

HUDEN SOM ET FOKUSPUNKT I ROSENMETODEN

The skin as an element of Rosen Method Bodywork

Natalia Vasarinia

Rosenterapeut

Moscow, Russia

vasarinia@mail.ru

INTRODUKTION

Under min uddannelse i Rosenmetoden deltog jeg i mange forskellige øvelser, der handlede om at være bevidst om grænser. Vi studerede vores fornemmelser og kropslige reaktioner på andre menneskers tilstedeværelse. Jeg lærte at identificere præcist, hvordan jeg reagerer med mine muskler og følelser, når en anden person ser på mig, er til stede eller nærmer sig. I mine sessioner med klienter observerede jeg ofte, hvordan deres vejrtrækning og muskler reagerede på min indledende berøring, eller når de afventede min berøring. For mig har disse reaktioner på grænser altid været en interessant start på sessionen.

Observationer af det, der sker med en person i mit nærvær ved kontaktens begyndelse, har altid haft stor praktisk værdi for mig. Min opmærksomhed på disse reaktioner har hjulpet mig til at finde den hurtigste måde at etablere kontakt på. I de første 20 år jeg studerede og praktiserede Rosenmetoden, stillede jeg mig selv spørgsmålet “hvordan reagerer personen?”; men det var først ved den mindeværdige lejlighed, der beskrives i det følgende, at jeg spurgte “hvorfør reagerer personen på denne måde?”

Fra tid til anden inviterer mine venner mig til byen Taganrog i det sydlige Rusland for at give Rosensessioner. Dér møder jeg min nære ven og kollega Nikolai Ivanov, som er praktikårselev i Rosenmetoden, psykolog, gestaltterapeut og tangolærer. Vi diskuterer ofte cases fra vores praksis og sammenligner arbejdsmetoder i gestaltterapi og danseterapi. Nikolai understøtter vores diskussioner med henvisninger til respekterede psykologers opfattelse og sine egne omfattende erfaringer med klienter. Dette har stor værdi for mig, al den stund min opmærksomhed mere er fokuseret på kroppen. Jeg fokuserer mere på det at praktisere Rosenmetoden, og jeg er ikke specielt opmærksom på forskellige teorier, hvis de ikke er relevante for mit praktiske arbejde. Nikolai viser mig ofte, hvordan min praksis hænger sammen med teori.

Denne gang fortalte han mig, at en kvinde, han har arbejdet med som psykolog, havde bedt om en Rosensession hos mig. Han var interesseret i min mening om nogle underlige reaktioner, han havde

observeret i hendes krop. Han fortalte mig, at hun under hver Rosensession havde en slags krampagtige trækninger i diafragma. Jeg vendte tilbage til hans spørgsmål under sessionen med denne kvinde og spurgte mig selv, hvad jeg kunne fortælle ham. Vores fælles interesse for dette emne, muliggjorde min fortsatte udforskning af det, jeg vil beskrive i denne artikel: mine observationer af hvor vigtig huden egentlig er som en grænse.

CASES

Case 1: Huden som en grænse og en åbning

Den unge kvinde, jeg nævnte tidligere, kom til sessioner. Hun sagde, at hun var interesseret i selvudvikling. Hun havde allerede modtaget nogle sessioner i Rosenmetoden hos forskellige terapeuter, og hun ville gerne prøve noget nyt. Hun virkede snaksalig, social og nem at begejstre; hendes øjne var vidt åbne og en anelse fremstående. Det forekom mig, at vi hurtigt fik etableret kontakt. Sandsynligvis for hurtigt og for tæt til at være passende i sessionen. Jeg havde en fornemmelse af, at hun talte til mig, som om vi havde truffet hinanden før og på nogle områder havde fælles interesser.

Det første hun sagde, da hun lagde sig på briksen, var : “Bare rolig, jeg har tit nogle trækninger, når der bliver arbejdet med min krop.” Jeg blev nysgerrig: hvad præcis var disse “trækninger”? Den lovede reaktion lod ikke vente længe på sig. Jeg havde hånden på den nedre del af ryggen lige under diafragma, og

der gik kun et par minutter, før kontraktionerne i området omkring diafragma begyndte. De fulgte efter hinanden med forskellige tidsintervaller og forskellig intensitet. Jeg havde en nænsom hånd på hendes ryg, mens jeg lyttede til hendes krops respons og det, den ønskede at fortælle hende.

På et tidspunkt føltes det, som om diafragma forsøgte at skubbe min hånd væk. Jeg spurgte, om mit nærvær det sted var for meget, og om jeg hellere skulle lægge hånden på hendes skulder eller underarm. Klienten sagde, at det var helt i orden, og at det hele snart ville gå over. “Måske er det sådan, kroppen plejer at tilpasse sig, når der er en anden person til stede?” sagde jeg og foreslog, at hvis jeg “tilnærmer mig” det centrale af kroppen længere væk fra, ville det måske være lettere for hende at vænne sig til.

Jeg lagde håndfladerne på hendes hånd og sagde, at jeg ville blive her uden at bevæge mig yderligere, indtil det føles rigtigt at gå videre. I begyndelsen så klienten helt fortabt ud, nærmest som om hendes parathed til at gå ind i det ubevidste mistede sin retning. Kontraktionernes amplitude¹ og frekvens aftog. Kvinden var mystificeret og spurgte mig, hvordan jeg kunne vide, at placeringen af berøringen var vigtig. Vi begyndte at snakke om kropslige reaktioner, hvordan de kan mærkes, når den anden persons nærvær er for meget, og hvornår den er tilpas. Jeg spurgte hende, hvad det var der gav hende et signal om, at den persons tilstedeværelse var for meget. Hvad var det helt præcis, der gav hende denne information? Ved at udforske, hvad der var “langt væk” eller “tæt på”, hvad der er tåleligt, og hvad vi er nødt til at udholde, nåede vi til HUDEN.

¹ Amplitude: en svingnings største udsving i forhold til ligevægtsstillingen.

Jeg tilbød at udforske huden forskellige steder på hendes krop. Jeg begyndte at bevæge hænderne langsomt i retning mod den centrale del af hendes krop, uden at der kom nogen negativ respons i form af trækninger omkring diafragma. Jeg stoppede, hver gang hendes diafragma spændte op. Jeg spurgte til hudens temperatur, farve og tykkelse, og bad hende beskrive, hvordan huden føltes. Nogle steder forekom det hende, at den var tynd og gennemsigtig; andre steder kunne hun slet ikke mærke eller forestille sig huden, som om den slet ikke var der. Sammen udforskede vi forskellige hudområder på hendes ryg og skuldre. Der hvor vi berørte huden opmærksomt og med hjælp af mine håndflader, beskrev klienten, at huden forandrede sig. Den føltes tykkere og mere solid, sagde hun. Jeg tilbød at berøre hele kroppens overflade, udforske huden på hendes ben og hænder, og sammenligne fornemmelserne på bagsiden og forsiden af kroppen.

Efterhånden som hun oplevede følelsen af, at huden blev tykkere, blev kontraktionerne i diafragma mindre. På et tidspunkt udbrød hun: "Det føles, som om min hud er elastisk!" Det var til hendes store overraskelse. Vi undersøgte huden på benene, på brystet, på hovedet og over hendes øjne. Alene det faktum, at huden dækker hele kroppens overflade, vakte nysgerrighed og overraskede klienten. Hun bemærkede interesseret, at forskellige dele af kroppen havde forskellig temperatur og opfattede min hånd på forskellige måder: "varm hud og kølige hænder", "kølig hud og varme hænder". På et tidspunkt dukkede der en ny fornemmelse af hendes selv op i hendes perception - nemlig en person dækket af hud.

Under sessionen var jeg fuld af nysgerrighed og samtidig målløs. Det forekom mig, at jeg var på vej til at forstå noget vigtigt, noget som havde undsluppet min forståelse i årevis.

Efter sessionen virkede kvinden både lidt overrasket og fredfyldt. Jeg observerede, at hendes blik var blevet mere indadvendt, muskelspændingerne omkring hendes øjne var aftaget, og hendes øjne virkede ikke længere så fremstående. Jeg følte også interesse og tilfredshed med mit arbejde. Om aftenen samme dag sagde hun, at hun var rigtig glad for sessionen og gerne ville komme igen.

Da Nikolai fulgte mig til lufthavnen næste dag, kørte vi i bil ad en mørk vej gennem nogle små byer og landsbyer. På det tidspunkt havde jeg en følelse af, at noget meget vigtigt var ved at gå op for mig, og at det ville forandre min idé om Rosenarbejdet. Vi talte meget om denne session, om huden som personens afgrænsning. I det følgende vil jeg beskrive andre cases, hvor jeg havde mulighed for at observere mere om denne grænse, som huden udgjorde.

Case 2: "Beklædt med uld"

En ung kvinde kom til en Rosensession med adskillige problemer: Dårlig søvn, vanskeligheder med at falde i søvn, vanskeligheder med at opbygge relationer, nervøsitet, nakkesmerter, hovedpiner, etc. Hendes fysik var ganske yndefuld, og hun havde muskler som en atlet. De var spændte og massive, og de reagerede på berøring med ganske små forandringer. Hun fik Rosensessioner gennem et halvt års tid. I den periode blev hun gradvist i stand til at falde i søvn uden piller. Hendes hovedpiner kom mindre hyppigt. Men selv med alle de positive resultater hun talte om, var musklerne stadig spændte og faste. Hun mødte op regelmæssigt til sine sessioner hver uge og forsømte ikke en eneste gang.

Efter noget tid kom vi under en af sessionerne til at snakke om huden. Pludselig bemærkede klienten, at der hvor jeg rørte huden, følte hun det, som om den var "dækket med uld". Da jeg spurgte hende,

hvordan hun havde det med sådan en ulden hud, svarede hun henrykt, at det var pragtfuldt! I det øjeblik følte jeg, at mine hænder hjalp med at “dyrke ulden”. Jeg følte mig som en gartner, som omhyggeligt og kærligt var i færd med at anlægge en flot græsplæne.

Vi gennemgik hele hudoverfladen og mærkede, hvordan den blev fuldstændig “lodden”. Det var sjovt, ingen tvivl om det. Hun var begejstret, da hun gik efter sessionen; og om aftenen fik jeg en sms fra hende: “Natasha, jeg er øm i alle mine muskler, selv dem i fingrene!” Jeg var bekymret, så jeg skrev tilbage, at hun kunne tage et varmt bad eller lave nogle nænsomme øvelser, men hun svarede, at hun havde det rigtig godt, og at hun var helt igennem glad for disse forandringer. Og vi ved jo fra Rosenmetoden, at muskler ofte bliver ømme, når de begynder at slappe af. Det betyder, at vi reelt mærker dem i stedet for at holde stramt fast.

Under næste session konstaterede jeg, at hendes krop var meget blødere. Kunne det tænkes, at hendes kroniske muskelspændinger var et forsøg på at skabe et ekstra lag som respons på den trygge grænse, hun oplevede som fraværende – huden? Måske gav den uldne hud hende et beskyttelseslag, der var nødvendigt, hvis hun skulle slappe af i musklerne?

Siden da har hun ikke passet sine sessioner med samme omhu, og det er ofte sket, at hun har glemt eller udsat vores aftaler. Nu siger hun også fra tid til anden, at alt hvad hun havde været bekymret over, og som havde plaget hende emotionelt, på en eller anden måde var blevet mindre vigtigt, at disse bekymringer ikke længere rørte hende eller påvirkede hende. Jeg regner med, at jeg meget snart vil foreslå hende at afslutte terapien eller kun komme til en session lejlighedsvis og ikke på regelmæssig basis.

I dag tror jeg, at da hun opdagede den “uldne” grænse mellem sig selv og verden, begyndte hun at skelne mellem det, der skete udenfor, som strengt taget ikke angik hende, og det der skete i hendes indre. Dengang fik jeg ikke helt forstået, at denne specifikke session med fokus på huden, hang sammen med hendes følelse af at være mindre plaget og mere åben. Det forekom mig, at vores arbejde havde givet positive resultater; men på det tidspunkt havde jeg ikke analyseret, hvad der helt præcis havde spillet en afgørende rolle.

Case 3: I min egen hud

Disse tanker gav mig idéen om at udforske, hvordan jeg opfatter min egen hud. Det viste sig, at det ikke var nogen god idé at undersøge min hud ved hjælp af mine hænder, for hænderne har det, i højere grad end kroppens overflader, med at danne velkendte, livagtige fornemmelser. Derfor brugte jeg forskellige genstande: kolde og hårde, bløde og grove. Det var interessant, underholdende og sjovt. Min hud reagerede med fornemmelser, der mindede om frygt, når jeg berørte den med kolde genstande. Frygten blev gradvist ændret til henrykkelse. Berøringen med det bløde stykke stof følte som kærlig omsorg.

Jeg bemærkede, at hudfornemmelser altid medførte en reaktion i området omkring diafragma. Jeg oplever mine hudfornemmelser med min diafragma. Jeg observerede også, at jeg var vant til at “lukke af for uroen” i diafragma med spændinger i området omkring solar plexus og diafragma. Det interesserede mig, hvor længe jeg var i stand til at opleve fornemmelser i diafragma, min attitude over for dem, samt hvorfor de skræmmer mig, og min krop tolker dem som uudholdelige. Er de virkelig uudholdelige?

Selve disse spørgsmål ændrede mine fornemmelser. Så snart jeg havde stillet spørgsmålet og lyttede efter svaret, mærkede jeg bevægelser i muskler med spændinger og fornemmelser de steder, hvor der ikke havde været nogen. Mens jeg var opmærksom på fornemmelserne, følte jeg, at historien udfoldede sig i mit indre. Måske er det sådan, jeg kan komme i gang med at arbejde med mig selv; det minder meget om den måde, jeg arbejder på som Rosenterapeut.

Da jeg gik ud på gaden efter at have gennemført undersøgelsen med de forskellige genstande, gik det pludselig op for mig at de følelser, der bevægede sig rundt på min hudoverflade, ændrede min perception af verden omkring mig. Det var, som om verden blev lysere, og den virkede ikke længere så foruroligende. Denne nye bevidsthed om min hud hjalp mig med at blive klar over, i hvor høj grad jeg havde vænnet mig til at frygte verden omkring mig. Der var ikke tale om noget stort – det var mere i retning af en frygt for at noget ville være for højlydt, uventet eller brat. Da verden begyndte at føles blødere og mere gæstfri, blev mine indre spændinger også blødere, og mit humør blev bedre. Jeg greb mig selv i at smile stiltfærdigt ved mig selv, mens jeg gik.

Case 4: Et ekstra lag beskyttelse

Ved en anden lejlighed gav jeg en session til en kvinde, som var kommet hos mig længe og regelmæssigt, men med store intervaller. I de tidligere sessioner havde hun ofte nævnt en besynderlig følelse af at “få vendt vrangen ud”. Inspireret af tidligere sessioner med fokus på huden besluttede jeg at tjekke, om det gav mening for hende at rette opmærksomheden mod huden, og se om det ville bekræfte mit gæt om forbindelsen mellem huden og følelsen af “få vendt vrangen ud”. Jeg begyndte, som jeg plejede med at lytte til vejrtrækningen i kroppen og berørte hende, mens hun stadig var dækket af et lagen.

Derefter slog jeg lagenet til side ved hendes ryg og lagde hænderne direkte på huden. Jeg begyndte at observere en mere opmærksom reaktion i hendes krop, uden at jeg gjorde noget. Klienten begyndte så småt at bevæge sine ben, og hendes stemme antog et underfundigt, barnligt tonefald. Jeg havde en vag fornemmelse af, hvad der var ved at ske. Jeg spurgte hende, hvordan det føltes at have mine hænder på sin krop. Hun svarede ikke med det samme, og da hun gjorde, var svaret vagt, som om spørgsmålet havde lukket af for hendes opmærksomhed. I et stykke tid bevægede vi os langsomt imod en accept af det faktum at jeg, en helt anderledes person, en meget specifik person, berørte hendes krop.

Jeg havde en følelse af, at jeg skulle have en påmindelse om, at jeg ikke kun tjente en funktion, jeg var en virkelig person ved navn Natasha. Jeg gennemlevede fornemmelser af forvirring og forlegenhed. En del af mig ønskede at bibeholde denne professionelle funktion og skjule min sensitive del bag behandlerrollen. Vi søgte begge to efter at få forbindelse med vores menneskelighed.

Da hun blev klar over, at jeg var en virkelig person, kom erkendelsen af, at hun ikke var glad for at blive berørt. Jeg tilbød at lægge lagenet over hende og fortsætte med at berøre hende ovenpå lagnet. Hendes tildækkede krop reagerede tydeligvis mindre angstbetonet på berøring, og hun indrømmede, at det var bedre, mere roligt. Hvis du ønsker det, sagde jeg, kan jeg også lægge et tæppe over dig, eller du kan tage noget tøj på, inden vi fortsætter. Tæppet var tilstrækkeligt. Dette blev bekræftet af et dybt lettelsens suk.

Derefter arbejdede jeg meget nænsomt med at forbinde opmærksomheden og mine hænder med huden og det subkutane² væv, selv med lagnet og tæppet imellem. Nu kunne klienten besvare spørgsmål om hudens sensitivitet. Vi sammenlignede sensitiviteten i forskellige dele af kroppen, og hvordan hendes følelser ændrede sig efter berøring forskellige steder. Det virkede som om at denne distance, den ekstra beskyttelse i form af to lag stof, gjorde klienten så tryk, at hun kunne være opmærksom på fornemmelserne. I næsten hele sessionen var hendes opmærksomhed rettet mod de føjte kropslige oplevelser, dem der ikke dukker op i hovedet som tænkning, en oplevelse der ikke var typisk for hende.

Da vi nåede til hendes knæ, og min berøring fortsatte op ad hendes lår, blev der igen slået alarm. Som barn og ung pige var hun blevet misbrugt seksuelt, og hun havde arbejdet meget med dette tema, også i vores tidligere sessioner. Ud fra min forhåndsviden om hende tænkte jeg, at denne gang ville det være vigtigt at sige mine intentioner højt: enkle, tydelige ord, sagt med stilfærdig stemmeføring og uden "ladning" med emotionelle overtoner af nogen art.

Mens jeg stadig havde mine hænder i området omkring hendes knæ, talte jeg om, at der findes en intim zone, som andre kun kan røre, når hun tillader det, og at jeg ville følge denne regel. Jeg sagde nogle ganske enkle, tydelige ting om berøring, om de følelser der kan optræde, når mennesker rører ved hinanden, at sex og seksuelle intentioner er anderledes end andre former for berøring, og at hun kan mærke forskellen. Jeg sagde også, at folk sommetider snyder ved at skjule deres virkelige intentioner, og at det kan være forvirrende og skræmmende. Det lod til, at disse enkle og direkte ord medførte det ene lettelsens suk efter det andet. Nærmest som om huden havde været elektrisk, men nu faldt til ro og spændingen i kroppen aftog.

Vi søgte omhyggeligt efter den intime zones grænse, og da vi sammen havde fundet den, forsikrede jeg hende om, at jeg ikke ville krydse denne grænse uden tilladelse. Derefter bemærkede klienten, at det område, vi havde markeret som intimt, indledningsvis havde været følelsesløst, men nu var der ved at opstå en sensitivitet, som ikke havde været der tidligere. Hen mod slutningen af sessionen, da jeg ville til at arbejde på hendes ansigt, spurgte jeg, om hun kunne tænke sig at få ansigtet dækket med lagnet, inden jeg rørte hende. Denne mulighed blev også mødt med et lettelsens suk. Jeg afsluttede sessionen med at sige, at alle har ret til at have hemmeligheder, et privat indre rum og mulighed for at skjule sig og ikke hele tiden være synlig for alle.

Sådan beskrev klienten de forandringer, der skete i hende under det næste par uger efter sessionen: "Jeg kunne skelne mine egne interesser fra andres. Jeg oplevede flere behov, der var mine egne. Før i tiden oplevede jeg det som skræmmende at holde andre ansvarlige for deres egne handlinger, fordi jeg var bange for at opleve deres følelser af ubehag i mig selv. Jeg fik følelsen af selvtillid og fornemmelsen for mine basale rettigheder. Jeg kan lide mit spejlbillede. Det er blevet lettere for mig at genkende mig selv på videoer. Jeg kan sige 'nej' og holde en passende afstand i en relation. Jeg lider ikke over andres skuffelse, og jeg kan give udtryk for min egen. Der er blevet plads mellem mig og andre, og det giver mig mere tid til at tænke over og tage hensyn til mine reaktioner. Jeg føler større tilfredshed ved at være i min krop."

Da jeg kom hjem efter denne session, kom jeg i tanke om en af de stærkeste sessioner, jeg selv har oplevet som klient. Under et kursus i Rosenmetoden var der en anden deltager, der arbejdede med mig uden at trække lagnet til side eller på noget tidspunkt at løfte det. Jeg huskede, hvor meget det betød for mig. Det var, som om jeg opdagede hvad respekt, kyskhed, kærlig omsorg, og personligt rum var, og tog det ind.

² Underhuden, der hovedsageligt består af fedt og bindevæv, samt indeholder mange nerveender.

Jeg begyndte at græde lige så stille. Tårerne strømmede fra mine øjne, og indeni var der enorme bølger af opdagelser og overraskelse over, at jeg kunne blive behandlet med respekt, og at jeg kunne være sådan en person, som fortjente at blive behandlet på denne måde. Der blev ikke sagt ét eneste ord under hele sessionen, og min kollega rørte ikke min hud på noget tidspunkt. Det var en utrolig dyb session. Og jeg er stadig manden dybt taknemmelig. Virkningen af denne session var så enorm, at det ligefrem kunne mærkes af dem, der arbejdede ved briksene i nærheden. Nogle af de andre deltagere spurgte: “Hvad skete der dér?”

En forskningsrapport publiceret i dette tidsskrift (Lavesson, 2013) beskrev virkningerne af at få en modificeret Rosensession, som kun varede 30 minutter, og hvor klienterne beholdt tøjet på og lå under et tæppe. Rapportens forfatter skrev:

“Ingen af deltagerne skrev noget om (eller havde kommentarer til) at have tøj på og være dækket med et tæppe, med undtagelse af en enkelt, der oplevede at blive mødt på en anden måde end den almindelige: ‘Ikke så krævende med tøj på.’ Svarene tyder på, at tøjet og tæppet ikke var nogen ‘forhindring’ for evnen til at opleve kontakt med barrierer og tilbageholdte spændinger” (s. 10).

Som bekræftelse på min egen og min klients oplevelse; lader det til, at nogle mennesker rent faktisk føler større tryghed med en ekstra grænse i form af påklædning eller et tæppe. Kun én enkelt person i undersøgelsen nævnte en positiv fordel ved tøjet og tæppet, så denne metode er tydeligvis ikke brugbar hos alle klienter.

Case 5: Huden er ikke altid vigtig

Jeg fik en totalt anderledes oplevelse, da jeg, efter at have set rigelige beviser for vigtigheden af at arbejde med huden, selvsikkert tilbød at udforske huden med en klient, som havde krampagtige kontraktioner i området omkring diafragma. I det tilfælde var mit forslag ikke til nogen nytte. Klientens krop responderede ikke på nogen måde på mine forsøg på at udforske grænserne ved hjælp af hudfornemmelser. Det viste sig at være ganske irrelevant for ham, og jeg droppede hurtigt min plan og vendte tilbage til, som på normal vis, at følge den historie, der udfoldede sig i kroppen. Og gennem mine observationer opdagede jeg, at denne persons muskler via gentagne kontraktioner forsøgte at slippe af med spændingerne. Og det er en anden historie.

Til sidst vil jeg nævne yderligere to eksempler på, hvordan jeg observerede vigtigheden af huden i Rosensessioner.

Case 6: Farveændringer i huden

I ét tilfælde oplevede klienten, at huden havde en farve, men de steder jeg berørte, ændrede huden sig og kom nærmest til at virke tynd og gennemsigtig. Jeg spurgte, hvordan hun mærkede mine hænder, når huden føltes tyndere. Hun svarede, at mine hænder føltes tættere på, deres nærvær var vigtigt for hende, og

hun havde ikke lyst til at slippe denne følelse af intimt nærvær. Mens jeg rørte hende, sagde hun, at hun havde behov for tættere, intime relationer med folk; de overfladiske “nemme” relationer gav hende ingen tilfredsstillelse. Vi talte om relationer på forskellige alderstrin, om vigtigheden af tæt kontakt med moderen i spædbarnsalderen, og hvordan denne afstand gradvist bliver større, og personen bliver mere selvstændig.

Det viste sig, at emnet også var interessant for mig. Muligheden af relationer, som ikke indebærer sammensmeltning, opdagede jeg først ved at observere mig selv, når folk kommer i kontakt med mig, og jeg går ind i fortiden, så der opstår en indre reaktion, og det efterlader et indtryk af tidligere erfaringer. Jeg udforsker muligheden af at opleve værdien og dybden af deres relation til mig ud fra et henkastet smil, et hurtigt blik. Før i tiden var jeg tilbøjelig til at prøve at forsinke min reaktion af frygt for at blive fanget i mit eget pinagtige behov for intimitet.

Nu har noget ændret sig, og jeg har ikke længere brug for at lukke af for dette behov; i stedet benytter jeg lejligheden til at nyde det. Nu ser jeg, ud fra mine egne oplevelser og arbejdet med denne klient, at min udforskning af mine hudfornemmelser og reaktioner i diafragma, som er beskrevet ovenfor, på en eller anden måde er med til at udvikle min evne til at acceptere intimitet.

Case 7: “Som en stikkende nålepude”

Ved en anden lejlighed hørte en klient om min interesse for hudens aspekter. Hun bad om en session hos mig med fokus på huden. Under sessionen oplevede jeg hendes hud som ru, hård og dækket med gåsehud; den var nærmest “som en stikkende nålepude”. Berøringen satte tilsyneladende hendes hud i stand til at falde til ro og virkelig blive blødere og mere glat. Under denne session opdagede klienten en aggressiv-ophidset baggrundsfølelse i sit indre, og hun blev klar over, at den ledsagede hende konstant, med forskellige grader af intensitet. Dette havde åbenbart noget at gøre med følelsen af “nåle” på hendes hud, og vi arbejdede med denne problemstilling.

Nogle dage senere skrev hun: “Dagen efter sessionen oplevede jeg en rigtig dejlig følelse i benene, når jeg gik. Sådan som musklerne ‘rullede’, når jeg gik, mindede følelsen om seksuel nydelse, bare af en anden art.” I mit forsøg på at forstå hvad hun mente, fandt jeg en analogi, jeg selv havde oplevet: den fysiske nydelse ved bevægelse i muskler, som hidtil havde været frosne. Som jeg husker det fra min barndom, var det smertefuldt for mig at gå lange ture. Jeg troede, at jeg bare var født sådan. Nu er det mig en fantastisk glæde at gå. Jeg kan lide processen med at gå; det føles vitterligt som en slags erotisk nydelse i musklerne.

Lige nu har jeg svært ved at forstå, hvorfor arbejdet med huden førte til afslapning af klientens benmuskler. Indledningsvis forsøgte huden at skræmme mig med “stikkende nåle”, hvorefter den faldt til ro. Den “aggression”, også på det seksuelle område, som hun talte om, vakte hverken frygt, overraskelse eller væmmelse hos mig. Måske var det min positive attitude, der gjorde det muligt for klienten at tro på, at hun er en smuk, pæn pige, som “havde lov til” at opleve alle sine fornemmelser?

KONKLUSIONER

Gennem mit arbejde med de forskellige oplevelser, der er beskrevet ovenfor, er jeg blevet fortrolig med en indre markør for en betydningsfuld forandring: når der i min perception af virkeligheden opstår en slags spændt begejstring, som om synsvinklen forandrer sig, så ser jeg mere af verdens liv og åndedrag. Som om den bliver stereoskopisk³ i stedet for flad. Jeg kan lide at leve i denne stereoskopiske verden; den er utrolig "dejlig". De oplevelser med relation til min hud, der begyndte på stranden ved Taganrog-bugten, gjorde min verden stereoskopisk, og min opmærksomhed fik et andet fokus.

Jeg begyndte at bemærke forskellige nuancer, som f.eks. hvordan inflammmeret, rødlig hud bliver lysere og falder til ro, når jeg rører den med bevidst opmærksomhed. Jeg begyndte at lægge mærke til, hvad huden siger, når jeg rører den, hvilken type reaktion der optræder. "Stikkende" hud betyder, at klienten er i vanskeligheder. Glat og blød hud betyder, at der er tilstrækkeligt med varme og opmærksomhed. Jeg er ved at lære at tale med huden gennem mine hænder og ikke have travlt med at gå dybere.

Under sessionen er jeg den verden, der rører klienten. Via huden mærker klienten min intention og den attitude, jeg møder ham eller hende med. Derefter reagerer personens muskler på det, huden føler. Vi møder hinanden ved grænsen eller i huden. Jeg er på denne side af min hud, klienten er på den anden side af sin hud. Vi rører hinanden og lærer en masse om hinanden. Jeg kan mærke hudens og musklernes reaktion, når min opmærksomhed er fraværende.

I tidligere sessioner var det sjældent, at jeg var opmærksom på huden. Hvis jeg var, var det måske kun for at samle information om blodcirkulation, klientens muskulære tilstand, om huden var skinnende, rødlig eller bleg, kold eller varm. Hidtil havde mit fokus altid været dybere; jeg var primært opmærksom på det, jeg kunne mærke under huden.

Jeg blev mere opmærksom på min egen grænse og den anden persons grænse. Derved blev jeg i stand til at føle mig afslappet, når jeg arbejdede. Den tid jeg bruger på interaktion med huden ved sessionens begyndelse, giver mig glæde. Jeg føler mig mere naturlig og ligetil under sessioner. Da Nikolai foreslog mig at skrive om dette, vidste jeg ikke, at det ville resultere i så store forandringer for mig selv.

Det er en stor fornøjelse at være tydeligt bevidst om mig selv og den anden person på hver sin side af huden. Alt, hvad der sker med klienten, mærker jeg uden for min egen hud og inden for hans eller hendes hud. Alt hvad der falder mig ind, mærker jeg inde i min egen hud. Der er mere lethed i mit nærvær under sessionen, og der er mindre dramatik i klienternes processer. Jeg bliver ikke så ofte skræmt af klienternes historier og følelser.

Nu forstår jeg, at reaktionen på andre mennesker i personens muskler er baseret på hans eller hendes idé om sig selv. Huden kan fortælle os, hvordan denne person opfatter og ser sig selv. Ud fra dette opbygger han eller hun den adfærdsstrategi over for andre, som vi observerer i muskulære og emotionelle spændinger. Måske har forældrenes og andre betydningsfulde personers attitude fået personen til at danne et bestemt billede af sig selv.

Huden kan i særlig grad fortælle os om det selvbillede, personen tror på og har internaliseret. Arbejdet med huden kan hele det billede, personen identificerer sig med. For mig at se er arbejde med huden

³ Som giver billeder rumlig virkning.

mere præcist og fintfølede sammenlignet med arbejdet med muskulære reaktioner. Det er meget sandsynligt, at dette arbejde med huden kun er egnet og gavnlig for nogle klienter, og kun i nogle sessioner. Jeg var personligt meget interesseret i mine undersøgelser. De førte mig til disse opdagelser, jeg ønsker at dele med jer, mine kolleger.

TAK

Jeg vil gerne takke Alan Fogel, som var min redaktør, og Olga Perekhodtseva, som oversatte denne artikel for mig. Deres respektfulde, omhyggelige og sensitive attitude over for mig og mine ord lærte mig at behandle mine opdagelser med stor respekt. Uden Alans og Olgas medvirken var mine tanker og følelser blevet hos mig selv uden at komme til udtryk. Tak skal I have! Lad mig slutte med en smiley :-)

REFERENCER

Lavesson, L. (2013). A Pilot Study of Rosen Practitioners' Experiences Receiving a Modified Form of Rosen Method Bodywork in a Garden Setting. *Rosen Method International Journal*, 6, 5 – 16.

