FORSLAG TIL SIMPEL KROPSTERAPI MED OFFER, BØDDEL OG REDDER

OFFER

Klienter, der har været udsat for fysisk overgreb, eller klienter der rent psykologisk er alt for eftergivende overfor deres omgivelser. Øvelsens formål er at give klienten en konkret oplevelse af at være den, der tager styring.

Øvelsen indgår som en del af et terapeutisk forløb. Klienten ligger komfortabelt på gulvet eller på en briks. Man taler på forhånd om, hvor berøringen skal finde sted.

Terapeuten indleder kropsterapien med f.eks. at sige “jeg er klar, jeg går i gang, når du beder mig om det”. Det er nu op til klienten at bestemme, at terapeuten skal begynde. Når terapeuten er færdig med den første berøring, siger terapeuten f.eks. “jeg er klar til at fortsætte, når du beder mig om det”, hvorpå klienten atter tager bestemmelse. Øvelsen kan varieres på mange måder, f.eks. med at spørge “ønsker du, at jeg fortsætter berøringen her, eller skal jeg fortsætte til næste sted?”. Eller “er den her berøring god for dig, eller ønsker du, at jeg gør det på en anden måde?”

Øvelsen følges op med samtale om, hvordan det føles at være den bestemmende. I nogle tilfælde er øvelsens formål at etablere tryghed og sans for grænser, i andre tilfælde handler det mere om rent psykologisk, at være den bestemmende. Klientens sansninger kan føres videre ind i stole– og positionsarbejde og dermed danne grundlag for eksperimenter med en ny slags handlekraft.

BØDDEL

Klienter, der ignorer, krænker eller overmander deres omgivelser. En bøddel er sjældent bare en bøddel, der ligger som regel en indre offerhistorie som grundlag for bøddeladfærden. Øvelsens formål er at lære en bøddel at mærke sig selv, som en grundlag for at kunne mærke andre.

Øvelsen indgår som en del af et terapeutisk forløb. Klienten ligger komfortabelt på gulvet eller på en briks. Man taler på forhånd om, hvor berøringen skal finde sted.

Denne øvelse kan med fordel indledes med et “ja-nej-måske” arbejde for at skærpe den kropslige sansning. Men ellers handler det om, at skabe kropslig fordybelse – og undervejs tale med klienten om, hvad han/hun sanser i sin krop. Varme/kulde, spænding/afslappet, rart/ubehageligt ... og gradvist over til, om der dukker følelser eller stemninger op.

Man kan ikke forvente, at et menneske, der ikke har mærket sig selv i måske mange år, pludselig mærker en hel masse. Det er en øvelse, man med fordel kan vende tilbage til, som skal bruges lige når det passer allerbedst, og som kan få noget ekstra fokus ved, at klienten tænker på en bestemt begivenhed eller person – og ser om der sker en reaktion i kroppen. Eller omvendt – om en reaktion i kroppen får klienten til at tænke på en bestemt begivenhed eller person.

REDDER

Klienter, der ignorer eller tilsidesætter egne behov, for at drage omsorg for andre. Øvelsens formål er at give klienten en konkret oplevelse af at være den modtagende, at klienten (for engang skyld) er centrum for en andens opmærksomhed.

Øvelsen indgår som en del af et terapeutisk forløb. Klienten ligger komfortabelt på gulvet eller på en briks. Man taler på forhånd om, hvor berøringen skal finde sted.

Klienten har fri fra at skulle gøre noget og kan koncentere sig om “at være”. Berøringen handler om fordybelse, at klienten modtager ubetinget accept og opmærksomhed. Arbejdet handler dels om et rent kropsligt slip, dels om den psykologiske og følelsesmæssige oplevelse af at være modtagende. Måske har klienten et underskud, der skal fyldes op, i så fald kan øvelsen gentages over nogle sessioner. På sigt handler det om at etablere en fornemmelse for egenomsorg – at klienten kan genkende og tage vare på egne behov i stedet for at give alt væk.