



Touching Dialogue

Den kropsterapi jeg praktiserer, hedder Touching Dialogue. Metoden har et engelsk navn, fordi den er udviklet af amerikansk-fødte David Kirk-Campbell. Ordet "kropsterapi" kan dække over vidt forskellige metoder. I det følgende en uddybning af, hvordan kropsterapi i form af Touching Dialogue foregår.

At involvere kroppen

Touching Dialogue er kropsorienteret psykoterapi. Touching Dialogue handler om krop og forandring, og har som formål at skabe indre ressourcer til personlig forandring.

En Touching Dialogue session består af samtale og kropsarbejde. Samtalen er afklarende og handler om forudsætninger og formålet med behandlingen. Kropsarbejdet foregår på en briks. Du er påklædt og dækket af et lagen. Du begynder med at ligge på maven, og bliver lagt tilrette med puder under ben og brystkasse, herefter vil der være et stykke tid med berøring af den ene side af ryggen. Efter en kort pause bliver du lagt tilrette med puder igen, nu til den anden side, hvorefter der vil være berøring af den anden side af ryggen. Til slut en kort samtale.

Kropsarbejdet handler om at give sig tid til "at være". Det er en situation, hvor du kan koncentrere dig om at modtage, at mærke din krop, at mærke dine reaktioner, og at mærke din inderste fornemmelse af dig selv.

Berøringen er nænsom - og hverken massage eller healing. Det er berøring + opmærksomhed. Den opmærksomhed du retter mod dig selv og den opmærksomhed, jeg giver dig. Berøringen finder sted i et roligt tempo med tid til fordybelse, nogle gange i tavshed, andre gange ledsaget af samtale, alt efter omstændighederne. I modsætning til meget massage, er du ikke overladt til terapeutens plan og initiativ. Dine reaktioner, hvad de end er, er vigtige og vil påvirke, hvad der sker. Der er dialog i berøringen såvel som dialog med ord.

Beslutningsprocesser

Touching Dialogue kan også forstås som en erkendelsesproces, der handler om at skabe forbindelse mellem, hvad du mærker kropsligt, hvad du tænker og føler, og hvordan du handler. Derved kan du få mere indsigt i, hvordan dine beslutningsprocesser foregår.

Et menneskes selvopfattelse og beslutningsprocesser foregår både bevidst og ubevidst. Et banalt eksempel kan være, at du altid takker nej til at danse til fester. Det kan både være en bevidst proces, der måske bygger på tidligere erfaringer samtidig med en ubevidst proces, der nedenunder hvisker "jeg må ikke have det sjovt" eller "uanset hvad jeg gør - så gør jeg mig til grin".



Gestaltterapeutisk Klinik

Sjæleliv & Hverdagsliv

Bevidstheden og underbevidstheden påvirker uafledigt hinanden - og begge dele foregår i kroppen. Touching Dialogue handler om at få mere kontakt til sin krop, for derved at kunne påvirke den ubevidste del af beslutningsprocessen - sådan at de impulser fra underbevidstheden, der spænder ben og siger "nej - ikke noget for mig", bliver til en indre ressource, der siger "ja - lige noget for mig".

Et andet eksempel kan være, at du tankemæssigt overvejer at finde et nyt job - følelsesmæssigt virker det uoverskueligt, og i kroppen mærker du en gnavnende usikkerhed. Du vil da have en situation, hvor du tankemæssigt prøver at presse en handling igennem, som samtidig modarbejdes af krop og følelser, hvilket vil opleves som reduceret handlekraft og tvivl på "om det nu overhovedet også er en god idé".

Her kan Touching Dialogue være en hjælp til at få en dybere oplevelse af, hvordan de forskellige dele af dig selv samarbejder eller modarbejder hinanden. Kroppen foretager sig aldrig noget meningsløst. Ved at fordybe dig, åbner du dig for at forstå historien bag reaktionen, som dermed ændrer sig fra at være en ubevidst påvirkning til at være noget, du er bevidst om. Ved at bearbejde den historie, du mærker, kan du reducere eller helt fjerne tvivlen og usikkerheden - og dermed øge din handlekraft og nemmere realisere dine mål, for eksempel at skifte job.

Smertefulde oplevelser

Touching Dialogue har desuden vist sig at være egnet til at hele smertefulde følelsesmæssige oplevelser fra barndommen. Det kan være oplevelser af savn, svigt eller overgreb, som "nager" og sidder ubearbejdet hen. Nogle mennesker kan tydeligt huske gamle smertefulde oplevelser, andre mærker dem måske som et ubehag i kroppen og som vage drømmeagtige erindringer.

En Touching Dialogue session vil da handle om at skabe ro og tryghed til at mærke, hvad du husker - og tid og plads til at reagere og tale om det. Kombinationen af at (gen)opleve noget ubehageligt, samtidig med at du føler dig tryk og sikker, har vist sig at virke helende på mange. Det vil være naturligt at kombinere en sådan proces med gestaltterapi.

Touching Dialogue er grundlagt af David Kirk-Campbell, forhenværende institutleder på Gestaltterapeutisk Institut (GI). Man kan læse mere om David og Touching Dialogue på www.touching-dialogue.dk (åbner i et nyt vindue).

© 2011 STEFAN GREEN MEINEL