

Henrik Juul:

BodyEssence Resourcing Therapy (BERT)

Bevidsthedsbaseret terapi & procesarbejde

I denne artikel beskriver jeg **BodyEssence Resourcing Therapy** (BERT) og desuden gives en kort omtale af uddannelsen, som giver psykologer og psykoterapeuter forudsætninger for at bevæge sig ind under personlighedens ydre lag og arbejde integrativt og multidimensionalt med kropslige og essentielle niveauer i psykoterapi.

Det er min erfaring, at mange former for psykoterapi overser, undervurderer eller ligefrem ignorerer livsprocesserne på kropslige og ikke-personlighedsmæssige niveauer - også selv om de spiller en vital rolle i ethvert menneskeliv. Dette kan være baseret på et bevidst valg fra terapeutens side eller det kan skyldes, at terapeutens eget "instrument" ikke er indstillet på eller udviklet nok til at opfange, hvad der sker på disse planer.

Uanset årsagen, er der efter min opfattelse tale om et yderst uheldigt tab af vigtig information.

Vi kan som terapeuter have lidt for travlt med at *gøre noget* ved klienterne. På trods af positive intentioner kan terapeutiske teknikker og interventioner nedtromle klientens subtile processer og disses ledsagefænomener, mase dem, arbejde hen over dem, forcere eller forstyrre dem.

"Der var mange gode teknikker, men jeg følte mig ikke rigtig mødt på et dybere plan". Et ikke helt usædvanligt udsagn fra folk om deres terapierfaringer.

En erfaren terapeut med et forfinet nervesystem vil kunne nå ind i selv meget svært tilgængelige områder, og samtidig opnå en langt større dybde og præcision i terapien, ved bevidst at arbejde teknik- og redskabsfrit, samt inddrage kropslige og psyko-fysiologiske fænomener.

Som holistisk psykolog eller psykoterapeut, er det et "must" at kunne kommunikere med stilheden og arbejde integrativt med kroppen og menneskets essentielle kvaliteter på de dybe planer under personligheden.

Denne måde at arbejde på har jeg opdyrket og udviklet over mange år, og det er bl.a. på basis heraf, jeg har sammensat BERT og BE-terapeut-træningen.

BERT åbner til livskraftens skjulte kilder

BERT er en blid, naturlig og healende krop-psykoterapeutisk tilgangsvinkel til arbejdet med menneskelig udvikling, herunder soma-psykologiske processer. Det er *bevidstheds- og nærværsbaseret psykoterapi og procesarbejde* som er kendetegnet ved at være ikke-dirigerende og ikke - på forhånd - vidende.

BERT giver terapeut og klient adgang til at kommunikere med svært tilgængelige kropslige intelligensressourcer, og anvende signalerne herfra til at guide den terapeutiske proces ind i essentielle lag bag personlighedens overflade.

Sammen med klienten søger BERT-terapeuten ind mod livsglædens og hermed livskraftens og sundhedens skjulte kilder. Vejene til disse kilder kan foregå via dybtgående terapeutisk samtale, der involverer kroppen, og eller via direkte kropsarbejde, som leverer materiale til dybtgående verbal dialog.

BERT aktiverer og understøtter organismens selvhealende processer og hjælper det enkelte menneske til at reetablere kontakt til dets medfødte og intelligente natur bag personlighedslaget, samt at genåbne og integrere dets essentielle kvaliteter.

BERT fremmer indsigt, balance, og udvikling indenfor de 2 hoveddimensioner:

- *Ego-personligheden*, vores samfundsmæssige kompetencer (det jeg gør).
- *Essensen*, vores oprindelige natur, værensniveauet (det jeg er).

Fokus er mindre på den personlige historie og mere på opvågning og befrielse af indespærret livskraft og essens. Andre ord jeg bruger om dette arbejde er ”krop og essensintegrerende procesterapi”.

BERT-processer kan i mange tilfælde gå hånd i hånd med andre psykoterapeutiske og kropsterapeutiske indfaldsvinkler og metoder.

Meditativ, empatisk bevidsthed

BERT er en terapi, som inkluderer meditative metoder. Den er - så vidt mulig - fri af teknikker og på forhånd fastlagte metodiske strukturer. De deraf opståede autogenerende terapeutiske muligheder baserer sig på terapeutens

- *sansning*
- *nærvær*
- *udforskende og støttende dialog (verbal og/eller kropslig)*
- *indlevelse*
- *medfølelse*

Evne til opmærksomhed og respekt for den terapeutiske proces kombineret med kreativ tænkning er altafgørende for, om det lykkes BERT-terapeuten at åbne adgangsvejene til neddrølede menneskelige energisystemer.

3 superkorte om, hvad BERT går ud på:

1. *at opnå sensitivitet og bevidsthed over for subtile processer i kroppen.*
2. *at nedtone sindets sædvanlige dominans. Lade det træde i baggrunden, for derved*
3. *at overlade pladsen til den udvidede bevidsthed i det kropslige domæne, hvilket fremmer den naturlige, intra-intelligente afbalancering og healing af psyko-fysiske-spirituelle forstyrrelser og energideponeringer i organismen.*

Essens og personlighed

Inden vi går videre, vil jeg - meget forenklet - redegøre for, hvordan jeg skelner mellem essens og personlighed, der er ret centrale begreber i denne artikel.

Vi fødes ind i verden tilsyneladende uden begreber og færdigheder, men med en menneskelig essens bestående af et unikt spekter af kvaliteter, livskraft, appetit og nysgerrighed. En vital forudsætning for at opstarte et godt liv.

Efter de første par leveår synes essensen imidlertid ikke at være tilstrækkelig i forhold til at klare sig. Som små børn står vi igen og igen i situationer, hvor vi oplever frygteligt ubehag ved ikke have eller kunne det, der kræves. For at kompensere herfor – men ofte også fordi vi synes, det er sjovt - begynder vi dygtiggøre os. Vi indøver færdigheder, får erfaringer og læring, som efterhånden bliver til et sammenvævet psykisk repertoire af overlevelsestrategier- og redskaber.

Gradvist placerer dette psykiske system sig som et ”hjælpeprogram” uden om den oprindelige menneskelige essens. Det overruler denne, og kommer til at fungere som et dominerende ”jeg”, der ligger som et afledende, slørende og isolerende dække uden om den oprindelige person. Dette lag kalder vi her for person-ligheden eller egoet.

Egoet opstår, indarbejdes og indprentes på denne måde under vores opfostring til at blive et individ, der kan klare sig og fungere i ”flokken”, dvs. vores komplekse samfund. Hos de fleste mennesker består ego’et af et stærkt og mangesidet forsvarsberedskab, herunder præprogrammerede neuromuskulære kontrolspændinger, kompensationer, identifikationer, idealiseringer, diverse selvbilleder, m.v.

Med tiden bliver vi stadig mere domineret af denne *ego-personlighed*. Et typisk ego er kendetegnet ved idealisering af og loyalitet over for den ydre verdens værdier, samt ved at være styret af lydighed og frygt over for den utrættelige kritiske kommentator, ”over-jeg’et”. Sidstnævnte instans er egentlig blot ekkoer fra fortiden, personlighedens psyko-fysio-socialt styreprogram, der forsøger at håndhæve et helt livs absorberede, indkodede, internaliserede regler, normer og forventninger.

På spørgsmålet ”hvem er du?” har vi derfor efterhånden svært ved at svare andet end det stærkt reducerede: ”Jeg er, hvad jeg har lært, hvad jeg ved, hvad jeg kan, hvad jeg bør og hvordan andre ser mig”.

Alt efter hvilke programmeringer der er kodet stærkest ind i ego’et, reagerer og taler det ud fra sine helt personlige idealiseringer. F.eks. kan ét ego tale fra det rationelle sind og lyde som en jurist eller revisor. Et andet kan lyde som en lidenskabelig eller lidelsesfuld følelsesbolle, mens et tredje ego er tændt på at være statusfikseret lykkejæger, osv.

Egoet’s negative og positive aspekter

Vi mister gradvist kontakt med vores essentielle kerne, fordi de udefra kommende påvirkninger installerer sig umærkeligt i os som mentale hjælpestrukturer, der fungerer

som de indgroede neurale mønstre, vi oplever som vores identitet. Såvel grovere som subtile neuromuskulære spændinger stammer fra disse dynamikker i personligheden, hvis konsekvens er mentale slør og bevidsthedsmæssige barrierer. Og de vil i reglen altid yde kraftig modstand og benspænd i forhold til ønsket om at genfinde vores oprindelige essentielle selv.

At vi tidligt i livet udvikler et ego og et over-jeg synes at være en helt nødvendig praktisk og naturlig støtte til at give tryghed til vores samfundsmæssige eksistens. Hvis vi imidlertid ikke opnår indsigt og bevidsthed om disse kræfter, vil denne støtte samtidig udgøre et begrænsende fangenskab for vores essens, vores ægte, autentiske selv.

Psykens ego-funktion er ikke i sig selv negativ. Ego'et rummer nogle vidunderlige evner til praktisk skabelse og manifestation. Det skal blot erkendes, administreres og indstilles på at tjene den rette herre. Hvis vi lærer det rigtigt at kende, kan vi neutralisere og omkode ego'ets "drivere" og herved bryde dets slaveri for over-jeg'et. Med tiden kan ego'et blive essens-selvets allierede, og udelukkende tjene vores højeste bevidsthed.

Sammenfattende kan siges, at selvudvikling for voksne handler om at befri det voksne menneskes medfødte, men fortrængte, essens, og dette arbejde består bl.a. i at identificere, neutralisere eller afbalancere de dynamiske funktions- og kontrolstrukturer i sindet, som vi i denne kontekst benævner "ego" samt "over-jeg".

At blive herre i eget hus.

Resourcing

Uanset at kontakten med essensstilstanden gradvist bliver mindre i løbet af barndommen, er essensen imidlertid ikke forsvundet. Den fortsætter med at udvikles og modnes i baggrunden, men naturligvis hæmmet og neddæmpet af livet i eksil.

I arbejdet med at hjælpe mennesker til at blive mere hele, er integration af essensen et vigtigt fokusområde for denne kropsorienterede psykoterapi. At arbejde terapeutisk ind i, og med, essensen, er at arbejde sig ind til kilden og ressourcerne.

BERT virker ved at åbne, forstå, integrere og invitere flow i tilbageholdte livsudtryk - den bringer følsomhed og *kropsbevidsthed* ind i spændingerne, ind i de kontraherede, livsafsondrede områder.

En god *BERT*-session er betinget af, at klienten opnår kontakt med sine ressourcer og føler tryghed nok til at turde åbne sig for sin proces og følge den helt igennem. *Re-sourcing* er det terapeutiske arbejde med åbne personens kontakt til sin kilde (source), sin oprindelige essentielle natur, med det formål at opspore samt tilbageføre bevidsthed og kraft til de dele af det essentielle selv, der befinder sig i eksil under personlighedens dække. Og på denne baggrund hjælpe klienten til at leve stadig mere ud fra sin essenskerne.

For at nedtone over-jeg'ets dominans, støtter BE-terapeuten ego'et i at fatte tillid til den menneskelige essens, for at det herigennem bliver i stand til at optræde mere støttende og mindre rigidt. En sjælens ridder i stedet for over-jeg'ets undersåt.

*At genvinde sin essens er at blive et totalt eksisterende menneske.
Dvs. at få adgang til sin dybde, sin originale kreativitet og frihed igen.
At opleve sin indre og ydre verden i farver frem for i gråtoner.
At være vågen, nærværende og levende i krop og sind med forfinet, sansende følsomhed
frem for at være fanget i personlighedens mangfoldige forsvarsreaktioner,
overlevelsesmanøvrer, selvbilleder og rutiner.
At føle og udtrykke sin autentiske glæde, kærlighed og sorg.
At opleve sin ægte vilje og sit sande mod, i stedet for at være presset frem af påtvungne
idéer, trods eller frygt.*

12 vigtige mål for BodyEssence Resourcing Therapy

1. Gøre kroppen til et trygt, balancerende og støttende sted at være hjemme i.
2. Tilvejebringe optimale betingelser for kroppens flow, kreativ intelligens og organismens selvhelbredende kræfter.
3. Øge bevidsthed om ubevidste processer.
4. Frisætte energi som er bundet i traumer og psyko-muskulære blokeringer.
5. Styrke tillid og evne til kontakt med selvet/hjertet, intuition, højere intelligens.
6. Opnå dybdepsykologisk og somatisk heling.
7. Forstå sin ego-personlighed og lede et samarbejde med den.
8. Opdage og udforske sit essentielle selv.
9. Opdage og opløse falske, fortidige og livsindskrænkende identiteter.
10. Opdage essenskompenseringer ("huller") og tilbageføre essens.
11. Kultivere en fortsat udvikling/modning på det non-konceptuelle niveau.
12. Øge evnen til at hvile i sig selv og til at relatere ægte og åbent med andre mennesker.

For hvem?

BERT er velegnet overfor mennesker med depressioner, psykosomatiske forstyrrelser, stress, eksistentielle problemer samt visse typer af angst. Desuden er BERT en hjælp til mennesker, der ønsker at finde en tættere kontakt med en mere ægte udgave af sig selv end den tillærte personlighed, mennesker, der ikke nødvendigvis har deciderede problemer, men en længsel efter at udfolde mere af deres essentielle potentiale.

At facilitere psyko-spirituelle processer.

Et tiltagende antal mennesker deltager i disse år i intensive selvudviklingsforløb og kan herigennem være nået til avancerede stadier med dybe spirituelle erfaringer. Eftersom BERT arbejder multidimensionalt og helhedssøgende, er den en særdeles fint matchende terapiform i forhold til mennesker med en spirituel/åndelig orientering, og for mennesker, hvis ego og overjeg har udviklet sig til at tillade åbenhed for andre dimensioner. BodyEssence Resourcing uddannelsen kvalificerer terapeuterne til at imødekomme behovene hos disse mennesker, når de dukker op i terapilokalet. Den

opbygger et grundlag for at forstå klienterne og facilitere integrationen af deres åndelige oplevelser.

BodyEssence Resourcing Therapy er imidlertid ikke alene et isoleret arbejde med det dybere, essentielle selv. Da folk efter sessionerne fortsat skal kunne trække på deres intellekts og deres personligheds evne til at opretholde et bevidst og tilfredsstillende samfundsmæssigt liv, er det uomgængeligt at afbalancere og integrere det essentielle/spirituelle/åndelige niveau med det jordiske/personlige niveau.

BERT- terapeutens opgave

BERT-terapeutens fornemste opgave består først og fremmest i at skabe et tillidsbaseret og afslappet ydre såvel som indre rum for klienten at være i. Kunsten er at opnå lydhørhed over for indre processer og at hjælpe folk igennem dem. Kunsten er også at bruge observationer, intuition, nærvær, empati, viden, spørgsmål og stilhed på rette tid og sted for at møde klienterne lige der, hvor de er, og herfra indgå et helende samarbejde med dem.

At finde de essentielle rum i terapien lader sig kun gøre, når sindet bliver stille. BERT-terapeuten skal være i stand til at være absolut stille indeni. Herved bliver det muligt at

- give respektfuld plads til at lade klientens højere intelligens arbejde og føre processerne til dørs

- opfatte og oversætte klientens begrebsløse og usproglige materiale, som det f.eks. spejles i terapeutens egne organreaktioner

- resonere ro, tryghed, tillid, nysgerrighed og mod til klienten

Når terapeuten lader stilheden arbejde, er BERT et gedigent redskab til at opfange og samarbejde med, hvad der på et indre plan sker i disse "mellemrum", i de stille "gaps". Metoden bidrager til at optimere en terapeutisk effekt af det bevidste arbejde med den type dybe afslapningstilstande i psykoterapien, der skaber energetisk afbalancering og heling. I denne tilstand giver man kroppens intelligens fred til at frisætte ressourcer og reparere på sig selv, bl.a. via organernes bedre indbyrdes samarbejde.

Forfinet bevidsthed og sanseapparat

BERT-terapeuten guider på forskellig måde opmærksomhed ind i kroppen og iagttagelser, følger og stimulerer bevægelserne i klientens indre. Skaber via dialog et tilstandsrum, der tillader forandring. Forstærker klientens opmærksomhed på og accept af, når livets intelligente kræfter arbejder af sig selv. Via tilstedeværelsen af klientens og terapeutens fælles sansende nærvær samt deres ekstraordinært lysende bevidsthed, aktiveres en dynamisk udfoldelse af intelligente balancefremmende, selvhelbredende psyko-fysio-spirituelle kræfter i klientens organisme.¹

For at kunne samarbejde så dybt og meningsfuldt med nu'et i terapien, må BERT-terapeuten besidde yderst præcise og sensitive menneskelige "instrumenter". Noget af det særlige ved **BERT** er, at terapeuten ikke blot lytter med forstanden og ikke alene styrer ved hjælp af intellektuel bearbejdning af klientens ord og signaler. BERT-terapeuten

bruger det indre og ydre kropssprog, men kommunikerer desuden til og med subtile sanseorganer på et andet niveau end det tankemæssige. En evne BERT-terapeuten kultiverer gennem flere års psykologisk og bevidsthedsmæssig træning og praksis.

Organismens intelligens

Blidheden og roen i sessionerne, kombineret med et udvidet bevidsthedsnærvar, giver såvel klienten som terapeuten mulighed for en skærpet opmærksomhed på de indre processers bevægelser.

Denne forstærkede kropslige lydhørhed og intensitet i nu'et kan afstedkomme et fremadskridende kreativt og kraftfuldt virkende flow med vekslende kontakt til f.eks. kropssansninger, indre billeder, farver, figurer, energi, følelser, m.v. samt evt. deres relaterede psykologiske / spirituelle temaer.

For såvel klient som terapeut drejer det sig om at finde og koble sig ind på en kropslig og åndelig intelligens som er uendelig meget større end intellektets, og lade den arbejde med nu'ets temaer. Såvel klient som terapeut er nødt til at opnå tillid nok til at turde overgive sig til at blive vejledt af dette ufattelig store intelligensreservoir. Terapeuten navigerer på basis af signaler fra organismens kreative intelligens² og støtter klienten i at møde, gå ind i – og igennem - sine temaer på en tryk måde. Begge parter skal turde bevæge sig på ukendt og usikker grund og fastholde en åbent udforskende opmærksomhed i begrebsløse bevidsthedsniveauer, kommunikere på disse niveauer, samt hente og konvertere materiale herfra til at fremme forståelse i intellektets domæne.

Den heraf opståede ekstraordinært udvidede bevidsthed tilbagefører og integrerer dele af klientens oprindelige essens samt dens kapacitet til at heale.

Åndedræts-awareness, meditation, kropslig berøring, fysisk bevægelse, lyde og musik kan indgå i sessionerne, men set med traditionelle psykoterapeutiske briller intervenserer BERT-terapeuten oftest ikke særlig meget. Selvom det i visse situationer kan være helt rigtigt at intervenere, er det primære mål at *katalysere eller facilitere* en proces, sekundært at forstå den, men ikke at styre den.

Nu'ets invitationer prioriteres over teknik

Når uventede begivenheder vokser organisk ud af øjeblikket og skaber kreative muligheder for forandring, taler vi i Body-Essence Resourcing Therapy om ”*ikke-intervenerende at udnytte nu'ets guidance*”.

Hvis der viser sig behov for det, kan vi, i tæt fortsættelse af processen, intervenere med øvelser og eksperimenter, hvilket er konstruktioner som terapeuten instruerer.³ BERT-terapeuten bruger da sin intuition, empati, viden og kreativitet til at improvisere de øvelser, eksperimenter og metoder der vil være passende til at afbalancere/forstærke/videreføre de spontane processer.

Når det er relevant, kan der endvidere anvendes adækvate teknikker til at åbne, møde og nære udfoldelse af det sande selv.

Med henblik på at aktivere den indre proces, kan BERT-terapeuten søge at mildne det psykofysiske forsvar eller by-passe over-jeg'et ved at benytte sig af f.eks. enkle spørgsmål, helt stille nærvær, fokuseret opmærksomhed, samt improvisere oplevelseseksperimenter og øvelser.

Der findes menneskelige bevidsthedsniveauer, hvor vi ikke primært oplever livet som tanker, følelsesmæssige reaktioner og handleimpulser, men basal væren. En levende, vibrerende, afslappet og udvidet bevidsthedstilstand, hvorfra vi kan registrere tanker og føle livet uden samtidig at være identificeret hermed.

Hvor mental aktivitet og psykofysiske tilstande og processer observeres klart uden emotionel involvering.

Den vigtige efterbearbejdnings-dialog med klienten, består blandt andet i at give hjælp til at denne kan modstå overjeg'et's og omverdenens efterfølgende forsøg på at tvinge jeg'et tilbage i sin tidligere selvbegrænsende personlighedsform og funktion.

Selv om en 'Body Essence Resourcing Therapy' session ikke for en ydre betragtning behøver at være en særlig spektakulær oplevelse, kan den indre healings-proces være særdeles dybtgående. At åbne livs-systemer der er blevet skruet ned tidligt i livet opleves til tider dramatisk, til tider harmonisk og flydende, dog ofte yderst mind-blowing – på den gode måde.

Som metode er BodyEssence Resourcing Therapy evig foranderlig

Til trods for at BERT rummer retningslinjer og kan følge visse faser, er den som metode ikke dogmatisk, men er i sig selv underkastet evig udvikling. Den enkelte terapeut videreudvikler sin unikke BERT. Den grundlæggende træning på uddannelsen samt løbende vidensdeling mellem BERT-terapeuter virker ganske vist metodisk homogeniserende, men samtidig opstår der konstant nye bevægelser og strukturer.

Nye strukturer vil kun kunne leve, hvis andre bliver nedbrudt. Udvikling og forandring er gensidigt forbundne. Nyt liv og nydannelse er - også i denne sammenhæng - afhængig af destruktion, afvikling, opløsning, død af det foregående. Døden gjalder og Livet kalder.

NOTER

¹⁾ Hvilket bl.a. Stanislaw Grof omtaler som "Den indre Healer".

²⁾ Læs artikel af Henrik Juul: "At samarbejde med Livets Kreative Intelligens – de subtile kræfter i ledelse af processer" på www.henrik-juul.com.

³⁾ Vi skal her erindre om, at det at være BERT-terapeut er en overbygning til en psykologisk-terapeutisk grunduddannelse, og at en BERT-terapeut derfor skal kunne veksle mellem **BERT** og sine konventionelle terapiformer.