

## **HVAD ER ORGANISK PSYKOTERAPI**

Ved cand. psyk. Kresten Ravnkjær

### **Organisk Psykoterapi er en terapiform, som viderefører en lang tradition.**

I de 100 år der er gået, siden Freud begyndte sine epokegørende analyser af sjælelivet, er mange hypoteser fremsat og afkræftet, og nye synsvinkler er kommet til. Jung introducerede bl.a. begrebet "Selvet", forstået som vores psykiske "Totalitet", og dets kraft og betydning i forhold til Jeg'et, Reich lagde grunden til vores forståelse af de kropslige fænomeners vitale betydning for vores sjæleliv, og Perls, Lowen/Pierrakos, Malcolm Brown og mange flere har lagt de brosten, vi går på, med deres teorier, synspunkter og teknikker,

For os har senest Daniel Sterns teorier om den tidligste selvudvikling bidraget til vores følelse af at have fast grund under fødderne i vores organisk-psykoterapeutiske teori og praksis.

### **Livskvalitet er oplevelsesfylde, snarere end mental overstimulation.**

Enhver kulturel epoke har sine særegne sjælelige lidelser. En af de mest dominerende sjælelige lidelser i vor nutidige, vestlige, "narcissistiske" kultur er at føle sig fremmedgjort over for ens egen dybere identitet som menneskesjæl - at have tabt fornemmelsen af at være levende forankret i kroppens dyb.

Mental overflod har udhulet oplevelsesfylde.

Denne fremmedgjorthed ytrer sig som en følelse af tomhed, ensomhed, meningsløshed, depression, livslede, glædesløshed eller ved forsøget på at kompensere herfor med smertestillende midler, "lykkepiller", massivt forbrug af høj teknologisk underholdnings- og behagsapparat, hyperaktivitet og "flugt fremad", ekstatisk, men afsplittet, drift-udlevelse gennem "stoffer", sex el. vold.

Nogle mennesker søger helbredelse belært og inspireret af naturfolk og finder herigennem tilbage til oplevelsen af oprindelig besjælet tilknytning til jordens planter og dyr.

Andre søger kontakt med højere aspekter af sig selv gennem diverse spirituelle retninger. Atter andre søger traditionelle trosretninger og andre igen søger psykoterapi.

### **Tab af selvfølelse bundet i sår i sociale relationer.**

Selvom mennesker i vores kultur forekommer stærke og selvkørende i kraft af deres viden og ydre tilpasning er der sårbarhed og afsavn lige under overfladen.

Vi er - også som voksne - afhængige af andre menneskers kontaktfulde nærvær og fintfølelse samvær for at befinde os godt. Vi lider f.eks. når vi bliver "forstyrrede" eller "forladt i utide", hvor vores værenstilstand i det aktuelle samspil ikke registreres eller ikke tages hensyn til af den anden. Vi lider under at blive udsat for straf eller negligering, når vi tilkendegiver vores hensigter og ønsker, og vi kan opgive os selv, hvis vi bliver misforståede eller manipuleret med, når vi i ord forsøger at formulere, hvem vi er, eller hvad vi oplever. En sådan sårbarhed er normal, men følelsen af at være blevet såret er ofte meget intens og kan have dybe rødder, og den ligger ofte til grund for samlivsproblemer i bredere forstand, seksuelle problemer, selvhævdelsesproblemer, misbrugsproblemer, arbejdsdisciplinproblemer o.s.v.

Gennem den "organisk rigtige" samværsform kan endog dybe, "tidlige" sår heles.

### **Organisk Psykoterapi heler sår gennem relationen mellem terapeut og klient.**

Den organiske psykoterapeut er specielt trænet i samspillet mange lag og dets komplicerede og af og til næsten umærkelige nuancer. Terapeuten bruger sig selv i sit samvær med klienten på en sådan måde, at klientens sjæl heles, selvforfølelsen styrkes, og samværet bliver opbyggeligt for klientens muligheder for at håndtere den ydre verdens realiteter. Klienten kan åbne nye kontaktflader, indadtil mod selvet, udadtil mod verden.

I Organisk Psykoterapi er vi "kropsligt ræsonerende" sammen med klienten i dennes kamp for at generobre tabte "livsandeale". Den spejling og lydhørhed, som terapeuten i kraft af sin personlige åbenhed og sin terapeutiske uddannelse er i stand til at give klienten, betyder at klienten vokser organisk/sjæleligt og får mod til at individuere sig.

En fintfølelse, "timet" intervention fra terapeutens side kan i mange tilfælde igangsætte og/eller fremskynde klientens proces.

### **Organisk Psykoterapi udvider organismens kontaktflader udadtil og indadtil.**

Vi betjener os af både kropslige/bioenergetiske og psykiske (verbale og nonverbale) teknikker til hurtigt at komme bag om overfladen, men vi er varsomme med at benytte teknikker til hurtigt at "afhjælpe" og derved komme væk fra den autentiske sjælelige/kropslige tilstand, der kommer til syne. Det er netop kontakten med denne vi søger! Når vi først er "bag skallen", og/eller "ved kernen", følger vi præcist de processer, der autentisk udfolder sig fra klientens krop og psyke i dens selvregulerende søgen efter dybere sammenhæng, og vi skaber gunstige omstændigheder for denne selvregulering, så de blokerede kontaktflader åbnes - udadtil mod verden og indadtil imod de dybe kropscentre.

Når man, som klient, opnår kontakt til sin inderste sandhed, vil det ofte betyde en radikal forandring af ens måde at "være i verden" på. Man vil lettere være i stand til at forlade eller beskytte sig imod negative sammenhænge og mønstre og i stedet knytte an til mere livsbekræftende relationer og relationsmåder. En heling vil desuden ofte naturligt føre til, at klienten søger større dybde og højere mening. Det er efter vores mening gennem kropslige/organiske vækstprocesser, at den sjælelige dimension får den konkrete jordbundethed, som er nødvendig for at en spirituel stræben kan være forankret. Med et sådant anker er det muligt at "søge højere" uden at flyve for højt.

### **Arbejdsformen i Organisk Psykoterapi fremmer forankring i kroppens vitale værenscentre.**

Med betegnelsen "organisk psykoterapi" ønsker vi at markere, at vi betragter det sunde menneske som et organiseret hele, hvis enkelte organer (dele) står i et levende forhold til dette hele - fysisk såvel som psykisk.

Hvad angår organiseringen af en sådan levende, besjælet krop, ser vi den relatere til omverdenen på forskellig måde, afhængig af hvilke af de energetiske centre i kroppen, der er aktive og opladede. De kropsligt baserede centre arbejder, ideelt set (hovedsageligt ubevidst og glidende) sammen, og veksler på en positiv, selvregulerende måde m.h.t. hvilket center der har dominans over de andre, afhængig af den indre og den ydre situation. Under visse

omstændigheder kræves en sansenær og klart bevidst håndtering af situationen fra de øvre centre, orienterede mod begribelse af sagsforhold i yderverdenen (f.eks. "Logos"-centret), mens andre omstændigheder kræver hengivelse til at lade de dybere instinktuelt relaterende, emotionelt ladede centre (Hara f.eks.) tage over og lede relationen til omverdenen.

Organisk psykoterapi beskæftiger sig med at åbne og integrere disse centre, så de bliver funktionsduelige på organisk vis, d.v.s. i overensstemmelse med en dybere behovsbaseret regulering imellem ydre realitet og indre virkelighed.

**Organisk Psykoterapi er en dybtgående og langvarig terapiform, som fører til individuation.**

Organisk psykoterapi fokuserer på selvets virkeliggørelse gennem etablering af en levende selvforfølelse med kontaktflader udadtil.

Vejen mod sjælelig/kropslig forankring vil af og til være smertefuld og angstfyldt, men den vil også byde på genoplivelsen af oprindelige lykkelige selvoplevelser og en fuldere og mere tilfredsstillende indre følelse af at være mere i live - at være mere i livet.

Idealet er det fuldt integrerede individ, som ubesværet kan gå efter kropslig/instinktuelt behovstilfredsstillelse afpasset (ikke tilpasset) efter de aktuelle ydre omstændigheder og glidende kan skifte imellem sjælelig væren og åndelig stræben.

Men dette ideal behøver ikke opnås, for at man kan få et væsentligt bedre liv, med kontakt til både krop og sjæl.

Et menneskeliv behøver blot være tilstrækkeligt forbundet til den organiske krop og dens energetiske sammenhæng med de øvrige livsformer på jorden for at være tilfredsstillende i en dybere forstand.

Som følge af opnåelsen af øget føling med energi- og blodgennemstrømningen i kroppen sker der ofte en opblomstring af passioneret driftsliv.

Resultatet for den enkelte er en vitalisering af det menneskelige samliv i dets farverige mangfoldighed.

*Cand. psyk. Kresten Ravnkjær*