

Henrik Juul:

BodyEssence Re-Sourcing Therapy

Bevidsthedsbaseret terapi & proces

Artiklen her er om **BodyEssence ReSourcing Therapy** – bevidsthedsbaseret terapi & proces, herefter forkortet BERT. Desuden gives en kort omtale af den tilknyttede uddannelse, 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.

Resumé:

Dette terapeutiske arbejde bygger på en "non-directive & not knowing" kropsterapeutisk indfaldsvinkel til psykoterapi. På basis af BE-terapeutens unikke træning, retter BERT mod at opfange og samarbejde med, hvad der på et indre plan sker i de stille "gaps", mellemrummene mellem tanker og mellem følelserne.

Forløbet i BE-terapi er uforudsigeligt. Det stik modsatte af manualbaseret terapi.

BodyEssence-sessionen lader klientens indre liv - livets universelle intelligens - guide opmærksomheden ind i non-konceptuelle bevidsthedsområder. Det sker blandt andet ved at følge kroppens impulser og evne til at åbne kontakten til den dybe baggrundsbevidsthed i højre hjernehalvdel, der sædvanligvis overtones og domineres af venstre hjernehalvdel.

BERT skruer midlertidigt ned for venstre hemisfæres vurderende, analyserende og kategoriserende sindsaktivitet, for bedre at kunne lytte til, og støtte, højre hjernes stilfærdige evne til at processe og heale.

Når BodyEssence sessionerne åbner bevidsthedsmæssig adgang til højre hjernehalvdels lagre og processorkapacitet, tilvejebringes en super intelligensressource, som, delvist fri af venstre hjernehalvdels censur og dominans, booster den samlede intelligens i individet.

Sagt med andre ord arbejder BodyEssence terapi med integrativ procesfacilitering af det fuldtone menneske. Re-connecting the Spirit.

BE-terapeuterne har specialtrænet deres sansemæssige evner, og kan – så at sige – arbejde i en højere opløsning – og herved formå at registrere flere pixels i billedet.

Baggrund

Psykoterapi henvender sig oftest primært til hovedet, til sindet, til intellektet. Kropsorienteret psykoterapi retter fokus på det tilbageholdte følelses- og energimæssige potentiale i kroppen.

Dette er ikke tilstrækkeligt. Vi er andet og mere end et hoved og intellekt der verbaliserer og en krop, der agerer og reagerer. Det meste af dette er tillærte, automatiske og reaktive funktioner og i en vis forstand overfladefænomener, der kun udgør 'toppen af isbjerget'.

Dybere inde i vores kerne virker intelligensen i begrebsløse universer. Energetiske, bevidsthedsmæssige, åndelige. Dette sted var vores kerneselv allerede før vi blev født, og forbliver det livet igennem.

Mange former for psykoterapi overser, undervurderer eller ligefrem ignorerer livsprocesserne på kropslige og ikke-personlighedsmæssige niveauer - også selv om disse 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 forvrængning af virkeligheden og et yderst uheldigt tab af vigtig information.

To do or not to do

"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.

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

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

Denne måde at arbejde på har jeg opdyrket og udviklet over mange år, og det er bl.a. på basis heraf BodyEssence ReSourcing, bevidsthedsbaseret terapi og proces, er designet.

For mig, som holistisk psykolog og psykoterapeut, er det et "must" at kunne kommunikere med indholdet i stilheden samt arbejde integrativt med kroppen og de essentielle menneskelige kvaliteter på dybere planer under personligheden.

Hvad er BodyEssence ReSourcing Terapi?

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*, hvori terapeuten er i stand til at forholde sig ikke-dirigerende og ikke-på forhånd-vidende. Andre ord jeg bruger om dette arbejde er "krop og essensintegrerende procesterapi".

BERT bevæger den terapeutiske proces ind bag personlighedens overflade og giver såvel terapeut som 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.

Fokus er mindst på den personlige historie og mest på opvågning og befrielse af indespærret livskraft og essens.

BERT aktiverer og understøtter organismens selvealende 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 desuden indsigt, balance, og udvikling indenfor de 2 hoveddimensioner:

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

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

Meditativ, empatisk bevidsthed

BERT er - så vidt mulig - fri af teknikker og på forhånd fastlagte metodiske strukturer. Som bevidsthedsbaseret terapi inkluderer BERT imidlertid træning i mindfulness og andre meditative metoder. 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 neddrolede menneskelige energisystemer.

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

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 ikke nødvendigvis har deciderede problemer, men en længsel efter at udfolde mere af deres essentielle potentiale. Som ønsker at opnå en tættere kontakt med mere ægte udgaver af sig selv end den tillærte personlighed.

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 lade en udvidet bevidsthed i det kropslige domæne fremme den naturlige, intra-intelligente afbalancering og healing af psyko-fysio-spirituelle forstyrrelser samt harmonisere traumatisk reminiscens og energetiske deponeringer i organismen.

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.

At facilitere psyko-spirituelle processer.

Mange 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, matcher den særdeles fint mennesker med en spirituel/åndelig orientering, samt mennesker, hvis ego og overjeg har udviklet sig til at tillade åbenhed for andre dimensioner. BodyEssence ReSourcing uddannelsen har kvalificeret terapeuterne til at imødekomme behovene hos disse mennesker, når de dukker op i terapilokalet. Den har opbygget 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 give støtte til at afbalancere og integrere det essentielle/spirituelle/åndelige niveau med det jordiske/personlige/intellektuelle niveau.

At re-source

Det meste af det vi tilegner os og lærer i livet etablerer et dække uden om den oprindelighed, vi

ankom med, og som udgør vores menneskelige essens. Gradvist mister vi kontakt med vores essentielle kerne, fordi alt det udefra kommende - som vi bliver en del af og sammenkobler os med - konstruerer sig som indgroede neurale mønstre, der tilsammen opleves som vores identitet.

Selvom vores kontakt med essenstilstanden 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 BERT. At arbejde terapeutisk ind i, og med, essensen, er at arbejde sig ind til kilden og ressourcerne.

En god *BERT*-session er betinget af, at klienten opnår kontakt med sine ressourcer og føler tryk nok til at turde åbne sig for sin proces og følge den helt igennem. *ReSourcing* 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.

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.

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.

BERT- terapeutens kompetencer og opgaver

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.

Terapeuten skaber via sit essentielle nærvær og sin særlige dialogform et tilstandsrum, der tillader forandring. Såvel klient som terapeut guides af processens kreative intelligens og BERT-terapeuten faciliterer den udvidede erkendelsesmæssige proces. Tilstedeværelsen af klientens og terapeutens fælles sansende nærvær samt deres ekstraordinært lysende bevidsthed, aktiverer en dynamisk

udfoldelse af intelligente balancefremmende, selvhelbredende psyko-fysio-spirituelle kræfter i klientens organisme.¹

At finde de essentielle rum i terapien lader sig kun gøre, når sindet bliver stille. BERT-terapeuten er 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 forbedrede indbyrdes samarbejde.

Forfinet bevidsthed og sanseapparat

Ved hjælp af rent nærvær, sansning og intuition guider BERT-terapeuten opmærksomhed ind i kroppen og iagttager, følger og stimulerer bevægelserne i klientens indre. Blandt andet for at skærpe klientens bevidsthed om sansninger, billeder, følelser og fornemmelser, som hidrører fra essensens. Dette giver klienten en reel oplevelse af og tillid til, at livets intelligente kræfter kan arbejde af sig selv.

Det er kun muligt at samarbejde så dybt og meningsfuldt med nu'et i terapien, fordi BERT-terapeuten besidder yderst præcise og sensitive menneskelige ”instrumenter”. BE-terapeuten lytter ikke blot med forstanden og styrer ikke alene 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. Evner som BERT-terapeuten kultiverer gennem flere års psykologisk og bevidsthedsmæssig træning og praksis.

At samarbejde med organismens intelligens

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.

Blihdheden og roen i sessionerne, kombineret med udvidet bevidsthedsnærvær, giver såvel klienten som terapeuten mulighed for at skærpe opmærksomheden 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 og 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 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.

At prioritere Nu'ets invitationer over teknik

Når uventede begivenheder vokser organisk ud af øjeblikket og skaber kreative muligheder for forandring, taler vi i BodyEssence ReSourcing Therapy om ”*ikke-intervenerende at udnytte nu'ets guidance*”. Nogle af principperne bag dette illustreres herunder:

INVITATION

forud for

INTERVENTION

INSPIRATION

forud for

TEKNIK

INTUITION

forud for

TÆNKNING & LOGIK

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.

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. Sideløbende forsøger terapeuten således at opgradere og kvalificere ego'ets evner til at støtte essensen og optræde stadig mindre rigtigt og overjeds-adlydende.

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 underkastet evig udvikling. Den enkelte terapeut videreudvikler sin unikke BERT. Selvom den grundlæggende træning på uddannelsen samt løbende vidensdeling mellem BERT-terapeuter virker metodisk homogeniserende, er det vigtigt at give plads til nye bevægelser og strukturer.

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.