

TERAPEUTEN TÆNDES

SEKSUELLE FØLELSER I TERAPIRUMMET

Tekst og billeder: MERETE HOLM BRANTBJERG

**Hvordan reagerer vi, hvis klienten tæn-
der på os seksuelt – og hvis vi mærker
seksuel reaktion i vores egen krop? Hvad
hvis klienten eller vi selv romantiserer
kontakten mellem os – med underliggen-
de ubevidst seksualisering? Eller hvis vi
lytter til seksuelle overgrebshistorier og
mærker reaktioner i vores egen seksua-
litet – fx sadistiske eller masochistiske
impulser – samtidig med, at vi væmmes
over historien?**

I min erfaring som psykoterapeut dukker alle de ovenstående og flere lignende udfordringer før eller senere op i terapirummet. Jeg har oplevet dem alle – og jeg har ledt efter redskaber, der kunne hjælpe mig til at mestre situationerne og dermed også etablere et normsystem om, hvad 'sund mestring' af seksualitet kan bestå af.

I en kultur, hvor tendenserne er enten grænseoverskridende seksualisering af kontakt eller fravær af seksualitet i kontaktfeltet, betragter jeg ovenstående som en reel kollektiv udfordring, som det bliver ekstra vigtigt at beskæftige sig med som psykoterapeut, hvor vi bliver rollemodeller for, hvad 'sund mestring' er.

Den etiske grænse

Min grundholdning er – i overensstemmelse med Psykoterapeut Foreningens etikregler – at seksuel handlen mellem terapeut og klient er

uforenelig med terapi. Det er vigtigt, at dette princip stadfæstes, og at vi reagerer, hvis vi oplever, at den nødvendige afgrænsning ikke respekteres af os selv eller af kolleger. Men hvordan administrerer vi forholdet til seksualitet inden for denne etiske grænse?

En 'løsning' er, at man som terapeut undgår eller fornægter egen seksualitet i terapirummet. Det vil føre til nedsat eller manglende sensitivitet over for den del af samspejlet med klienten.

En anden og mere funktionel løsning kræver, at vi kan mærke og rumme vores egne seksuelle sansninger og impulser og dertil knyttede tanke-mønstre – og at vi finder måder at anvende de derved fremkomne informationer konstruktivt i den terapeutiske proces, idet de under alle omstændigheder kan anskues som en del af terapeutens modoverføring.

Kønsfærdigheder

Med baggrund i Bodydynamic traditionen var jeg for en årrække siden initiativtager til udviklingen af begrebet 'kønsfærdigheder'. I en gruppe kolleger⁵⁵ udforskede vi, hvilke psykomotori-

⁵⁵ Steen Jørgensen, Sonja Fich, Ditte Marcher, Lisbeth Marcher, Lennart Ollars og jeg var alle bidragydere i gruppearbejdet. Alle var på det tidspunkt en del af lærergruppen på uddannelsen til Bodydynamic terapeut. Udviklingen af 'jeg-funktionen kønsfærdigheder' foregik 1999-2000. 'Kønsfærdigheder' indgår nu som en ud af 11 Bodydynamic 'jeg-funktioner' – en model som navngiver hvilke psykomo-

“ Uanset hvilken historie, vi bærer med os relateret til seksualitet, findes det psykomotoriske potentiale i kroppen.

ske færdigheder, der støtter op om oplevelsen af kønsidentitet, kønsrolleidentitet, rumning af seksuel lystfølelse og manifestering af seksuel lyst. For mig blev dette et vigtigt element i min egen mestring af seksualitet og min udvikling som terapeut. At beskæftige mig med grundlæggende færdigheder repræsenteret i muskulaturen støttede op om oplevelsen af 'sund mestring'. Uanset hvilken historie, vi bærer med os relateret til seksualitet, findes det psykomotoriske potentiale i kroppen, og med fokus på præcis dosering⁵⁶ er det muligt at anvende denne kundskab til at støtte op om dannelsen af nye spor.

At beskæftige sig direkte med de traumatiske spor udgør efter min opfattelse kun en mindre del af en psykoterapeutisk helingsproces. Den største udfordring ligger i, hvordan vi får åbnet op for nye neurale netværk og handlemønstre, som kan erstatte gamle automatiserede overlevelsestrategier med nutidsforankret rumning og mestring.

De fænomener, det kan være interessante at undersøge i forhold til seksualitet, kan være alt fra konkrete kropssansninger, følelsetilstande og arousaltilstande til tankemønstre. Hvis evnen til at rumme energien i lystfølelsen er nedsat, enten gennem opgivelse eller kontrol i muskulaturen,⁵⁷ så presses vi typisk ind i automatiserede me-

toriske færdigheder, der knytter til muskelgrupper og specifikke muskler i kroppen. I Brantbjerg & Ollars 2006 findes en detaljeret gennemgang af jeg-funktionerne – herunder et kapitel om kønsfærdigheder.

⁵⁶ Dosering er kernebegrebet i 'Ressourceorienteret færdighedstræning', som er den psykoterapeutiske metode, jeg udvikler i dag. Uddybning af begrebet dosering findes i Brantbjerg 2007 og 2008.

⁵⁷ Opgivelse og kontrolmønstre i muskulaturen navngives i Bodydynamic traditionen: hypo- og hyperrespons. Begge slags muskelrespons forstås som forsvars- eller mestringsstrategier, der hjælper os til at håndtere følelser og impulser, som det ikke er tilgængeligt for personen blot at rumme og eje – i kontakt med den omgivne kontekst. Bentzen, Bernhardt & Isaacs 1997 og Brantbjerg 2005, 2007 og 2008.

stringsstrategier, som vanskeliggør eller standser en nysgerrig udforskning. De låste mønstre kan tage forskellige former – eksempler er overvældelse ("Jeg bliver overvældet og defensiv, når jeg mærker seksuel lyst i terapirummet"), undgåelse ("Jeg mærker stort set aldrig seksuel lyst i terapirummet") eller overidentificering/seksualisering ("Jeg får et kick ud af det, når seksualitet kommer frem i terapirummet. Jeg vil gerne have det bliver ved – for min skyld").

At undersøge de låste mønstre er lige så interessant og meningsfuldt som at undersøge de underliggende følelsetilstande, men også denne undersøgelse kræver en god nok rumningskapacitet.

Rumning af seksuel lystfølelse

I det følgende vil jeg beskrive eksempler på psykomotoriske øvelser, som støtter op om centrale nærværhedsfærdigheder, og som potentielt støtter op om rumning af seksuel lystfølelse.

Min opfattelse er, at rumning af den stigning i arousalniveau, som seksuel lystfølelse indebærer, er den mest centrale færdighed i 'sund mestring' af seksualitet i rollen som psykoterapeut. Hvis vi kan rumme energien i lystfølelsen – både når den er svag og lidt diffus, når den bare er livfuld, og når den er præget af høj arousal – så giver det mulighed for at

- iagttage og undersøge fænomenerne med nysgerrighed
- navngive dem enten internt i én selv eller ud i kontaktfeltet med klienten
- reflektere over dem
- vælge bevidst hvordan vi agerer ud fra dem.

Følgende kropslige øvelser kan alle potentielt støtte op om evnen til at rumme seksuel lystfølelse, og de er alle anvendelige i terapirummet, enten som støtte til terapeuten uden at klienten involveres direkte eller som del af udvekslingen mellem terapeut og klient.

ØVELSE 1

Sid på en stol – begge fodsåler i kontakt med underlaget. Mærk dine sædeknuder, lav små cirkelbevægelser rundt på sædeknuderne – mærk at cirkelbevægelserne også berører området omkring det fysiske balancepunkt lige foran 4.-5. lændehvirvel. Lav cirkelbevægelserne mindre og mindre, indtil du blot hviler ned i sædeknuderne. Mærk hvordan din vægt kommer ned til stolen og gulvet – og hvordan stol og gulv kommer op til dit sæde og dine fødder. Disse indledende instruktioner har til formål at etablere kontakt til færdighederne centrering og grounding.

Lav et let skub med fødderne ned i gulvet. Skubbet udløser en bevægelse hele vejen op gennem kroppen – en kropslig rejsning.

Skubbet kan laves med ydersiden af fødderne, hele foden og med indersiden af fødderne. Prøv alle tre versioner, så du danner din egen sansemæssige erfaring.

Skubbet med indersiden af fødderne udløser aktivitet i muskler på indersiden af benene, bækkenbunden og bindevævsstrukturer hele vejen op på forsiden af rygsøjlen. Denne aktivering bringer således energi ind i områder af kroppen, som er centrale for rumning af seksuel lyst (og andre følelser), og støtter en kropslig bærekraft, der inkluderer sansning af dit køn.

Skubbet med ydersiden af fødderne udløser aktivitet på ydersiden af benene og går videre op langs hele bagsiden af rygsøjlen. Denne aktivering støtter potentielt færdigheder som afgrænsning og handlekraft.

Begge sæt færdigheder kan støtte op om evnen til at rumme seksuel lyst. Prøv det af. Er der en af versionerne, der støtter op om dels din sansning af seksualitet og dels din oplevelse af at have et rum at have den i?

Vær opmærksom på dosering, når du laver øvelserne – de kan alle laves med større eller mindre kraft, langsomt eller hurtigt, lang eller kort tid. Præcis dosering kan gøre forskellen på, om en øvelse giver mening eller ikke.

ØVELSE 2

En anden version af aktiveringen af indersiden af benene og bækkenbunden: Sid på en stol – begge fodsåler i gulvet. Læg dine håndflader på indersiden af dine knæ – og lad dine hænder/arme give modstand, når dine ben skubber indad. Mærk aktiveringen af dine inderlårsmuskler og din bækkenbund og eventuelt de nederste mavemusklere. Bevægelsen 'samler' energien ind til dit centrum og dit køn.

For nogle mennesker fungerer skubbet med fødderne bedst og for andre er skubbet med knæene bedst.

Støtten til afgrænsning kan også etableres ved at lægge hænderne på ydersiden af knæene og lade knæene skubbe udad, mens arme/hænder gør modstand.

“ Øvelserne kan ... både vække oplevelsen af ressourcегivende nye handlemuligheder – og de kan kalde historisk materiale frem.

Disse enkle øvelser er en konstant hjælp for mig til at bevare kontakt til og rumning af min seksualitet – i mit liv generelt og specielt når jeg arbejder. Min favorit er at skubbe indersiden af mine fødder ned i gulvet ganske let. Bevægelsen udløser sansemæssig kontakt til mit bækken og mit køn, og den støtter en oplevelse af at kunne bære og eje lystfølelse. I terapirummet er det en kropslig aktivitet, jeg kan foretage når som helst – og jeg gør det jævnligt. Jeg kan lave den kropslige aktivering uden at bringe opmærksomhed på det ind i det eksplicitte kontaktfelt – eller jeg kan lave aktiveringen og samtidig lære færdigheden fra mig ved at fortælle klienten, hvad der hjælper mig til at håndtere den sansning af seksualitet, der er til stede. Aktiveringen støtter for mig op om en sund jeg-du grænse, samtidig med at seksualiteten er tilstede.

Inderlårsmuskler, bækkenbunden, mavemusklernerne, hoftemusklernerne og en muskel, der 'forer' bækkenskålen indvendig, er de primære muskelgrupper, der støtter op om rumning af seksuel lystfølelse. Kontakt til denne kropslige container kan støttes på mange forskellige måder – og det vil være forskelligt, hvad der opleves støttende for hver enkelt, afhængigt af hvilke muskler, der er præget af kontrol eller opgivelse.

Et par eksempler mere:

ØVELSE 3:

En mavemuskel med vandrette muskelfibre (transversus abdominis) spiller en væsentlig rolle i etableringen af et kropsligt rum for seksuel lyst.

For at etablere kontakt til musklen stil dig på alle fire – lad din mave hænge frit og saml derefter maven sammen. Du kan forestille dig, at du 'suger navlen ind', eller du kan tænke på vandrette muskelfibre, der går helt ned til nederste del af maven, der trækker sig sammen. Gør det nogle gange – saml maven sammen, hold aktiveringen, mens du fortsat trækker vejret ind og ud, og slip aktiveringen igen.

Stå eller sid og gentag bevægelsen, hvor du samler maven sammen. Husk dosering. Samlebevægelsen kan laves ganske småt og fortsat have en effekt. Nogle gange har den kun effekt, hvis den laves småt.

Bækkenbunden og den vandrette mavemuskel arbejder sammen og aktiveres ofte sammen. Du kan eventuelt forstærke forbindelsen til bækkenbunden ved at samle benene lidt, sammen med samlebevægelsen i maven.

Hold kontakt til åndedrættet. At samle maven sammen handler om at styrke oplevelsen af et rum. Det handler ikke om at holde vejret eller lave et rum, man ikke kan trække vejret i.

Samlingen i maven, bækkenbunden og inderlårerne støtter sansning af et konkret, muskulært rum, som seksuel lystfølelse kan være i.

For mig har kontakten til den vandrette mavemuskel – specielt nederst i maven – været en vigtig brik til at etablere et trygt kropsligt rum for min seksualitet. Trygheden i, at jeg ved, at

jeg har et muskulært rum, som den seksuelle energiopbygning kan foregå og rummes i, betyder, at jeg har adgang til mere nysgerrighed og åbenhed i kontakt med klienterne omkring seksualitet.

ØVELSE 4:

Den muskel, som 'fører' bækkenskålen indvendig, m. iliacus, styrer bevægelsen af bækkenet frem og tilbage og er således central for, hvilken stilling vi holder bækkenet i, dvs. bækkenhældningen. Med denne bevægelse kan vi bestemme, om vi bevæger kønnet frem, eller om vi trækker det bagud. Dette udgør en del af reguleringen af synlighed og sansning af seksualitet i et kontaktfelt.

Stå med 'almindelig' afstand mellem fødderne (skulderbreddes afstand hedder det i fagsproget) – bevæg dine ankelled og knæ og stå med let bøjede knæ. Bevæg dit bækken langsomt frem og tilbage – prøv yderpositionerne af – undersøg, hvad du synes om at have bækkenet og dermed også dit køn placeret i forskellige positioner. Har du en vanestilling? Er der andre positioner, der giver dig nye muligheder i forhold til sansning og rumning af seksualitet?

Mærk efter, om du kan fornemme aktivitet i musklen. Den dækker hele indersiden af de store bækkenknogler. For mig opleves den som et indre rum i bækkenet – som to hænder, der holder om mit bækken indvendig.

Fornem samtidig forsiden af korsbenet, som også udgør en del af det indre bækkenrum. Du kan starte opmærksomheden ved dit haleben (rør eventuelt ved det for at lokalisere det) – og mærk derefter forskellen på at lade opmærksomheden fortsætte fra haleben op på bagsiden af

korsbenet - eller op på forsiden.

Prøv bevægelserne af siddende på en stol. Kan du finde en bækkenhældning, som støtter op om sansning og rumning af din seksualitet?

Øvelserne kan kombineres, så man fx mærker samlingen i maven og bækkenbunden samtidig med, at man arbejder med bækkenhældningen. Mulighederne for udforskning er uendelige, og individuel selektion og dosering er afgørende for, at denne type øvelser er ressourceopbyggende.

For mig optimerer sansningen af det indre rum i bækkenet min trykthed i forhold til seksualitet, som jeg også beskrev efter øvelse 3.

Bækkenbevægelserne kan også vække min lyst – mit arousalniveau kan stige. Eller, hvis lysten allerede er vakt, og det mere er et spørgsmål om at være med den, så støtter sansningen af det indre muskulære rum denne væren. Sansningen af lyst kan bare være der, hvilket giver tid og plads til at lade den indgå som del af de fænomener, jeg registrerer i kontaktfeltet med klienten, og som jeg kan tage stilling til, om jeg vil inddrage som del af den eksplicite terapeutiske udforskning – eller om jeg blot vil rumme den i mig selv og dermed lade den være del af de modoverføringsfænomener, jeg ikke sætter sprog på.

Nye handlemuligheder

Ovenstående øvelser har alle fokus på at støtte containment af seksuel energiopbygning gennem aktivering af specifikke muskelgrupper eller muskler. Øvelserne træner dermed evnen til selvregulering i forhold til seksuel arousal.

Ingen kropslige øvelser virker ressourcegivende for alle mennesker – det kræver en aktiv udvæl-

gelse og præcis dosering at finde frem til, hvad der for hver af os optimerer vores nærvær, evne til rumning og selvregulering.

Aktivering af psykomotoriske færdigheder vil altid røre direkte ved to lag af bevidstheden. Det ene er det oprindelige potentiale, der knytter til de aktiverede muskler. Det andet er den historie, vi hver især har oplevet i forhold til dette potentiale. Øvelserne kan således både vække oplevelsen af ressourcegivende nye handlemuligheder – og de kan kalde historisk materiale frem.

Hvis øvelserne laves uden opmærksomhed på dosering, kan de endda være retraumatiserende, fordi de meget præcist kan række ind i implicit hukommelse. Dette er baggrunden for mit fokus på individuel dosering og selektion.

Ovenstående eksempler er et lille udvalg ud af et stort repertoire. Min væsentligste intention i denne artikel er at formidle noget af min egen erfaring med rumning af seksuel lyst og generalisere erfaringen, så den måske bliver brugbar for andre psykoterapeuter.



“ Historien gentog sig i Psykoterapeut Foreningens regi tidligere i år. Kurset blev annonceret – og aflyst pga. for få tilmeldinger.

Selvregulerende færdigheder

Optimalt udvikler vi os fra en tilstand i tidlig barndom, hvor kontakt med 'gode nok' omsorgspersoner er afgørende for regulering af vores følelsetilstande, til udvikling af færdigheder, der muliggør selvregulering. I følge attachment teori vil adfærd, der opsøger hjælp til regulering af følelsetilstande, fortsat udløses i situationer præget af stress og angst. Denne mekanisme har vi med os hele livet. Forskellen er, hvor hurtigt vi kan skifte til at have adgang til selvregulerende færdigheder.

Set i dette perspektiv har terapeutens selvregulerende færdigheder en afgørende betydning. Hvis jeg kan regulere min egen følelsesmæssige arousal, når seksualitet eksplicit eller implicit bringes på bane i terapirummet, så kan jeg tilbyde klienten en kontakt, der hjælper dem gennem skiftet fra søgen efter omsorg/hjælp (careseeking) til evne til selvregulering og udforskning (exploration).

En undren

I kølvandet på udviklingsarbejdet omkring kønsfærdigheder for ni år siden var jeg meget begejstret og entusiastisk. Jeg oplevede at have fundet en guldgrube – en mulighed for at støtte op om mestring af seksualitet på en måde, der fokuserede på selvregulering, sund afgrænsning og adgang til den livfulde energi i seksualiteten. Det vakte håb – både for mig selv i min egen proces, for mine klienter, der arbejdede med traumatisk prægede mønstre omkring seksualitet, og i et meget større kulturelt perspektiv.

Jeg formulerede en kursustekst til et 2-dages kursus med titlen Køn, seksualitet og værdighed. Kurset blev gennemført i både Oslo og København – men med lave deltagerantal. I Stockholm og Amsterdam blev det aflyst pga. for få tilmeldinger. Jeg lever af at udbyde kurser, og

de andre kurser, jeg lancerer, får generelt mange flere tilmeldinger. Jeg valgte ikke at gentage annonceringen.

Historien gentog sig i Psykoterapeut Foreningens regi tidligere i år. Kurset blev annonceret – og aflyst pga. for få tilmeldinger.

Måske kunne kursusteksten have været bedre eller timingen osv. Det er altid muligt. Men jeg tror ikke, det er hele forklaringen.

Jeg har talt med andre kursusudbydere, som har haft lignende erfaringer med kurser, der har sat fokus på seksualitet.

Jeg er åben for muligheden af, at stilen i kursusteksten ikke ramte målgruppen præcist. Jeg er også åben for, at en færdighedstræning metode for nogle virker for struktureret, for styret eller for belærende. Jeg er åben overfor feedback, og jeg sidder stadig tilbage med en undren og nogle tanker og forestillinger.

Sårbart at se på egen seksualitet

Jeg ved, det går tæt på at beskæftige sig med seksualitet – og måske går det endnu tættere på, når man gør det gennem egen kropslig sansning. Jeg ved fra mig selv, hvor meget sårbarhed og skam der kan være knyttet til at erkende og eje de dele af ens forhold til seksualitet, som ikke er fuldt funktionelle og alderssvarende – som ikke er vokset op til en voksen, fuldbyrdet seksualitet, som ikke har fundet en funktionel afgrænsning, men som er præget af enten tidligere traumer eller mønstre fra personlighedsudviklingen. Og måske er det ekstra skamfuldt, når man er psykoterapeut og formodes at kunne fungere i rollen som den, der er nogle skridt foran og kan hjælpe andre til at regulere deres følelsetilstande. Det er sårbart at 'se sig selv i kortene'.

Det er nærliggende for mange af os at etablere selvbilleder og adfærdsformer, der dækker sårbarhederne til, men som også har den uheldige konsekvens, at vi forbliver isolerede og ikke opdager, at det, vi slås med, er del af en meget større kollektiv problemstilling.

På denne baggrund forestiller jeg mig, at det kan vække modvilje bevidst eller ubevidst at forholde sig til et kursus, der inviterer til udforskning af kropslige mønstre omkring seksualitet – både i terapeutrollen og generelt.

En anden mulighed er, at en bevidst eller ubevidst modstand vækkes ud fra tidligere mindre hensigtsmæssige møder, vi kan have haft omkring seksualitet privat eller i professionelt regi, som kan indebære en naturlig forsigtighed eller skepsis over for, om kursuslederen eller terapeuten er i stand til at takle emnet og kontakten på en ordentlig måde.

Vigtigt at se mønstrene

En kropslig indfaldsvinkel har muligheden for at række bag om de etablerede selvbilleder og etablere kontakt til dele af os, som det ellers kan være svært at få adgang til med bevidstheden. Det giver en mulighed for at udforske mønstre, som vi måske ikke har opdaget hos os selv – vi mærker måske bare en diffus undgåelse.

Det er én vej til at se ind i vores mønstre omkring seksualitet som psykoterapeuter. Der er andre. For mig er det ikke afgørende, hvordan vi gør det – men jeg synes, det er vigtigt, at vi gør det. Jeg er nysgerrig i forhold til, hvordan vi som faggruppe kan støtte hinanden i denne problematik.

Litteratur

- Bang, Susanne: *Rørt, ramt og rystet. Supervision og den sårede hjælper*. København, Socialpædagogisk bibliotek Gyldendal 2002.
- Bentzen, M., Bernhardt, P. & Isaacs, J.: *Waking the Body Ego 1*. I Macnaughton, I. (ed.) (2004): *Body, Breath and Consciousness*. Berkeley, California, North Atlantic 1997.
- Brantbjerg, Merete Holm: *Ressourceorienteret færdighedstræning som psykoterapeutisk metode*. 50 siders artikel. København, egen udgivelse 2007.
- Brantbjerg, Merete Holm: *Relationsaspektet i ressourceorienteret færdighedstræning*. 30 siders artikel. København, egen udgivelse 2008.
- Brantbjerg, M.H. & Ollars, L.: *Musklernes intelligens. Om 11 Bodydynamic Jeg-funktioner*. København, Kreatik 2006.
- Hart, Susan: *Hjerne, samhørighed og personlighed*. København, Hans Reitzels Forlag 2006.
- McCluskey, Una: *To Be Met as a Person. The dynamics of attachment in professional encounters*. London, Karnac 2005.
- Frederiksen, Dorthe Beck: *Stol på mig. Seksuel tiltrækning og seksuelle grænseoverskridelser i den terapeutiske relation*. København, Dansk Psykologisk Forlag 1996.
- Schore, Allan: *The right brain and the relational unconscious*. Psychologist-Psychoanalyst Summer 2008.
- Siegel, D. & Hartzell, M.: *Forældre indefra*. København, Akademisk Forlag 2006.
- Stern, D.: *Det nuværende øjeblik*. København, Hans Reitzels Forlag 2004.



Merete Holm Brantbjerg er afspændingspædagog og psykoterapeut MPF. Er medskaber af Bodydynamic systemet og har arbejdet som underviser og individualterapeut i 30 år. Har speciale i Ressourceorienteret færdighedstræning som traumeterapeutisk metode.