker temmelig robust, var der ingen som opdagede, hvor galt det rent faktisk var fat.

PB: Påvirkede krigen dig på andre måder?

LM: Jeg traf tidligt en beslutning om, at jeg ville gøre noget ved frygten i verden – hverken mere eller mindre! Især den uudtrykte frygt! Under krigen oplevede jeg en mængde ting, som gav mig et andet perspektiv på tilværelsen. Jeg oplevede, at der var en sammenhæng i tingene. Hvis man har en spirituel oplevelse, ser man ikke kun begivenhederne adskilt fra hinanden, man ser også helheden. Jeg oplevede alle tings forbundethed, at alt liv kommer af den samme spirituelle energi, springer af det samme kildevæld.

PB: Du måtte kæmpe med en anden vanskelighed, nemlig din ordblindhed?

LM: I anden klasse opdagede jeg, at jeg var ordblind. Det begyndte med, at jeg fik mavepine, men da jeg blev undersøgt var der ikke nogen fysisk årsag. Så kom jeg til en af den tids førende danske eksperter på ordblindeområdet. Han undersøgte mig grundigt og fandt frem til, at jeg var ordblind i en sådan grad, at det måtte betegnes som et handicap. Jeg ville aldrig komme til at læse og skrive som andre børn. Jeg var godt begavet, men her ville jeg få et problem, sagde han. Jeg hørte om alle de fremragende mennesker, som havde været ordblinde, for eksempel Niels Bohr og H.C. Andersen. Min ordblindhed blev aldrig et psykologisk problem for mig, fordi mine omgivelser gjorde det klart, at jeg var OK. Den skole, jeg gik på, havde specialundervisning for ordblinde. Det, jeg havde sværest ved, var at stave. Min evne til at formulere mig var derimod god. Jeg var virkelig god til matematik og fik som regel topkarakter; også i fysik klarede jeg mig godt. Til gengæld var jeg ikke i stand til at læse, før jeg var elleve. Det var først i den alder, at jeg læste min første rigtige bog. Tingene tager længere tid, når man er ordblind; man må lære en anden måde at huske på. Det er langt vanskeligere at lære sprog. Hvor en normal person skal udføre en enkelt proces, skal jeg klare tre eller fire. Her var min ordblindelærer en fremragende hjælp, og jeg bruger stadig mange af de teknikker, jeg lærte dengang. Hun var meget ligefrem. Hun gav klart udtryk for, at min ordblindhed var en begrænsning, og hvad det ville komme til at betyde for mig. Der var ting, jeg aldrig kunne blive: farmaceut, kontorchef, sproglærer og så videre. Når man er ordblind, tænker man anderledes: Hjernen arbejder på en anden måde. Hvis de oplevelser, jeg havde med mine lærere og kammerater, havde været negative, ville jeg have været stillet langt værre.

PB: Din far var skuespiller som ung og tjente senere til livets ophold som bogtrykker, og din mor var top-atlet indenfor amatørsporten og massøse. Især din fars personlighed har haft stor indflydelse på dig, er det ikke rigtigt?

LM: Som jeg ser det, var begge mine forældre noget særligt. De så på menneskers indre kvalitet, ikke på hvad de var beskæftiget med. De havde evnen til at se mennesker, som de virkelig er. De var altid parat til at hjælpe, når nogen var i vanskeligheder, også hvis det bragte dem selv i fare.

Min far havde størst indflydelse på min tankeverden. Han var overbevist socialist. Han trykte et kommunistisk dagblad, og et tidsskrift som dækkede de nye pædagogiske strømninger i tiden. Disse blade og meget andet læsestof fandtes altid i vores hjem. Og alle tidens begivenheder blev diskuteret lidenskabeligt. Hvis jeg spurgte min far, hvorfor folk bar sig ad, som de gjorde, gav han sig til at forklare, hvorledes mennesker har forskellige forudsætninger, og hvordan klassetilhørsforhold sætter sit præg på et menneske. For eksempel beskrev han for mig, hvorfor man i arbejderklassen ikke læste på samme måde, som vi gjorde i vores middelklassefamilie. Han så aldrig ned på nogen, og han lærte mig at se de værdifulde sider af arbejderklassens normsæt – såsom betydningen af fællesskab og familieliv. Medmenneskelighed var for ham det væsentlige.

Jeg skal fortælle dig om en oplevelse med min far, som gjorde et dybt indtryk på mig. Da jeg var otte år, var vi ude at svømme ved havet. Jeg blev bange, fordi strømmen slog benene væk under mig. Jeg råbte min far om hjælp. Jeg tror, jeg havde regnet med, at han ville komme farende og redde mig. I stedet kom han op på siden af mig og sagde, helt roligt og uden bebrejdelse, "hvad er du bange for?" "Jeg kan ikke nå bunden," sagde jeg. "Så lad være. Prøv at flyde og mærk, hvor strømmen fører dig hen," sagde han. Og jeg var virkelig i stand til at gøre, som han sagde, mærke at jeg kunne flyde, og jeg opdagede, at strømmen førte mig i sikkerhed. Stol på hvad din krop fortæller dig, sagde han så, stol på at du kan flyde, og at du kommer i sikkerhed, når strømmen fører dig ind. Han lærte mig, at jeg kunne orientere mig efter mine indre sansninger, og at jeg indefra kunne mærke, hvad der er ufarligt, og hvad der er farligt. Han lærte mig at stole på mig selv gennem kontakten med mit eget indre.

PB: Vi har ofte diskuteret dansk kultur, og hvorledes den adskiller sig fra den amerikanske. Hvilke strømninger i dansk åndsliv har haft størst indflydelse på dig?

LM: Hvis jeg skal udpege en enkelt faktor, er det Grundtvig, der jo er ophavsmand både til den frikirkelige tradition, der bærer hans navn og til vores særlige ikke-akademiske skoleform, højskolerne; skoler for voksne, hvor man underviser i livskunst, filosofi, litteratur, religion osv. Han lærte mennesker at have et åndeligt liv, at bevare deres selvrespekt og leve med nærvær. Han var selv et uhyre inspireret menneske, der havde god kontakt til sit eget følelsesliv. Det vigtigste for ham var at have en holdning til tingene, også hvis det betød konflikt med omgivelserne. Han lagde vægt på det indre religiøse forhold; det at opleve Gud som både krop og ånd. Mine bedsteforældre opdrog min far i Grundtvigs ånd, og gennem ham nåede påvirkningen mig. Faktisk mødte min far Grundtvig som barn.

PB: Jeg har let ved at genkende de temaer i den måde, du arbejder på; hvordan det for dig gælder om at se det væsentlige hos mennesker, på den ene side deres kvalitet og på den anden side, hvordan de er præget af kulturen.

LM: Jeg tror det sidder dybt i mig, at mennesker har brug for deres forsvar, og at man må have forståelse for, hvorfor de handler som de gør; hvorfor én kultur skaber én måde at gøre tingene på, mens andre gør tingene på en anden måde. Hvorfor en nomadkultur har brug for en anden type karakterstruktur end en agerbrugskultur. Hvordan de er nødt til at være forskellige i den måde, de lægger planer på, er spontane på, ser verden på. Når vi taler om, hvordan man præges af sin kultur, har det også betydning, at jeg, som alle andre unge venstreorienterede mennesker i den tids Europa og specielt i Skandinavien, læste Marx. I Europa havde marxismen stor betydning for, hvordan man opfattede magtstrukturer og sociale problemer; en holdning helt forskellig fra den, der er fremherskende i det amerikanske samfund. Og det er Marx, som har givet mig forståelse for dialektikkens muligheder.

PB: Hvad var grunden til at du valgte at uddanne dig som afspændingspædagog?

LM: Siden jeg var syv, ønskede jeg at blive jordemoder. Men da jeg undersøgte uddannelsen nærmere, kunne jeg se, at den var for krævende for en enlig mor. Derfor så jeg mig omkring efter andre muligheder. Jeg overvejede at blive fysioterapeut, ergoterapeut, ja sågar bogholder, fordi jeg elskede matematik. Så stødte jeg på afspændingspædagogikken, og jeg blev klar over, at det var den rigtige uddannelse for mig: At arbejde med mennesker og lære dem at være i kontakt med kroppen på en sund måde. Jeg begyndte på den uddannelse, da jeg var 25 og mine børn var gamle nok til at komme i børnehaveklasse.

PB: Hvad har afspændingspædagogikken betydet for din måde at tænke på?

LM: Uddannelsen til afspændingspædagog var ret omfattende: Fire år med anatomi, kinesiologi, massage og en særligt fysisk træningssystem. Desuden skulle vi have et vist kendskab til psykologi. Målet for de mennesker, der gik til afspænding hos os, var at lære at bruge kroppen på en måde, som gav dem et bedre liv. Det kropsarbejde vi lavede var ret dybtgående; dels var vores uddannelse ganske omfattende, dels skete der store forandringer med vores klienter, fordi de fik kontakt med problemstof, der ellers lå godt gemt. Systemet koncentrerede sig imidlertid kun om den hyperresponsive del af muskulaturen, og det betød, at nogle mennesker fik nedbrudt deres forsvar, så de i virkeligheden kom til at fungere dårligere end før.

Mit møde med norske Lillemor Johnsen og hendes tanker om, at muskler kan reagere på traumer ved at blive underspændte, udfyldte et stort hul i min forståelse. Hendes idé var, at det er i de underspændte muskler, man finder personens uudviklede ressourcer. Hvis vi kan vække de underspændte muskler, kan de manglende sider af personligheden aktiveres. Vedkommende begynder at opbygge struktur og jeg-styrke, hvor afspændingsmetoden blot nedbrød strukturen og jeg'ets forsvarsmekanismer. Et andet træk ved Lillemor Johnsens opfattelse, som også fik betydning for mig, var, at hun tænkte udviklingsorienteret. Hun forsøgte at afklare, hvilke dele af kroppen, der blev aktiveret på bestemte alderstrin, men hun specificerede ikke de enkelte muskler, der var involveret. Hendes tanker om at opbygge ressourcer og se på de relevante udviklingstrin optog mig meget. Det var også Johnsen, der fik ideen til at kortlægge de forskellige kropsområder ved hjælp af over- og underspændte muskelsvar. Hun beskrev desuden de sunde områder af kroppen. Hun brugte i sin kortlægning et gradueringsystem, som ligner det, jeg bruger nu, på den måde at hun opererede med fire niveauer af overspændthed og fire niveauer af underspændthed samt et niveau for sundt væv. Jeg bruger i dag de samme farvebetegnelser som Lillemor, rød for hyperrespons, grøn for neutral eller sund og blå for hyporespons, om end jeg ikke tester præcist det samme, som hende. Blandt andet af den grund taler jeg om hyper- og hyporespons i stedet for hyper- og hypotoni. Jeg skylder hende megen tak for at have inspireret mig. Men hendes system havde i mine øjne mange mangler, både hvad det terapeutiske og hvad det teoretiske angår.

I den forbindelse må jeg konstatere, at tilfældighedernes spil også har haft afgørende betydning for de opdagelser, vi siden gjorde: Uden min uddannelse som afspændingspædagog, der gav mig en uhyre nuanceret viden om anatomi og motorik, kunne jeg aldrig have udviklet min teori så detaljeret, som det skete. Afspændingspædagogikken lærte mig også den kliniske metode, som nu er en hovedhjørnesteen i BODYdynamic Analyse, nemlig at bevæge mig fra samtalen om et problemstof til helt præcist at se, hvorledes det er aktiveret i den pågældende persons liv, og til at skabe konkrete opgaver – hjemmearbejde – som kan hjælpe mennesker med at føre forandringerne ud i livet.

PB: Kan du fortælle, hvordan du fik ideen til at undersøge hver enkelt muskels psykologiske funktion eller indhold?

LM: Det startede med, at jeg spurgte nogle af mine venner, om de var villige til at lade mig røre ved bestemte muskler, samtidig med at de fortalte mig, hvilke associationer de fik; hvilke billeder, tanker, sansninger, følelser og erindringer, der dukkede op. På den måde begyndte jeg at indsamle data. På det tidspunkt var jeg blevet underviser på Afspændingspædagogisk Institut (Fra 1975 – Skolen for Kropsdynamik, red.), og jeg benyttede mig af det til at lave undersøgelser, der involverede dem, som modtog behandling på skolen. Efter nogle indledende øvelser bad jeg skolens elever føre journal over deres arbejde med klienter – efter min

anvisning. De skulle lave en skitse over, hvilke muskler de havde aktiveret under hver session samt beskrive hvilke psykologiske temaer, klienterne bragte op. Jeg bad også klienterne beskrive deres oplevelser efter hver session. Jeg fik hver uge ca. 36 breve fra elever og klienter. Disse breve udgjorde grundlaget for min supervision af eleverne, men de blev også starten på en slags database, hvor jeg klassificerede bestemte psykologiske funktioner eller temaer i relation til bestemte muskler. I fem år arbejdede jeg på denne måde. Jeg tror jeg nåede at få i alt 10.000 breve.

PB: Hvordan kunne det i praksis lade sig gøre at knytte forbindelsen mellem psykologiske temaer og bestemte muskler?

LM: Det tog lang tid at finde frem til en given muskels psykologiske indhold. Jeg modtog jo en enorm mængde af associationer, og de gav mig på ingen måde noget klart billede af overordnede temaer, det hele kunne organiseres efter. Jeg arbejdede med materialet, tænkte over det, talte om det, ventede på flere oplysninger, som kunne bekræfte mine formodninger. Det var lettere med nogle muskler end med andre. Efterhånden begyndte jeg at få en følelse af fast grund under fødderne i forhold til den psykologiske funktion hos nogle muskler. En af udfordringerne var at turde stole på folks associationer. Når man først har fået øje på de store linier, er det selvfølgelig nemt at gå tilbage og se, hvad alle de enkelte dele betød. Men mens det stod på, dukkede der associationer op på mange, mange forskellige niveauer. Jeg begyndte at diskutere mine data med nogle af mine kollegaer – mange af dem var senere med til at grundlægge BODYnamic Institute. Vi tog fat på at stykke associationer og funktioner sammen på en måde, som gav mening.

Lad mig give dig et eksempel på denne proces. Bøjemusklens *m. tensor fasciae latae* er en muskel fra hoften til låret. Når vi berørte denne muskel, begyndte folk at tale om problemer og oplevelser relateret til det, vi i dag kalder evnen til at rumme. At rumme vil sige at være i stand til at holde sammen på følelser, tanker og sansninger, at kunne holde sammen på sig selv – særligt i stress situationer. Spørgsmålet var, hvorfor denne lille muskel i benet var i stand til at fremkalde erindringer og oplevelser, der havde at gøre med at rumme? Til sidst blev vi klar over, at musklen har til opgave at stramme de fascier, der omgiver og dermed rummer benet. Muskels indhold var altså forbundet med dens funktion på en meget enkel og konkret måde: Den rummer benet, og når den bliver aktiveret kommer oplevelsen af, at man holder sammen på sig selv; at man kan rumme energien. De erindringer, som ledsager aktiveringen af musklen, kommer, fordi vi, når vi har brug for at kunne rumme på en bestemt måde, primært aktiverer denne muskel. Det hele hænger sammen. Men der er tale om en meget langsom udviklingsproces; en bevægelse fra den meget konkrete fysiske funktion til en stadig mere abstrakt og psykologisk funktion.

PB: Jeg er selvfølgelig især optaget af den bevægelse fra det konkrete til de meget abstrakte og komplicerede psykologiske funktioner, du har sat i forbindelse med de enkelte muskler; og jeg er optaget af, hvordan det overhovedet kan lade sig gøre at finde en sådan forbindelse. På en måde forekommer det lidt søgt.

LM: Jeg har for nylig læst om nogle neurologiske undersøgelser, som kan forklare, hvorledes denne bevægelse fra konkret til abstrakt foregår*. Nogle neurologer mener i dag, at den højere tænkning, som er lokaliseret i neo-cortex kan have udviklet sig direkte fra lillehjernen, som er den hjernestruktur, der har at gøre med planlægning og med koordinering af bevægelser. Mange af de mennesker, som har beskæftiget sig med at studere kroppen, har intuitivt indset denne sammenhæng. Det afspejles også i, at mange af sprogets billeder er kropslige: *At have begge ben på jorden, holde tungen lige i munden, at være stivnakket, højrovet eller blød*

*En kort og letlæst introduktion til forskning udført af neurologer som Peter Strick, Alan og Henrietta Leiner samt Julie Fiez findes i New York Times, Science, 8. november 1994.

i knæene, at få røde ører eller kolde fødder og at tage verdens byrder på sine skuldre. Hvordan skulle disse udtryk være opstået, hvis ikke fordi der er en direkte forbindelse mellem, hvem man er psykologisk, og hvem man er kropsligt? De undersøgelser jeg nævnte, gør det lettere at regne ud, hvordan denne sammenhæng er blevet skabt i udviklingens forløb: Det krævende tænkearbejde, som var nødvendigt for at planlægge og udføre bevægelser, øgede efterhånden

hjernens tænkeevne. Men det betyder også, at tænkningen oprindeligt hænger sammen med kropssproget. Derfor afspejler bevægelsen fra det konkrete muskelarbejde til den højere abstrakte tænkning sig i hjernens opbygning. Det er næsten som om hjernen tager en bevægelse, ser hvor langt, den kan komme med den, og hvorledes den kan eksperimentere med den: "Hvis jeg bevæger min arm sådan, hvad sker der så? Hvad sker der, når jeg er sammen med andre? Aha, hvis jeg skubber dem væk, har jeg det bedre. Hvad sker der, hvis jeg beder dem gå deres vej, hvis jeg bruger sproget til at gøre det, jeg brugte kroppen til at gøre? Jamen, det virker!" På den måde viderefører sproget det, der begyndte som noget kropsligt, samtidig med, at det stadig hænger sammen med kroppen.

PB: Kan du give nogle specifikke eksempler på det, du kalder musklers psykologiske indhold?

LM: Der er muskler, hvor vi har en forestilling om det psykologiske indhold, men hvor sammenhængen ikke er så klar, som vi kunne ønske. Lad os tage *galea aponeurotica* som er det senespejl, der dækker hovedet. Vi ved, at det er relateret til planlægning, til det at kunne organisere tænkning på en måde, så man er i stand til at rumme en plan i sin bevidsthed. Når man palperer det, fremkaldes denne type associationer; og når et menneske lægger planer aktiveres dette væv. Men vi ved ikke hvorfor: Det har ikke nogen indlysende funktion. En skønne dag finder vi forbindelsen, eller også ændrer vi teorien.

Jeg har et andet eksempel på en opdagelse, vi gjorde efter længe at have været i vildrede, nemlig omkring *quadratus lumborum*. Det er en rygmuskel, som går fra de nederste ribben til kanten af *m. iliacus* eller bækkenkanten. Når man palperer den muskel, associerer folk i retning af at komme ud med, hvem de er, og møde omverdenen som sig selv, at udforske verden og gøre sig gældende i den. For nogle handler det også om at stå ved deres følelser og være i stand til at udtrykke dem. Men associationerne rummede egenskaber, der handlede om andet og mere end kun følelser: De havde at gøre med det at gå på opdagelse, med følelsen af at *være mig i verden*, med at være i stand til at *føle mine egne indre impulser og udtrykke dem overfor andre*. Vi var allerede klar over, at vi havde at gøre med en sekundær åndedrætsmuskel, hvilket vil sige, at den støtter åndedrættet under særlige forhold. Men den havde også at gøre med andre ting. Det manglende led dukkede op i forbindelse med vores arbejde med motorisk-perceptuel udvikling. Det er nemlig sådan, at *quadratus lumborum* er en primær muskel i forbindelse med kravlestadiet. Børn begynder at kravle i 7-9 måneders alderen, og når barnet begynder at kravle, kan det for første gang gå på opdagelse i verden på egen hånd. Indtil da må verden mere eller mindre komme til barnet. Der er altså tale om en central muskel i forbindelse med barnets proces med at erobre verden. Aha! Pludselig hang det hele sammen. Det var den manglende brik, som fik alle de andre associationer til at passe ind i billedet. Det var en utrolig oplevelse. Ydermere opdagede vi endnu et kompleksitetsniveau i forbindelse med denne muskel og dens funktion. Den udgjorde en af de afgørende forbindelser mellem over- og underkrop, mellem det at kunne stå på egne ben i verden, hvilket har med underkroppen at gøre, og det at åbne sig mod verden og kontakte den, hvilket har med overkroppen at gøre.

I dag anser vi også denne muskel for at være en af indikatorerne på, i hvor høj grad personen er i stand til at integrere sit indre personlige liv med sit mere udadvendte jeg. Denne indsigt fik vi, da vi begyndte at anskue alle de forskellige faktorer i lyset af deres sammenhæng med karakterstrukturen. Før vi havde karakterstrukturmodellen, havde jeg forsøgt at organisere hele det store materiale ved simpelthen at knytte det sammen med de enkelte funktioners respektive alderstrin. Det viste sig at være en dårlig måde at gøre det på. For det første var der så store mængder af information, at eleverne ikke var i stand til at kapere det. For det andet gav en relatering til alder ikke den overordnede systematisering, som blev mulig, da vi endelig fik navngivet de forskellige udviklingsmæssige temaer korrekt.

Det knyttet sig til den gåde, som faktisk førte til en af de vigtige opdagelser, vi gjorde i løbet af vores undersøgelser. Det er lidt indviklet at forklare det, så du må bære over med mig. Når vi arbejdede med en klient omkring et eller andet tema, plejede vi at palpere de muskler, vi mente stod i forbindelse med det relevante alderstrin for den pågældende problemstilling. Sommetider var det særdeles givende: Personen blev mere og mere klar og blev i stand til at kontakte sine ressourcer inden for det pågældende område. Men i andre tilfælde nyttede det tilsyneladende ikke noget at palpere musklen. Personen blev mere forvirret og undvigende, og det var ikke rigtig muligt at komme til sagen. Jeg spekulerede i lang tid, før jeg regnede ud, hvad der foregik.

Til sidst opdagede jeg så det, der er blevet hovedhjørnестenen i vores karakterstruktursystem: Det, der betyder noget, er ikke bare på hvilket alderstrin, en muskel *træder ind* – dvs. aktiveres første gang. Det afgørende er, hvilket udviklingsmæssigt tema en specifik muskel på en given alder er knyttet til. I dag formulerer vi det sådan, at vores karakterstrukturer i nogen grad overlapper hinanden. For eksempel ligger autonomifasen fra 8 måneder til 2 1/2 år. Den forudgående behovsfase, løber fra 1 måned til 1 1/2 år; der er således en overlapning på 10 måneder. I praksis betyder dette, at i en periode på cirka 10 måneder er behovsstrukturens og autonomistrukturens muskler under aktivering samtidig.

PB: Hvordan går det til, at en muskel bliver henholdsvis hypo- eller hyperresponsiv?

LM: Lad mig bruge autonomifasen som illustration. På det alderstrin afprøver barnet sig selv i forhold til omverdenen på et utal af måder, og det lærer derved et bredt spektrum af nye bevægelser. Det er helt afgørende, hvorledes omgivelserne møder og støtter denne opdagelsesfærd. Graden af hjælp eller indblanding overfor barnet i de forskellige situationer har afgørende indflydelse på, hvilken grad af selvfølelse eller autonomi det udvikler siden hen. Skal det slås med omgivelserne for at bevare sine egne impulser? Har det fået så lidt støtte, at det er blevet nødt til at opgive sin opdagelsesproces? Selv om der er mange andre muskler, som *træder ind* på dette alderstrin, og som har betydning for de overordnede temaer i forbindelse med autonomi, er quadratus lumborum en af de vigtigste, fordi evnen til at kravle og senere til at stå og gå har så afgørende betydning for evnen til at udforske omverdenen.

Hvad angår spørgsmålet om en muskel bliver hypo- eller hyperresponsiv, er det vores grundlæggende hypotese, at hvis et traume ligger relativt tidligt i musklens kritiske periode, eller hvis traumet er forholdsvis kraftigt, er der tiltagende sandsynlighed for, at musklen bliver hyporesponsiv. Muskelimpulsen er blevet overmandet, den kan ikke modstå presset, derfor giver den op i forskellige grader. Hvis traumet ligger relativt sent i den kritiske periode, hvor muskelimpulsen er blevet mere rodfæstet, eller hvis traumet er relativt let, er det vores opfattelse, at musklen snarere bliver hyperresponsiv: Den vil fastholde impulsen i et forsøg på at kontrollere den. Et menneske, der for eksempel har en hyporesponsiv quadratus, er sandsynligvis blevet bremset i sin udforskning af omverdenen.

Jeg kan huske en bestemt klient, som havde meget svært ved at finde ud af, hvad hun ville her i livet, og som led under en svær depression. Mens vi arbejdede med denne problemstilling, kom det frem, at hendes mors far døde, da klienten var ca. et år gammel. Min forestilling er, at moderen netop på det tidspunkt, hvor den lille pige begyndte at bevæge sig ud i verden, blev meget deprimeret i sorg over faderens død. Sandsynligvis ville denne mor under normale omstændigheder have gået meget op i datterens begyndende interesse for at udforske verden. Men da hun var deprimeret, var hun ikke i stand til at reagere med den form for glæde, et barn har brug for. Det viste sig, at min klient aldrig havde kravlet. I stedet havde hun bevæget sig rundt, som nogen børn gør, ved at skubbe sig af sted på bagdelen og herfra fortsat direkte med at gå uden nogensinde rigtig at have brugt sin quadratus muskel. I en vis forstand gik hun altså glip af en bestemt type oplevelse, nemlig den indre følelse, der står i forbindelse med ivrigt og nysgerrigt at opdage verden, af glad og energisk at give sig ud i legen; og derfor kunne hun som voksenalderen ikke finde vej, kunne ikke få kontakt med eller overhovedet have tillid til sin egen impuls til at udforske verden. Det er altså et eksempel på den hyporesponsive dynamik. Karaktermæssigt set vil vi sige, at hun sad fast i den tidlige autonomistruktur: Problemet er relateret til autonomi-strukturen, musklerne er overvejende hyporesponsive, og traumet ligger sandsynligvis tidligt.

Ser vi på den hyperresponsive ende af spektret, kommer jeg til at tænke på en klient, som har både en hyperresponsiv quadratus og andre muskulære mønstre og problemstillinger relateret til sen autonomistruktur. Han er i besiddelse af en uhyre mængde udadrettet energi, og hans impuls til at bevæge sig ud i verden er stærk, men han er nødt til at gøre det alene. Han er altid bange for at nogen skal komme og tage hans begejstring fra ham og blande sig i, hvad han har lyst til. Det er vanskeligt for ham at tage imod hjælp, og han støder mennesker fra sig, når de tilbyder den. Denne mands mor gik over hans grænser, hun prøvede at gøre hans impulser til sine og annektere hans begejstring.

PB: Hvordan ville du arbejde med et menneske, der har problemer i tilknytning til denne muskel?

LM: Det er for mig et spørgsmål om niveauer. Umiddelbart ville man sige, at man før eller siden må finde hen til det sted, hvor traumet skete, og udbedre skaden ved at skabe et nyt oplevelsesspor. Men for at nå dertil er det nødvendigt at se på den større sammenhæng. Først må man danne sig et indtryk af karakterstrukturen i dens helhed ved at se på de al-derstrin og temaer, som præger personen, og ud fra det vurdere, hvordan og hvornår man kan tage hul på en problemstilling. Det andet, man er nødt til at vurdere kritisk, er, hvor mange ressourcer den pågældende er i besiddelse af. Med ressourcer mener jeg mængden af energi og fleksibilitet, hvor meget *igttagendejeg* er der, hvor meget kropsbevidsthed osv. Hvis den pågældende ikke har så mange ressourcer, er det nødvendigt at hjælpe med at opbygge dem, før man skrider til dybere karakterologisk arbejde. Det gør vi ved at lære folk at bruge kroppen bedre, mærke kroppen osv. Det er min faste overbevisning, at et grundigt forarbejde med at opbygge ressourcer gør det langt lettere at arbejde med de karakterologiske problemer. Går vi tilbage til eksemplet med den hyporesponsive kvinde, var der her yderst få ressourcer. En stor del af arbejdet bestod i at hjælpe hende med at bygge sig selv op og mærke sig selv bedre; at lære hende jordforbindelse og få hende til at udvikle de sider af sig selv, hun manglede.

Som en del af den overordnede proces med at hente ressourcer frem, ville jeg med stor sandsynlighed lære hende noget udviklingsmotorik. Jeg kunne for eksempel undervise hende i at kravle, så hun lærte det fra grunden, og i hvordan hun kunne aktivere sin *quadratus lumborum*. Hvis det var svært for hende (hvad det faktisk var), ville jeg føre hende længere tilbage ved at lade hende rulle fra mave til ryg, og fra ryg til mave. Jeg kunne endda vælge at lade hende begynde med at løfte hovedet, en af de allerførste bevægelser et spædbarn gør, og så gennem nogle sessioner langsomt bevæge mig fremad ved at lede hende igennem de motorisk-perceptuelle udviklingsstadier på en sådan måde, at hun hele vejen holdt kontakten med sig selv og samtidig var i tæt kontakt med bevægelsernes indhold. Dette ville betyde, at hun kunne begynde at koordinere kroppens bevægelser bedre og få mere liv og sansning ind i dem. Det ville også aktivere de psykologiske temaer, som er forbundet med disse bevægelser, og derigennem give hende mere energi.

Man kan nogle gange se store forandringer i et menneskes liv, bare man laver denne form for ressourceopbyggende arbejde. Men man skal være omhyggelig med ikke at aktivere for meget følelsesmæssigt stof ad gangen, når man laver det. Jeg er meget påpasselig med, at mine klienter ikke regredierer psykologisk, når jeg laver denne type motorisk udviklingsarbejde. Det kan let blive en overvældende og ikke særlig hensigtsmæssig oplevelse. Der kommer for meget materiale frem på en gang, og hvis den pågældende har mange traumer går processen bare i stå. Men tilbage til vores eksempel. Til sidst når personen frem til kravlestadiet, og vi vil typisk forsøge at få kravleimpulsen til at melde sig af sig selv, netop for at se om handlingen kan komme som en impuls, og ikke bare som noget personen gør med sin vilje. Lykkes det, har vi noget, som i høj grad er brugbart, og vi arbejder omhyggeligt videre herfra. Lidt efter lidt bliver impulsen måske stærkere. Måske begynder hun at opleve ikke bare impulsen til at kravle, men også trangen til at opdage. Det er afgørende, fordi vi her har forbindelsen mellem den rene bevægelse og det psykologiske indhold. Hun vil sandsynligvis have brug for megen støtte for at vække opdagelsestrangen. Hun vil have behov for, at jeg leger med hende og for, at der er nogle interessante omgivelser, som gør verden både spændende og tilfredsstillende at færdes i – følelsesmæssigt og i forhold til andre. Når de færdigheder har fæstnet sig i hende, kan vi begynde at nærme os problemet med at gå ud i verden fra den psykologiske og karaktermæssige side: Hvad skete der rent faktisk med hende på det pågældende alderstrin, hvordan var hendes mor osv. Herudfra kan vi så arbejde med at skabe et nyt oplevelsmæssigt spor på et dybere følelsesmæssigt og mellemmenneskeligt niveau.

PB: Hvordan kan du tale om at arbejde med den tidlige motoriske udvikling uden at arbejde regressivt? Hvad mener du med det?

LM: Her har vi igen spørgsmålet om niveau. Og jeg har på fornemmelsen, at vi i sidste ende faktisk taler om hjernens organisationsniveauer. Jeg er i mit arbejde nået til at skelne mellem fire niveauer af kropsbevidsthed; *kropssansning*, *kropsoplevelse*, *kropsudlevelse* og *kropsregression*. Når jeg arbejder med personer på at hente ressourcer frem, sørger jeg for,

at de primært holder sig på de to første niveauer, *kropssansning* og *kropsoplevelse*, og jeg hjælper dem til blot at iagttage deres emotioner og undlade at følge trangen til at regrediere. Det kan lyde kontrollerende; men mange føler det som en lettelse og som noget trygt ikke at skulle forholde sig til sådanne stærke kræfter, før de er klar til det. For mange var det jo netop det, der i først omgang var kernen i deres traume; at blive overvældet af et uvejr af smerte, frygt og hjælpeløshed. Rummes det ikke, kan det i sig selv retraumatisere personen.

Hvis vi ser på manden med den hyperresponsive *quadratus lumborum*, som var nødt til at holde andre mennesker fra livet, så handler de problemer, der for ham knytter sig til *quadratus*, om en spaltning mellem den måde, hans energi kommer til udtryk på overfor andre og i forhold til omverdenen i det hele taget, og hans forhold til sig selv inderst inde. Han oplever, at han er nødt til at beskytte sit inderste selv mod invasion fra andre, og han skaber dermed en spaltning mellem sin kerne eller sit center, som er placeret i underkroppen, og sit sociale selv, der er placeret i overkroppen, i armene og i ansigtet. Han har allerede masser af ressourcer. Men han har mistet oplevelsen af at kunne være sig selv og samtidig være sammen med andre. Han spiller altid en rolle, når han er sammen med andre, og han kontrollerer sine impulser omhyggeligt. Her er der brug for mere renlivet karakterstrukturarbejde.

Han har brug for at opleve, at man ikke går ind over hans grænser; at han rent kropsligt trygt kan tillade sig at mærke, hvem han selv er uden at spille roller. Når man er nået så langt, gælder det om at få løst spændingerne i *quadratus*, så strømmen af sansninger kan flyde ned i hans center. Man går ikke ind og nedbryder spændingen; man går ind og møder musklens modstand; man taler med den og hjælper den med at slappe af lidt efter lidt. Hvis der skal ske en konfrontation, ligger den i at påpege hans forsvar: Modstanden mod kontakt, modstanden mod at få støtte fra andre og hans hang til at isolere sig. Hvis vi bliver ved billedet med at kravle, så forsøger vi at lære ham, at han ikke hele tiden behøver at "kravle bort" fra kontakt med andre, og at han ikke behøver at leve sin opdagelsestrang ud tvangsmæssigt. Mennesker, der har mange sene autonomiproblemer, er ofte nærmest overaktive og mangler andre måder at komme i kontakt med omverdenen på. De bliver fanget i deres opdagelsesiver, så de bliver for hektiske i den og dermed låses fast. De ved i virkeligheden ikke, hvordan de skal lade være at gå på opdagelse!

Der er altså tale om to helt forskellige måder at arbejde på, men i en vis forstand bevæger de sig i samme retning, nemlig hen mod en tilstand hvorfra man kan drage ud i verden på en måde, som er både spændende og tryk. For at nå dertil må de to mennesker, jeg har brugt som eksempler, gå helt forskellige veje. Den ene skal vækkes og have megen støtte og hjælp; den anden har brug for at komme mere i kontakt med sig selv.

PB: Hvordan passer dine begreber om hyper- og hyporesponsivitet til ideen om muskler, der "træder ind" eller aktiveres?

LM: Når et barn fødes, har det meget få aktive muskler – aktive i den forstand, at der findes en aktiv viljeimpuls. På det tidspunkt bliver de fleste muskler aktiverede gennem ikke-viljestyrede eller autonome reflekser. Men under barnets udvikling bliver de enkelte muskler innerveret eller vækket af den del af nervesystemet, som er underlagt viljens kontrol. Muskler, som er vågne, føles meget anderledes, end muskler, som ikke er det. Vi kalder dem sovende muskler eller "babymuskler", fordi de har den her lidt underlige kvalitet, når man rører ved dem. En babymuskel rummer energi, den er ikke død, men man mærker ikke megen struktur i den. Man kan ikke teste den for hyper- eller hyporespons. Når en muskel aktiveres, bliver den levende. Den får en kvalitet, vi betegner som respons. Den svarer. Det kritiske tidspunkt, hvor en muskel præges motorisk og psykologisk, ligger, når den vågner første gang.

Så den ene betydning af aktiv er, at musklen vågner udviklingsmæssigt og begynder at blive brugt i overensstemmelse med dens psykologiske/funktionelle indhold. Men en muskel kan også aktiveres på et senere tidspunkt i livet; hvis for eksempel et specifikt problem dukker op og bestemte muskler i den forbindelse bruges særligt intensivt. Dette kan ske i forbindelse med forskellige former for stress-situationer, og det kan også ske i forbindelse med terapi. Her kan muskler faktisk ændre deres respons; de kan altså enten bliver mere velfungerende, eller de kan udvikle større dysfunktion. Og det er sådan, at man hos nogle voksne, der aldrig rigtigt er blevet voksne, kan finde muskler, der stadig opfører sig som babymuskler. Hos den type mennesker er der bestemte funktioner, som aldrig rigtigt er vågnet op.

Hele vores udviklingsteori er baseret på ideen om muskler, der aktiveres. Vi har arbejdet

længe med denne aktiveringshypotese, og vi har underbygget vores resultater yderligere ved at teste børn. Det gav os et klarere billede af, hvornår bestemte muskler aktiveres i løbet af barnets normale motoriske udvikling.

Den tidligere omtalte problemstilling omkring de overlappende karakterstrukturer voldte os mange kvaler, før vi fandt frem til denne enkle løsning. Det var den samme opdagelse, som førte til løsningen af mit problem med at forstå, hvorfor visse klienter blev så forvirrede, når jeg aktiverede tilsyneladende aldersrelevante muskler. Musklerne var ganske rigtigt relaterede til den alder, de befandt sig i, men ikke til det relevante problemstof eller tema. Det er ikke tilstrækkeligt at vide, at musklen er forbundet med en bestemt alder; man må også kende det tema, den er knyttet sammen med. Da vi først fandt frem til de syv overordnede temaer, som vi kunne organisere vores karakterstrukturmodel efter, blev vores kortlægning af barnets udviklingsforløb langt mere fyldestgørende. Og det virkede også den anden vej rundt. Det var ved nøje at gennemgå alle klienternes associationer, vi blev i stand til at se temaernes overordnede mønster.

Hvis vi nu vender tilbage til quadratus lumborum, kan vi konstatere, at de problemstillinger, den hang sammen med, og den måde, hvorpå folk beskrev deres indre oplevelser, kom til at udgøre kernen i det, vi kalder autonomifasen eller autonomistrukturen; dér hvor den udviklingsmæssige hovedopgave er at blive i stand til at undersøge verden ved at følge sine impulser. Så vi er nu i stand til at følge dette psykologiske tema og andre undertemaer i lyset af vores samlede viden om autonomistrukturen. Her går det hele så endelig op i en højere enhed: Arbejdet med den motorisk-perceptuelle udvikling, palperingen af relevante muskler og den psykologiske funktion.

PB: Jeg vil gerne vende tilbage til spørgsmålet om karakterstruktur og måden, du arbejder med den på. Nu hvor jeg har hørt dig redegøre for alle disse forklaringsmodeller, forekommer det mig, at karakterbegrebet er det, der får det hele til at hænge sammen. Det er den største kasse; den der kan være mest i. Personligt har jeg haft modstand på det at tænke i karakterstrukturer. Jeg fandt det stift og kedeligt. I dag forstår jeg bedre, hvorfor det er så vigtigt. Af to grunde, tror jeg: Den ene hænger sammen med, at det er her, det hele begynder at hænge sammen. Den anden er, at forståelsen af karakterstrukturerne går dybt ind i vores inderste; de siger noget om menneskets stræben: At vi har brug for vore forsvar, og at vi også betaler en pris for dem. Jeg har engang hørt dig sige, at "hvis man ikke går der ind, hvor det gør allermost ondt, er forandring ikke mulig". Handler det udsagn i bund og grund ikke om essensen af det, vi kalder karakterstruktur?

LM: Jo, og karakterstruktur er den store gåde. Eksistentielt kan vi forstå, hvorfor mennesker prøver at undgå smerte; men på den anden side kan vi alligevel ikke forstå, hvorfor de ikke er villige til at konfrontere den. Sådan tager dilemmaet sig ud set udefra.

En af mine første store opdagelser – og her afviger jeg fra andre teoridannelser – er den, at de senere alderstrin er langt vanskeligere at arbejde med end de tidlige. Dette skyldes, at jeg'et bliver stærkere efterhånden som det modnes: De karaktermæssige beslutninger, som træffes, når et menneske traumatiseres i en senere alder, har langt større gennemslagskraft, og er derfor meget vanskeligere at ændre. Som jeg ser det, er fødslen og materialet fra den tidlige spædbarnsalder relativt nemt at arbejde med, når først det er identificeret, og man er villig til at gå ind på refoældringsniveauet og ind i de dybere vævsstrukturer. Selvfølgelig er det i arbejdet med det tidlige materiale vigtigt, at man er omhyggelig, timingen skal være rigtig osv. Det er ikke fordi jeg underkender alt dette. Men de sene karakterproblemer er langt mere hårdnakkede.

Jeg tror, det er på grund af selve den måde, forsvaret er bygget op på, at mange udelukkende har rettet opmærksomheden mod de tidlige problemer: Vi undgår de steder, der gør mest ondt, og vi bevæger os hen til de områder, hvor smerten er mindre uudholdelig. Og fordi nervesystemet er bygget op som det er, bevæger vi os til de tidligere faser; her holdes smerten lettere ud. Dette er en af Freuds afgørende opdagelser – ideen om regression. Når vi gennem længere tid arbejder procesorienteret med klienter, har de en tendens til at komme i kontakt med tidligere og tidligere oplevelser. Som terapeut ender man igen og igen med at arbejde med sine klienters fødsel. Og det opleves af både klient og terapeut som en nødvendighed.

Det er ikke fordi de senere strukturer som sådan rummer større smerte, men de beslutninger, de resulterer i, er langt stærkere. Når vi står over for problemstof fra vores senere liv, er det

også vanskeligt at erkende det faktum, at vores personlige jeg faktisk i et vist omfang var involveret i valget af at gå i forsvar. Det er en smerte af en anden art end den, som er forbundet med de tidlige problemer, fordi vi som små børn kun havde få valgmuligheder i forhold til de forsvarssystemer, vi var nødt til at skabe.

Det er måske derfor, jeg er så optaget af det en *træner* står for; selv om han føler med dig i din lidelse, så har han kun ét eneste mål: *At få dig til at tage det næste skridt*. Han vil bringe dig fremad i din udvikling, støtte dig, presse dig derhen, hvor du ikke ved, om du er i stand til at nå hen, eller om du ønsker at nå hen. En god træner vil lede dig gennem den største smerte på en sådan måde, at du er i stand til at komme igennem den eller overvinde den. Det er her, vi har en hel del at byde på med vores for-ståelse af hyper- og hyporespons og af musklernes forskellige niveauer af dysfunktion. Med den viden kan du bedømme helt nøjagtigt, hvor hård og hvor blød du er nødt til at være: Du er ikke alene i stand til at følge processen, du kan følge strukturen. Det udtryk kan jeg lide: *Følge strukturen*. Det er det, jeg gør!

PB: Fortæl mig lidt mere om det. Hvordan følger du strukturen?

LM: Det var sådan, at jeg i mit kropslige behandlingsarbejde på et tidspunkt begyndte at sikre mig, at jeg hver gang jeg rørte ved en hyperres-ponsiv muskel også samtidig rørte ved en hyporesponsiv muskel. På den måde nøjedes jeg ikke med enten at løsne spændinger eller at opbygge ressourcer; jeg gik ind mod strukturen som helhed. Jeg forsøgte at komme i dialog med og forstå hele strukturen, ikke kun en del af den. Det, jeg opdagede, var, at hvis jeg i stedet for at tage fat på de dårligst fungerende muskler og provokere dem, begyndte at arbejde med de muskler, som kun er lidt ubalancerede, så vil de muskler, der rummer de dybere, mere skadede sider af selvet, langsomt begynde at vågne op og sige: "Hov, her er en, som virkelig er i stand til at hjælpe. Jeg skulle måske begynde at overveje at komme frem." Så når jeg taler om at følge strukturen, mener jeg prøve at vælge de punkter i strukturen, som er klare til forandring. Problemet med kun at følge processen er, at proces er som vand; den undgår alle steder, som holder den fast. Ved at se på hele strukturen, flodsengen og vandet, bliver man i stand til at sige: Hov, hvis den klippe kan flyttes, så kommer hele floden til at løbe friere.

Her kommer vi til de udviklingsmæssige blokeringer. Det gælder om at finde klipperne i floden og forsigtigt flytte dem. Lad os tage et eksempel: En kvinde har et problem, hun ønsker at arbejde med. Hun ønsker at få bedre kontakt med andre. Temaet viser sig kropsligt i form af en række små bevægelser, hvor hun rækker ud mod omgivelserne, men når hun så fortæller, hvor slemt det er ikke at have den form for tæt kontakt, hun ønsker, bliver hendes bevægelser afvisende eller armene bliver døde. Efterhånden som hun trænger dybere ind i problemet, prøver hun at aktivere sine ressourcer, som er gemt i de udviklingsmotoriske bevægelser, der repræsenterer hendes adgang til det, hun ønsker sig; hvis hun vel at mærke kan gøre dem færdige på en hensigtsmæssig måde. For hvis hun i realiteten var i stand til at række ud efter et andet menneske og trække det ind til sig, ville det jo lykkes for hende. Men når hun taler om det, viser hendes forsvar sig. Minder om fiaskoer og krænkelser aktiveres bevidst eller ubevidst. Rent kropsligt begynder hyper- og hyporesponsive reaktioner at øve modstand, og det hele bliver temmelig vanskeligt. Det er her hendes karakterstruktur siger: "Hør, det her er alt for hårdt, og jeg agter under ingen omstændigheder at give mig. Lad os se at komme væk". Den letteste vej ud er her normalt vejen ned mod de tidlige problemer. Klienten kommer så i tanke om et tidligere tema, og både klient og terapeut siger: "Aha! Her har vi kilden til problemet – noget tidligere materiale. Lad os tage fat på det." Og så går det derudad på jagt efter dét problem, mens *strukturen* i det oprindelige problem i alt væsentligt stadig er intakt. Der er ikke sket ændringer i bevægemønsteret, og den hyper- og hypores-ponsive struktur, som hang sammen med problemet, er der stadigvæk.

Når vi så benytter os af det, vi kalder *at holde niveau* og *at holde alder*, så holder vi kontakten med strukturen. Vi siger: "Ja, det er hårdt. Hvad har du brug for at komme igennem? Hvor fører bevægelserne dig hen, hvis du får noget hjælp til det?" Vi bliver ved bevægelserne, indtil det motoriske mønster føres til ende. Og det er så her, at selve strukturen begynder at forandre sig, fordi dens begrundelse, dens retfærdiggørelse sig selv, ikke holder over for den fundamentalt nye information, som er på vej ind i kroppen.

Men det her er ikke noget, man som terapeut bare lige kan begynde at gøre. Vi kan gøre det, fordi vi arbejder specifikt med de muskler, som har med det ufærdige bevægemønster at gøre. Jo mere præcist man arbejder, jo mere sandsynligt er det, at man kommer i kontakt med det

sted, hvor modstanden er størst og forestillingerne om smerten stærkest. Eller sagt på en anden måde, jo mere sandsynligt er det, at man når lige præcis de dele af hjernen, som holder problemet fast. Og omvendt: Jo mere almene bevægelserne er, jo mindre specifikke er de temaer, som kaldes frem. Det er her, BODYmap undersøgelse har vist sig så værdifulde: Vi kan se hele strukturen under ét.

BODYmap'en har lært os utrolig meget om karakterens beskaffenhed, ting vi aldrig ville have fundet ud af på andre måder. Jeg tror ikke det er muligt at overvurdere, hvad BODYmap'en har betydet for udviklingen af mine ideer og for BODYdynamic Analyse som sådan.

PB: Du taler om karakter og karakterforsvar som noget, der i et eller andet omfang gør, at man undgår smerten. Det får mig til at tænke på, hvad du i starten af dette interview fortalte mig om din oplevelse af krigen. Du tog en beslutning om at ville gøre noget ved frygten i verden. Hvad er der sket med den beslutning? Hvordan har du bragt den vision ind i dit liv?

LM: Jeg tror at kernen i mit engagement har været, at jeg dybt indefra har prøvet at lære mennesker, hvordan man kan undgå at være bange. Hvordan man kan undgå at være bange for livet – for vrede – for smerte – eller for frygt! Jeg har prøvet at vise, hvordan det er muligt at undersøge de centrale livsbeslutninger og herudfra se, om vi bevæger os hen mod livet, mod kærligheden – eller væk. Alle har ret til at forsvare sig; men i sidste ende er det sådan, at vi for at vokse må bevæge os derhen, hvor vi ikke længere kan forsvare os selv. Smerte er en uundgåelig følge af at vælge livet. Under krigen så jeg det værste ske, som kan ramme mennesker, så måske har det lært mig, at jeg kan tåle alt. Det er, som om jeg på en fundamental måde har mistet behovet for at være beskyttet. Og jeg fik også en gave fra mine forældre; de viste mig, at man kan tage del i livet og gøre det, man oplever er nødvendigt, selv om det betyder, at man udsætter sig for fare.

Det er jo sådan, at man ikke kan tvinge mennesker ind i deres egen frygt og smerte. Men man kan hjælpe dem til at blive stærkere, så de bliver i stand til at konfrontere deres følelser og selv kan se, hvor de har truffet valg, der begrænser deres liv. Det værste ved karakterstrukturerne er, at de begrænser vores evne til at mærke, hvordan vi hører sammen med os selv, med andre og med verden; de forhindrer os i at engagere os fuldt og helt i livet. Her tror jeg, at jeg ligner Reich. Jeg oplever, at Reich valgte livet. Det havde store personlige omkostninger, men alligevel gjorde han alt, hvad han kunne, for at vælge livet. Han gjorde det på trods af sin karakter. Hans syn på karakteren som et panser – som noget der ligger mellem os og livet – rummer for mig at se en kerne af sandhed. Men jeg tror ikke som Reich, at panseret skal brydes ned. Det system, jeg har udviklet, er ret forskelligt fra Reichs, fordi det faktisk hjælper mennesker til at styrke deres jeg'er. Men jeg har stadig tiltro til Reichs radikalitet. At gå i terapi er dybest set en radikaliseringsproces. Den skal rokke ved vores status quo.

Selv om der er to eller tre generationer mellem Reich og mig, så kan man sige, at vi begge er et produkt af Europas krige. Den afgørende forskel er vores forskellige kulturbaggrunde. Den danske kultur har evnet at øge sine ressourcer og at vælge kærlighed fremfor magt. Det kunne Reichs kultur ikke. Vi er begge meget politisk engagerede; han måtte arbejde mod sin kultur, mens jeg har haft den luksus at kunne arbejde med min. Krige er det dummeste udtryk, karakterstrukturer kan antage; det er at vælge magt fremfor liv. Måske er det det, vi begge to har lært noget af.