



Ta kroppen till hjälp för din inre förändring

Att kombinera Taktil Stimulering & Samtalsterapi (SER)



Åsa Nyvell



SERterapeut®

Öland 140904

Sammanfattning

Jag har utbildat mig till Socialpedagog, Taktilterapeut och SERterapeut. I mitt arbete som terapeut anade jag att en kombination av beröringsbehandlingen Taktilterapi och Samtalsterapi gav en kraftfull mereffekt. För att undersöka detta försökte jag beskriva mina observationer, lät 5 av mina klienter som valt kombinationsbehandlingen att beskriva sin upplevelse och sökte i litteraturen efter förklaringar till detta och exempel på andras försök att kombinera beröring med samtal.

Jag beskriver att beröringen skapar trygghet och jagkontakt och en ökad anknytning och starkare tillit till mig som terapeut. Detta skapar en fin arbetsallians och trygghet i vår gemensamma forskning efter lösningar till klientens iscensättningar av strategier skapade under barndomen, vilka nu blivit till svåra tillstånd och hinder för dem.

Mina slutsatser gör mig fast besluten att fortsätta arbeta med att kombinera Taktil & Samtal vilket är till stor nytta för människor som lider av kriser, psykisk ohälsa men även kroppsliga besvär som har sin grund i själsliga smärtor och blockeringar.

Innehållsförteckning

		sid
1	Inledning	1
2	Frågeställning & Syfte	2
3	Bakgrund	2
3.1	Taktil Stimulering	2
3.2	SERterapi	4
4	Metod	5
5	Resultat	6
5.2	Förväntningar inför och orsak till terapin	6
5.3	Upplevelser av terapin	7
5.4	Effekter på kropp och själ	9
5.5	Klienternas tankar om kombinationen Taktil & Samtal	10
6	Slutdiskussion	12
7	Käll- och litteraturförteckning	15

Bilaga: Stödfrågor till klienterna

1 Inledning

Bakgrunden till alla val börjar tidigt i livet. Jag föddes som 4:e (och betydligt yngre) barn in i en familj som då bl a präglades av mammas iscensättning efter att ha varit utsatt för svek och orättvisor och pappas försök att undvika smärta genom att hålla sig på ytan och göra alla glada. Mamma var under min uppväxt ömsom deprimerad, ömsom manisk och medicinerade sig med vin och senare med psykofarmaka.

När mina syskon flyttat hemifrån, gick mamma mer och mer in i sig, in i sitt mörker, pappa var på sitt jobb eller försökte hjälpa henne. Hon höll oss utanför, kämpande men oförmögna att hjälpa henne att vilja leva.

Den strategi jag valde, var att försöka överlåta åt intellektet att hantera livet, t ex genom att vara kvick, prata på, hålla mamma "vaken", klara mycket själv och inte lita på andra.

Jag blev en orolig, högljudd, ifrågasättande person med överdrivet ansvar för andra och en väldig tillitsbrist. Mamma överlistade oss till slut och lyckades ta sitt liv när jag just fyllt 19 år, och flyttat hemifrån. Min "ensamma" kamp var över efter 8 år.

Som vuxen försökte jag förstå allt via huvudet och ägnade mig åt att skapa utvecklingsmöjligheter för och hjälpa andra; Barn, ungdomar, vuxna, familjer och nätverk. Jag undvek att vara i kontakt med min kropp, min smärta och andra känslor genom att tänka, analysera och skapa gemenskap, glädje och trygghet för andra. De fick i alla fall uppleva kärlek...

Till slut var det inte längre möjligt, mina iscensättningar började få konsekvenser.

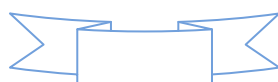
Heltidsutbildning till Socialpedagog, egenterapi, nytt krävande jobb, familjeterapeututbildning, och familjens behov kom i konflikt. Stressen steg, mina tre barn och min dåvarande man mådde också dåligt, jag överlevde en svår bilolycka men skilsmässan var ett faktum.

Jag höll ut några år i detta och när allt börjat ordna sig, började min kropp gå sönder. Jag befann mig dessutom återigen i arbete med höga krav och upplevelse av ansvar för liv och död.

Då började jag försöka lyssna inåt! Utövade Yoga, frigörande dans, provade Resanterapi mm och började söka den andliga vägen. Jag mötte min sambo Jan som inspirerade och stöttade mig i mitt sökande och mina val.

När jag nu äntligen började lyssna på kroppen och mina känslor, men blev triggad av en svår relation/situation på jobbet, kom kollapsen. Jag var helt oförmögen att arbeta, tänka, analysera det enklaste, att klara annat än det helt lilla och försöka lista ut om jag ville leva. Min identitet som hjälpare var utplånad – vem var jag nu?

Några år tidigare hade jag lyssnat på Gunilla Birkestad, grundare o rektor för "Skola för beröring" när hon föreläste om Taktil Stimulering. När jag hörde henne visste jag att det var något jag behövde själv och måste jobba med – att möta jaget i tystnad med hjälp av kroppen! Rädslan stoppade mig då men 10 månader efter min kollaps gick jag på skälvande ben in i utbildningen och började då också att ta emot Taktil Stimulering.



I min process som hjälpare har jag arbetat och sökt förändring för individer i samhället, i grupper, sedan i familjer, släkt och nätverk men slutligen sett hur svaren finns i var och ens bakgrund och lagrat i det undermedvetna. Börjar man där kan man sedan hantera resten. Jag började sakta, sakta arbeta tyst med mina Taktila behandlingar men klienterna efterfrågade samtal med eller utan Taktil. Jag behövde få ytterligare eget läkande och mer kunskap om individuell terapi. Jag valde då att börja på Akademin för SERterapi. Parallellt med min egen utveckling i terapeututbildningen och egenterapi jobbade jag nu både med Taktil och Samtal och märkte spännande effekter med att kombinera dem. Nu gör jag ett försök att sätta ord på det, med hjälp av några av mina underbara klienter, Tack!

2 Frågeställning & Syfte

Vad har jag sett i mitt arbete när jag kombinerat Taktil Stimulering & Samtal?
Hur upplever/beskriver mina klienter sin upplevelse/förändring med Taktil & Samtal?
Vad kan jag hämta i litteraturen som kan belysa vad som händer i mina klienter.

Syftet med uppsatsen är att synliggöra och sätta ord på hur man kan jobba med beröring och samtal i kombination.

3 Bakgrund

3.1 Taktil Stimulering

Taktil Stimulering är en sinnesträningsmetod/behandling som Gunilla Birkestad började utveckla i sitt arbete med hjärnskadade personer för ca 25 år sedan. Hon och de lärare hon utbildat har sedan examinerat över 5000 Beröringspedagoger som jobbar med utvecklingsstörda, dementa, utbrända, på specialskolor, institutioner, smärt-, stroke- och psykiatriska kliniker t ex men även privat för friskvård och avslappning, smärtlindring och psykiskt välbefinnande mm. Eftersom Taktil Stimulering är en sinnesträning omfattas den inte av kvacksalverilagen vilket betyder att man inte är förhindrad att arbeta med barn, som vid massage. Ett antal av beröringspedagogerna har även studerat vidare genom medicinsk grundkurs och sedan praktiserat och fördjupat sina kunskaper på Skola för beröring och kan kalla sig Taktilterapeuter.

Klienten tas emot med stor respekt och terapeuten låter klienten sätta gränser och känna att hen har makten under sessionen. Man börjar behandlingarna där det är möjligt för klienten, vilket varierar med ålder och t ex erfarenheter av övergrepp, operationer eller andra trauman.

Under taktilen ligger klienten med trosor/kalsonger under handdukar och täcke i ett 25 gradigt rum. En kroppsdel i taget friläggs och stryks och hålls med flödlig olja enligt ett bestämt mönster och tryck på huden med bara händer.

Detta sker från ben/fot och ända upp till hjässan på framsidan och därefter från topp till tå på baksidan av kroppen, efter att man vänt sig. Man växlar mellan 3 olika tryck på olika

ställen av kroppens hud. Därmed aktiveras beröringsreceptorerna som ser till att hjärnan frigör mycket Oxytocin, ett hormon som ger oss avslappning, smärtlindring men också bl a påverkar vår kognition, känsloliv och djupare delar av vårt själsliv. För att ytterligare frigöra Oxytocin och öka tryggheten kan man låta klienten dricka varmt, få värma fötterna innan behandling och använda varm olja. Under behandlingen spelas avslappnande eller spännande musik alternativt är det tyst, allt efter klientens behov. Taktil Stimulering kallas bildernas behandling, avslappningen sker redan första gången eller efter hand, på den nivå där kontakt med vårt undermedvetna möjliggörs.

För varaktig påverkan och förändring gör klienten en kur med 2-5 taktiler första veckan och sedan ytterligare taktiler glesare till minst 10 st. Kuren startar med en anamnes/kartläggning av klientens problem och målformuleringar görs som sedan följs upp och mäts under kuren.

”Huden har en viktig psykisk funktion då den omsluter vårt psyke och vår själ. Huden är en fysisk gräns för kroppen men också en psykisk för vårt jag. Erfarenheter visar att när kroppens former och gränser blir tydliga, genom stimulering på hela huden, blir också jaget det, önskningar och behov tydliggörs och individen blir stark.

Det som pågår på insidan kan ofta ses på utsidan. Vi skiftar färg när vi är sjuka, håret reser sig vid rädsla o rysning, vi rodnar, bleknar och svettas t ex av olika emotionella tillstånd.

Huden kan alltså upprätthålla och härbärgera funktioner för psyket och lust- och behagupplevelser. Huden fungerar också som ett retningskydd och en gräns för individualiteten. I huden finns minnen från det liv vi levtt – taktila sinnesspår - bilder.”

(Kompendium för taktilterapeuter. Gunilla Birkestad)

Som vårt inre syns och märks på utsidan finns en möjlighet att påverka vårt inre utifrån vår yta – huden. Att beröra huden med strukturerade, medvetna strykningar, cirklar och stillastående tryck kallas Taktil behandling eller Taktil terapi. Taktil betyder beröring men också känsel/hudsinnen. Händerna talar in i personen som blir berörd, kroppen uppfattar händernas språk och dess meddelande ger återklang i personens psyke, i jaget. Några exempel på effekter och kvalitet i behandlingen:

Stärkt tillit – genom varaktigheten.

Bättre uppmärksamheten och kroppsuppfattningen – genom lokaliseringen.

Påverkat lugn eller livlighet, men även tidsuppfattning – genom hastigheten.

Varseblivning av vem som berör men också att jag är sedd – genom intensiteten och tempot.

Hjärnan tränas och räknar det kroppen förnimmer – genom frekvensen.

Upptäckt hur långt mina gränser sträcker sig mot omvärlden – genom att uppleva arealen.

Intensiv träning i att känna allt som händer på min hud – förnimmelsen. En känsla av ett tydligare jag, vem jag är, vad jag behöver och vill – tydligheten.

Igenkännande av rörelser, trygghet, avslappning, ordning och reda – förutsägbarheten. Jag är jag och jag är säker. (Kompendium Taktilterapeut, 2008)

Kerstin Uvnäs Moberg, professor i fysiologi är vår främste forskare kring Oxytocinets funktion. Hon menar att oxytocinet minskar aggressivitet, stresshormonet kortisol, och

rädsla och gör oss människor öppna, nyfikna, och intresserade för kontakt med den som ger oss beröring men också den vi möter efteråt när vår oxytocinnivå är hög. Beröringen skapar lugn och anknytning, kärleksfulla band såsom funktionen en gång var för hormonet (fysiskt vid amningen) mellan spädbarnet och dess föräldrar (vårdare).

(Närhetens hormon, Uvnäs Moberg, 2009)

Redan Sigmund Freud hävdade att huden är för själen vad skelettet är för kroppen.

3.2 SERterapi

Namnet SERterapi är skapat av dess beståndsdelar: *Samtalsterapi* (med psykodynamisk grund) *Energy Flow Breathing* (terapeutiska andningsövningar) och *Regressionsterapi* (under avslappning uppsöka sitt undermedvetna).

I SERterapi möts olika psykologiska teorier där grunden är psykodynamisk, humanistisk, existentiell men har också ett transpersonellt och andligt perspektiv.

Samtalet står i centrum och SERterapeuten har skiftande metoder i sin verktygslåda.

Relationen mellan klient och terapeut är också central, den undersöks och uttalas, där kan projektioner och överföringar upptäckas och med gemensam forskning kommer man iscensättningar på spåren. Iscensättningarna som kan vara klientens enda sätt att försöka leva om sin situation i barndomen i psykets strävan att lösa upp och lämna smärtan bakom sig. I forskningsresan efter hindrande mönster och känslor hos klienten kan man t ex jobba med personens delpersonligheter som skapats tidigt och nu blivit till besvär. Det är ett mycket kreativt och förlåtande arbete som sker med mycket skratt, gråt och befrielse. Tillsammans kan man också jobba med visualiseringar, drömmar, bilder, berättelser, meditationer, utlevande agerande, EFB, den terapeutiska andningsövningen och andra kroppsorienterade metoder mm och alla syftar till att nå den djupaste känslan, känna den och lösa upp den smärta som ligger dold där.

Utgångspunkten är alltid att vi människor består av en fysisk, mental, emotionell och andlig nivå. I alla dessa lagrar vi obearbetade obehagliga upplevelser som t ex smärtor/sjukdomar, destruktiva tankemönster, negativa känslor och själslig tomhet. För att kunna bli hela och leva ett energifyllt liv utan hinder behöver vi vända oss till alla nivåer och möta det som finns där. Vi behöver få mötas i tillit och en smula annorlunda så att det är möjligt att låta de psykiska försvarerna vila och kontakt med jaget och den innersta kärnan blir möjligt.

Vi behöver få vara i känslan/genomleva den, det är viktigt, att inte bara prata om den. Då blir det möjligt att integrera den, att hela den och även transformeras i sin förändring. Vid transformationen ökar kontakten med kroppen, känslorna och intuitionen, självkänslan växer, empatin med sig själv och andra utvecklas. Acceptansen finns där och kärleken till sig själv ökar.

Centralt i SERterapi är teorin om iscensättningar. I "En värld är varje människa" beskriver författarna hur vi hittar iscensättningens ursprung i vår barndom. Som barn flyttar vi traumatiska och smärtsamma upplevelser till det omedvetna och till vår kropp, som spänningar. Barnet skapar en strategi att hantera situationer och relationer, att avstå från sina behov. Under livet skapar vi sedan ett handlingsmönster och tankar föds som har med det otillfredsställda behovet att göra.

"Iscensättningen av barndomens sorger och smärtor försiggår alltså i nuet. Innebörden i detta är viktigt. Det är med hjälp av de människor jag har omkring mig i nuet, som jag omedvetet minns mitt förflutna. De ingår i mitt drama – och jag i deras." (Gyllensten, Holm, Olsson, 1997)

Ett exempel på en kraftfull metod att använda är förstoring, terapeuten fångar ett kroppsuttryck hos klienten och låter den få utforska och förstora det. I kroppens uttryck finns en spegling ur det inre, omedvetna känslorna, minnena. Vid förstoring blottläggs dessa och kan tona bort.

"Förstoringsarbetet kan förvandla hela terapiarbetet. Varje stund av en session är laddad med möjligheten att ta emot känslor – terapeutens och klientens – med ett leende eller kalla handen. Det som är förträngt i det inre blir de yttre symtom som fångar terapeutens uppmärksamhet. Där de inre knöligheterna planats ut försvinner de yttre symtomen ofta spontant. (Gay & Kathlyn Henricks, 1993)

"I den SER-terapeutiska processen arbetar vi integrativt. Det innebär att vi kombinerar olika metoder och psykologiska teorier. Vi förenar alternativ terapi med vetenskaplig psykologi och terapi. (...) SERterapi och iscensättningsperspektivet försöker sätta människan i ett sammanhang till sin historia, sitt nu och sin framtid, i relation till sig själv och sin omgivning." (Anki Persson, Skapare av Akademin för SERterapi)

4 Metod

Mina egna observationer/reflektioner när jag kombinerat Taktil Stimulering och Samtalsterapi.

Insamling av tankar från 5 klienter som under en period anlitat mig för både Taktil och Samtal. Som bilaga finns mina stödfrågor de grundat sina berättelser på. Klienterna har i texten fingerade namn, men har behållit ålder och kön.

Litteratur om Taktil Stimulering/beröring

Litteratur till grund för SERterapi.

Litteratur som kan belysa beröringens inverkan i Samtalsterapeutiskt arbete

5 Resultat

Här under resultat kommer jag att redovisa mina observationer i arbetet med att kombinera Taktil Stimulering och Samtalsterapi. Sedan följer klienternas beskrivningar som utgår från de frågor de fick som stöd (se bilaga) och som jag sedan slagit ihop till teman. Jag kommer också att foga in exempel på teorier o beskrivningar av terapeutiskt arbete som kan skänka ljus till mina frågeställningar.

5.2 Förväntningar inför och orsak till terapin

Observation/Reflektion: De flesta klienter uttrycker att de prövat att få hjälp i den traditionella vården men att de känner sig frustrerade och att problemen kvarstår.

Ibland börjar en klient med en kur (10) Taktilterapi. Oftast beskriver de att problemet är smärtor, stress, ångest eller kraftlöshet/depression. När de kommer djupare in i sig, ner ur huvudet i kroppen, känner jaget växa o börjar ta plats, se sina behov önskar de att få mer tid för att få prata och utvecklas ytterligare.

Inför en uttalad taktikur görs en omfattande anamnes där klienten utifrån problemet lägger fast mål för sin förändring. Klienten får skatta sitt problem på en skala o vi följer upp detta varje gång. Målen utvärderas efter kuren.

Ibland kommer klienten direkt med en önskan att kombinera taktil o samtal. Vi diskuterar hur ofta besöken ska vara och vi bestämmer även hur mycket samtalstid som ska läggas till, före eller efter taktilen. Under processen kan detta ändras t ex vid regression, större behov eller behov av paus i processen.

”Jag var splittrad, rastlös och frustrerad. Jag hade en negativ syn på mig själv, svårt att säga ifrån, och fann mig i att bli illa behandlad. Jag drogs till negativa och destruktiva kärleksrelationer. Jag har gått mycket i terapi. Började gå hos riktig psykolog när jag var 18 år.(...) I början gjorde jag det till en grej att gissa vad hon skulle fråga och vad jag skulle svara. Jag kände ofta att jag inte kom någonstans, att bara terapin ledde till mer förvirring.(...) Under dessa 11 år har jag träffat 4 olika terapeuter, de flesta på inriktning mot KBT. Åsa är utan tvekan den som hjälpt mig mest – hon ger mig både analyser och sedan verktyg att hantera mina känslor.”(Jenny, 35)

”Jag sökte mest pga fysiska besvär, värk i kroppen, huvudvärk och höger axel. Kroppen var som en stålfjäder, spänd och alltid trött. Hade vid den tidpunkten inte kopplat ihop kroppen med känslor, att man kan må så dåligt i själen. Det var för mig två skilda saker. Mina förväntningar var väl att min kropp skulle må bättre (...)Samtalsterapi hade jag gått i innan samt ”parterapi” men ingen av de behandlingarna slutfördes, de rann ut i sanden. Ingen av dessa terapier har gett mig så mycket, kanske för att de inte slutfördes, vad vet jag.” (Sofia, 43)

"Jag var på väg tillbaka efter en lång sjukskrivning för utmattning. (...) Jag hade fått psykologhjälp, det gav mig ingenting, beteendevetare på företagshälsan fick mig att se att jag måste prioritera mig. Jag gick i samtal med psykolog och doktor inriktade på utmattning, ett evigt babblande, ledde just ingen vart. Samtal och healing hos en ayurvedaterapeut gav mig massor av min forna kraft men där blev jag "klar". Jag blev senare nyfiken på vad Åsa kunde erbjuda. Jag behövde framförallt omsorg nu efter en nära, viktig anhörigs bortgång och jag hade ont i kroppen, var trött och miljoner frågor och idéer snurrade (...) (Anneli 50år)

"Jag hade en trött och apatisk period. Ingenting var roligt, jag kände mig splittrad, satt mest och slötittade på TV eller läste en bok. Jag kände att något var fel. Såg vad Åsa erbjöd och beslöt mig för att prova detta för att få ordning på mig" (Ester, 82 år)

"Hade spänningar i både kropp och själ. Önskade avslappning och någon att samtala med om min situation." (Astrid, 72)

"När vi föds är vi uteslutande fysiska varelser, och för att kunna växa upp på ett naturligt sätt utan rädsla för livet eller döden behöver vi under det första året i livet massor av kärlek, kramar, beröring och fysisk kontakt. I slutet av livet när vi bor på vårdhem är det den fysiska aspekten som vi mest saknar: att bli berörda, älskade och kramade. I vårt samhälle lever varje generation för sig själv: de gamla på ålderdomshem, de sjuka på sjukhus och barnen i skolan. Därför går barnen miste om en viktig aspekt av vad det innebär att växa upp. Och det ger dem deras första problem när det gäller utvecklingen av deras känslomässiga del, mellan 1-6 års ålder när de får alla sina grundläggande attityder som följer dem resten av livet. (Kübler Ross, 1991)

"En ofta grundläggande orsak till att patienterna kommer till terapi är bristande tillit till andra människor, dvs erfarenhet av otrygg anknytning. Bristande tillit till medmänniskor leder ofta till en bristande tro på den egna personen och förmågan. (...) Hur den tidiga anknytningen sett ut bildar grunden för senare anknytningsmönster i vårt vuxna liv." (Gyllensten, Olsson 2013)

5.3 Upplevelser av terapin

Observationer/Reflektioner:

Med varje klient skapas helt olika processer, där jag använder olika verktyg. Terapin blir dock alltid ett gemensamt sökande där klienten är experten på sitt inre och jag som terapeut är en följeslagare i forskningen efter upplösningen av problemet. Klienterna får prova att börja med Samtal för att sedan göra Taktil och sedan växla vid nästa tillfälle, eller så föreslår jag det som jag tror kan vara bra. Ibland behövs Taktilen för att komma ner i kroppen, slappna av, låta intellektet och de inre kritiska rösterna vila. Sedan kan ett tillitsfullt och modigt samtal ske. Ibland är klienten sprängfull av upplevelser och affekt och det är viktigt att gå in i de känslorna direkt, få bearbeta dem i kroppen, i samtalet och sedan avsluta med en Taktil

behandling. Det är dock alltid klienten som bestämmer ordningen.

Efter några Taktiler brukar många klienter tala om att de ser sina behov bättre och börjar sätta gränser runt sig. Man har då också höjt Oxytocinnivån i kroppen, så den fortsätter att påverka klientens tillstånd och mående hela tiden.

Det jag sett hos mina klienter är att de som kombinerar Taktil och Samtal lyckas åstadkomma en mycket snabb förändringsprocess i sitt inre och i sitt liv. När man "bara" går i Samtalsterapi tar det längre tid att skapa tillit, att komma ner ur huvudet, att "våga vara" i terapirummet, i kontakt med sitt jag sin kropp och i relation med mig som terapeut. Vid en Taktilkur sker mycket fysiskt, mentalt, emotionellt och själsligt med hjälp av kroppen men tiden är knapp för samtal och inte lika mycket känslomässigt och själsligt arbete får gå på djupet.

"Jag har levt ut mina känslor, gråtit, skrattat, varit arg, stampat runt i rummet, sparkat osv och känt mig trygg, OK, och det var väldigt skönt. Trött och slut efter, behövt vila, ta det lugnt efter."(Astrid, 72)

"Det som varit besvärligt har varit att så mycket från mitt liv kommit så nära och gjort mig ledsen och ibland längtat efter nära och kära som jag mist kontakten med. Det som varit betydelsefullt har varit att jag bättre förstått mina relationer till främst mina föräldrar och har kunnat förlåta och förstå."(Ester, 82)

"Åsa har lyckats med något som jag vare sig själv, eller någon av mina terapeuter lyckats med tidigare – hon kan få det tyst i mitt huvud. Hon fintar mitt intellekt och tvingar mig att verkligen fundera. Ofta har dessa stunder kommit i samband med att hon ber mig rita, eller blunda och beskriva en känsla utifrån känslan, dvs hur den känns, inte hur den beskrivs.(...) Åsa har fått jobba för att få mig att svara direkt från hjärta och mage, utan att passera hjärnan. Det har varit svårt, men väldigt nyttigt för mig. Att rita och sätta bilder på negativa krafter/röster i mitt inre har också varit svårt (kändes barnsligt och fånigt) men visade sig vara otroligt bra!"(Jenny, 35)

"Nu när jag känner mig trygg är jag alltid säker på att något kommer att hända. Känner mig öppen och får stor hjälp att sätta ord på känslor som varit svåra att definiera på egen hand. Själva samtalet är aldrig svårt, även om svåra saker tas upp. Känner mig lugn och i en trygg miljö, behöver inte använda mina försvar. " (Sofia, 43)

"Exakt vad som släppte när och vad vi egentligen pratade om kommer jag inte ihåg, bara att det gjorde nytta. Jag fick rita ibland och tolka det jag ritade. Jag målade hemma också, det var förlösande på ett annat sätt. Åsa stöttade och ställde frågor om det jag sa och förde journal. Jag hade ont i armar och axlar och den smärtan mätte vi under hela tiden. Först när jag fick insikten att den inte var min utan något jag plockat upp i min omgivning, gav den med sig helt. (Anneli, 50)

”Tankar, känslor och handlingar påverkar varandra och är svåra att separera. Men viktigt att förstå är att även om patientens problem visar sig i tankar och beteende är dessa av ”lägre” dignitet än känsla och behov, som är dess ursprung. De bortträngda starka känslorna, rädslan för att ge uttryck för sina känslor, eftersom detta enligt tidigare erfarenheter leder till svårigheter och i värsta fall till att bli ensam och övergiven eller skadad, orsakar ångest, depressiva tillstånd och en känsla av att inte höra samman med sina upplevelser och den yttre verkligheten. Det leder ibland till överklighetskänslor, förvirring och förtvivlan. Denna olösta, psykiska konflikt tar sig också fysiska uttryck. Motståndet mot känslorna ger upphov till spända och förslappade muskler, ofullständig andning, värk och somatiska sjukdomar. Om patienterna ska kunna tillfredsställa sina behov måste hon kunna *känna* vad hon behöver” (Gyllensten, Olsson, 2013)

5.4 Effekter på kropp och själ

Observationer/Reflektioner:

De klienter som valt att kombinera Taktil och Samtal förefaller lyckas med svårare psykisk/känslomässig förändring på mycket kortare tid. Relationen och tilliten växer fram snabbt mellan terapeut och klient och ett gott samarbete utvecklas. Avslappningen under och efter taktilen påverkar kroppen, smärtor, sömnlöshet och samspelet med sina nära mm men i kombination med fördjupad bearbetning och kontakt med det undermedvetna en varaktig upplösning av trauman och blockeringar i kroppen och livet.

”Känner mig glad och befriad från gamla trauman. Går in i en ny framtid, lättad. Har kommit i kontakt med positivare energier och andligt uppfrisknande.” (Astrid, 72)

”Min kropp känns inte så trött, jag känner mig mer aktiv och gör mer saker nu utan att känna mig apatisk. Mina tankar och känslor är mer positiva än tidigare. Jag tycker om att leva igen och tar varje dag som den är och innebär. Jag har slutat att älta det som varit, lever i nuet.” (Ester, 82)

”Jag är en helt annan person idag än vad jag var för ett år sen. Mina negativa tankar och självkritiska tänkande har nästan försvunnit. Numera är mina självkritiska tankar, i den mån de återkommer, mest till nytta för mig: Hm, Jenny, ska du verkligen göra detta? Orkar du det? Jag upplever att jag är mer energisk, mer samlad och betydligt mindre känslig för andras åsikter om mig. Jag har blivit bättre på att ta konflikter, tror inte att allt är mitt fel och lever med en positiv syn på livet. Tidigare hade jag ofta dåligt samvete och slogs mot tankar, känslor att vara otillräcklig – dessa är nu borta. Istället reagerar jag ofta med irritation när jag märker att någon försöker påverka mig genom skuldbeläggning.” (Jenny, 35)

”Jag har sedan hösten 2011 utbildat mig (en energi/kombinationsbehandling, min aidentifiering) vilket innebär att jag själv kommer att ta emot klienter för samtal och kroppsbehandlingar enligt en annan metod. Den erfarenhet jag har själv, bland annat som

Åsas klient, bidrar naturligtvis till detta och får mig också att fundera på hur man kan arbeta." (Anneli, 50)

"Sedan vi identifierade min känsla om sexuella övergrepp och hur jag inte kan skydda mina barn.... att mina känslor inte är deras och att jag inte kan skydda dem och inte behöver skydda dem mot deras far, ja sedan dess har känslan av panik försvunnit. Det finns många exempel på hur mina känslor plockats fram och "studerats", det har hjälpt mig mycket. (...) En känsla efter besöken är att det ordnar sig. Att man faktiskt kommer att komma igenom det, vad det nu är man kämpar med." (Sofia, 35)

Enligt Abraham Maslow behöver vi tillfredsställa våra behov enligt en hierarki: Först fysiska, sedan psykosociala och slutligen blir det möjligt att tillfredsställa de existentiella. Eftersom beröring är ett av de fysiska behov vi har, för att överleva, behöver det bli tillfredställt innan våra känslomässiga och självförverkligande. (Gyllensten, Holm, Olsson, 1997)

5.5 Klienters tankar om kombinationen Taktil och Samtal

"Trots att jag verkligen inte har svårigheter med att prata kan jag ändå tycka att det är svårt att fånga vad som pågår i mitt eget inre. (...)Att få taktil först gav mig ett helt annat fokus. Jag upplevde väldigt starka känslor under själva taktilen, riktiga urkrafter som triggades av platsen och av en healingmusik som Åsa spelade medan hon behandlade mig. Det blev då lättare att nå ner förbi alla ord." (Anneli, 50)

"Genom Taktilmassagen uppstod känslor i min kropp och minnen dök upp från tidigare i min uppväxt. Detta kunde jag berätta och samtala med Åsa om. Hon vägledde mig under behandlingen att stanna kvar i känslan tills den släppte taget.(...) Minnen kunde dyka upp som från mitt undermedvetna och även fysiska känslor, smärtor och punkter på kroppen. Jag upplevde att detta satte igång processer inom mig, troligen obearbetade upplevelser och känslor, de kunde jag förstå bättre i samtalen efteråt, bolla tankar och få en fråga som en ledtråd att gå vidare med". Det blev ett själsligt möte, speciellt i denna kombination, Taktil och samtal.(Astrid, 72)

"Förändringen som kommer genom kombinationen tror jag beror på att man "sätter ihop" känslorna med kroppen. Vi diskuterar och jag känner efter mina känslor, sedan förankras det på något sätt i kroppen. Kroppen vill lösa problemen och då gör vi det tillsammans. Känner att jag stoppat mycket känslor, de samlar sig istället som spänningar, ont och allmänt taskigt mående i kroppen."(Sofia, 43)

"Jag älskar Taktilterapin, den får min kropp att må bra, avslappnad och spänstig. Kombinationen samtal och massage har varit bra för mig. Jag börjar känna mig SOM VANLIGT, inte trött och apatisk, som jag gjort de senaste månaderna." (Ester, 82)

”Samarbetet med Åsa var ömsesidigt, okomplicerat och varmt. Hon är engagerad och jag vågade bli både arg, ledsen, förtvivlad och förvirrad i hennes närhet. Mycket tror jag beror på kombinationen av taktilen och samtalsterapin, jag tycker det är en fantastisk kombo. Jag tror den hjälpt mig mer än jag från början förstått. Den gjorde det möjligt för mig att slappna av och våga känna efter, samtidigt som den fördjupade mitt förtroende för Åsa. Tillsammans möjliggjorde det att jag vågade och ville gräva lite djupare än tidigare – vilket till slut löste upp knutar som plågat min själ länge.”(Jenny, 35)

”Kroppsupplevelsen är grunden i identitetskänslan. Att känna sig hel och vara sig själv är en subjektiv upplevelse av att vara närvarande i nuet. Den känslan uppstår när jaget är förankrat i behoven, inom kroppens hud. När vi inte är rotade i kroppsupplevelsen, utan förnekar våra känslor och behov, känner vi oss splittrade. Förlorar vi oss i våra, till stora delar omedvetna, tankar om oss själva och världen behöver vi acceptera och få möjlighet att ge uttryck för det vi känner för att få kontakt med oss själva igen. Först då kan vi se våra vårdares självförsummelse eller självbestraffning och behöver inte längre göra den till vår egen. Först då kan vi lämna det som varit och närma oss de reaktioner som är möjliga idag.” (Gyllensten, Olsson, 2013)

En studie genomfördes av Eleonoragruppen i Linköping med 23 personer med särskilt svår psykosocial problematik och psykosomatisk problematik. Deras slutsatser var bl a ”Att kombinationen av individuella samtal och taktil stimulering leder till förbättrad kvalitet/fördjupning i samtalen.

Att kombinationen (...) förbättrar klientens förmåga att hantera motgångar och problem på ett mer hälsosamt sätt.

Att resultatet av kombinationen (...) tyder på snabbare tillfrisknande än vid enbart samtalsinsatser. (FoU-centrum för vård och omsorg, 2007)

I en examensuppsats på Humanova där kombinationen Rosenterapi och Psykosyntesterapi undersöktes, sammanfattar författaren sina resultat: ”fann jag att Rosenmetoden är som mest användbar under identifikations- och acceptansfasen medan Samtalsterapin ger bättre hjälp under integrations- och transformationsfasen. Den huvudsakliga slutsatsen var dock att kombinationen av de båda terapierna är bättre än terapierna var för sig.”(Åsbrink, okänt år)

Dr. Christina Doctare beskriver i sin bok ”Vägen till hälsa” vad hon privat och i sitt arbete upplevt kring kombinationen beröring/massage och samtal. Hon berättar om hur människor med svåra fysiska sjukdomar och psykiska tillstånd, posttraumatiskt stressyndrom (PTSS) stress och utmattning fått sin hälsa och balans åter. Hennes egen dysfunktionella uppväxt skapade sjukdomar i hennes kropp och nedbrytande mönster. Enbart olika typer av samtal eller kroppsbehandlingar fick inte den effekten som kombinerad taktil beröring och andligt stöd/samtal fick.

Hennes tillfrisknande skedde i Indien i den ayurvediska läkekonsten som kombinerar massage (kraftfull för indier, lätt för västerlänningar!), örter, individuellt rätt föda, yoga/meditation och andligt stöd.

Hon skapade även ett projekt för utbrända patienter inom sjukvården, med beröring först och samtal efter, då god anknytning sker mellan patient/klient och terapeut och tillfrisknandet gick ovanligt fort. Teorin byggde på aktivering av det oxytocinerga systemet och visade sig i hög grad bidra till den kognitiva och känslomässiga bearbetningen. En person utförde lätt massage och patienten gick sedan direkt vidare till en som sedan hade samtal. Ett annat exempel hon ger är Rosenmetoden där man genom beröring väcker känslor och minnen av traumatiska händelser för att sedan bearbeta dem i samtal. Ingen av dessa framgångsrika metoder passar in i sjukvårdens strukturer eller upphandlas av Försäkringskassan eftersom de inte anses vara utifrån "vetenskap och beprövad erfarenhet". (Doctare, 2007)

6 Slutdiskussion

Förväntningarna på resultaten var låga hos samtliga. Man var nyfiken på Taktil Stimulering som en väg att slippa smärta, stress, yrsel, trötthet och spänningar. Flera beskriver hur de gått i samtalsterapi/psykologsamtal som de inte upplevde förändrande. Självklart har metoderna betydelse i det arbete som sker, men kanhända är också sammanhanget viktigare än man tror. Att komma privat till en miljö som är personlig och till behandlingar man bekostar själv är troligtvis annorlunda. Man vet också att relationen är bland det mest verksamma för att en terapi ska ge resultat. Relationen skapas mellan mig och klienten och jag låter alla mina livserfarenheter, kunskaper, egen terapi/utveckling, närvaro och kärlek vara till nytta i terapirummet. Ingen myndighet eller företag bestämmer hur jag ska agera, bära min roll som terapeut. Jag kan agera, utifrån min personlighet, etik, intuition, kunskap och med öppet hjärta och i bästa fall helt utan stress.

Att klienterna upplever att samtalsterapi är till nytta för dem hänger nog ihop med kombinationen säger de. Man kan fundera över om alla som var med här ens skulle kommit till samtalsterapi om de inte först blev intresserade av taktilterapi. Det är mer accepterat att gå i "massage" för sin smärtande kropp både för dem och i omgivningen. Effekten av taktilterapi och relationen vi etablerar och när behoven av djupare bearbetning kommer, finns modet där att gå in i samtalsterapi.

Maslow formulerade en behovshierarki. Våra fysiska behov av t ex värme, mat/vatten, sömn är det få som inte får tillfredställda men till de primära behoven hör också beröring. Många lider brist på beröring i sina stressade, ensamma, frustrerade liv där hjärnan tros hjälpa oss hela tiden. Att först tillfredställa det behovet med den trygghetskänsla det ger är troligtvis nyckeln till den tillitsfulla och intensiva förändring som sedan äger rum i samtalsterapi. Först mår kroppen bättre och sinnet stillar sig, en känsla av anknytning sker både till mig men även en starkare till deras anhöriga och deras sociala relationer, kärleken vaknar men också gränssättning och behovsmedvetenhet för sig själva. I slutet av processen kommer funderingar och manifestation av självförverkligande, drömmar om framtiden, ny mening.

Kan inte undgå att fundera över klienternas lyriska beskrivningar av mig som samtalsterapeut och vårt samarbete. Självklart gör jag mitt jobb med stor kärlek, närvaro, engagemang, skaffar handledning, utvecklas vidare själv men jag tror också att det finns en annan förklaring. När jag ger klienterna beröring skapas naturligt en stark anknytning. De flesta klienter jag möter ser på mig med värme efteråt då jag ju tillfredställt ett av människans viktigaste behov och kroppens intelligens uppfattar den omsorg och kärlek som finns i denna beröring. Den anknytning och/eller trygghet som skapas ger en snabb och bra grund för en arbetsallians för oss att forska i klientens inre för att lösa upp svårigheter, mönster och blockeringar.

Genom att kombinera taktil och samtal får jag verkligen en chans att betrakta människan som en helhet. Jag vet hur taktilterapin påverkar kropp och sinne genom nervsystemet, oxytocinets påverkan som hormon och signalsubstans, hjärnans medverkan mm och SERterapin genom min närvaro, klientens undermedvetna, andning, bilder, vår relation mm. Det som varit fantastiskt i att kombinera har verkligen varit hastigheten i klienternas förändring, och den mirakulöst starka effekten stundtals. Det förefaller verkligen som att det blir en synergieffekt i att kombinera. Jag tror också att klienterna blir "hela" snabbare av att betraktas holistiskt och bli behandlade på fler sätt samtidigt. Jag är självklart ingen läkare men kan även bistå med kosttillskott mm.

Det hade varit spännande att undersöka om den effekten hade varit lika stor om en person ger taktil och en annan håller samtalen, som i Christina Doctares projekt? Jag vet ju att man på sina håll arbetar i team runt en klient, med smärtor, utbrändhet mm.

Att kombinationen Taktil Och Samtal blir kostsamt för klienten kan vara ett stort problem. Man jobbar intensivt med täta sessioner för att höja oxytocinnivån maximalt för god och varaktig effekt. Besöken består oftast av dubbeltimmar. Ibland krävs sparande eller andra lösningar innan start blir möjlig, ibland avstår klienter och vänder sig till sjukvården för medicinering korta serier av KBTterapi som just nu är det som erbjuds, trots att de upplever den hjälpen utan effekt och mening. Där skulle ett BOT-avdrag vara en bra lösning för människor som vill ta ansvar för sin hälsa och hittar alternativa eller komplementära behandlingar. 50% av kostnaden skulle då bekostas av det allmänna.

Andra tankar har dykt upp t ex om alla de patienter inom psykiatrin som vid stark ångest, svår depression förordas SSRIpreparat som en förutsättning att kunna genomföra samtalsterapi. Drömmen vore ju att man fick den här kombinationen eller subventionerade taktiler innan besök hos samtalsterapeut. Jag vet att man påbörjat användande av taktil i både vuxenpsykiatrin och Barn och UngdomsPsykiatrin, men inte hur.

För barn med ADHD och andra "neuropsykiatriska diagnoser" förekommer ibland Taktil som en mycket verksam hjälp för t ex koncentration och samspel med andra. Oxytocinet ökar ju också den sociala kompetensen så vid autism/Asbergers Syndrom skulle man kanske ha god hjälp av detta (om inte beröringskänsligheten är för stor.) Jag skulle verkligen önska att man innan medicinering skulle erbjuda barn och ungdomar detta, men starka ekonomiska krafter

förordar medicinering. Tänker nog att när mötet är möjligt är det bäst, men frågan är om läkemedelsindustrin snart funderar ut hur oxytocin kan erbjudas i annan form än genom beröring. Kanske är det nästa generation medicinering genom nässpray, piller eller injektioner? Kanske det även skulle vara användbart i sammanhang där mycket aggressivitet finns t ex i program med våldsbrottslingar, familjer med mycket konflikter mm kombinerat med samtal.

När man ger Taktill Stimulering använder man hela sina handflator på klientens hud. I händerna har vi hög koncentration av beröringsreceptorer som påverkar hjärnan och ser till att den löser ut mycket oxytocin. Det betyder att även jag får en effekt i min kropp och själ. Tänk om mitt tillstånd av lugn, närvaro och tillit då påverkar klientens, min egen och terapiprocessens förmåga att leda oss precis dit vi ska? Och jag blir en toppenbra Samtalsterapeut! ;-)

Min intention med uppsatsen var inte att bevisa något eller jämföra hur olika behandlingar fungerar fristående eller kombinerade. Jag har ju inte någon kontrollgrupp som får endast den ena eller andra av behandlingarna. Men jag fick dela några av de observationer och funderingar jag haft. Klienternas berättelser fick vara illustrationer av hur man kan uppleva taktill och samtal i kombination. Bland mina journaler finns dock ett stort antal terapeutiska processer beskrivna att lära av, men det blir en helt annan uppsats! Jag är mycket glad att jag i alla fall försökte beskriva det underbara jag får uppleva i det tjänande jag skapat.

7 Käll- och litteraturförteckning

- Anlén, A-S, Lannerström, G och Berg, M 2007, Samtalsbehandling och taktil stimulering-en utvärdering av behandlingsinsatser, FoU-centrum för vård och omsorg, Linköpings kommun
- Birkestad, G 2008 Kompendium Utbildning Taktiterapeut, Skola för beröring, Stockholm
- Bradshaw, J 2000, Frigör barnet inom dig, Humanova, Stockholm
- Gyllensten, B, Holm, N och Olsson, G 1997, En värld är varje människa, Regnbågsförlaget, Horndal
- Gyllensten, B och Olsson, G 2013, Det terapeutiska mötet, Trialis förlag, Lund
- Henricks, G och Henricks, K 1995, Kroppens egen intelligens, Svenska Dagbladets förlag, Borgå
- Jensen, J 2010, Att återerövra sitt liv, Wahlström & Widstrand, Stockholm
- Kubler-Ross, E 1991, Döden är livsviktig, Natur och Kultur, Stockholm
- Miller, A 2001, Det självutplånande barnet, Wahlström & Widstrand, Stockholm
- Uvnäs Moberg, K 2009, Närhetens hormon, Natur och Kultur, Stockholm
- Yalom, I, D 2010, Terapins gåva, Natur och Kultur, Stockholm
- Åsbrink, M (okänt år) Psykosyntes och Rosenmetoden, Humanova, Stockholm



Bilaga:

Stödfrågor till klienterna

15

Hur mådde du – vad var ditt problem när du började gå i Taktil & Samtalsterapi?

Hur var det i din kropp? I dina känslor? I dina tankar? I din själ?

Vad förväntade du dig skulle hända?

Vilken erfarenhet har du av annan kroppsbehandling?

Vilken erfarenhet har du av samtalsterapi eller liknande?

Hur upplevde du relationen och samarbetet med din terapeut?

Hur är det nu i: Din kropp? Dina känslor? Dina tankar? Din själ? Ditt liv?

Hur tror du att kombinationen Taktilterapi och Samtalsterapi påverkade dig (och din förändring)?

Berätta om något som var extra betydelsefullt eller besvärligt under terapin?

Har du gjort ytterligare nya saker för att må bra under eller efter terapin?

Planerar du en fortsättning av din terapi?

Ytterligare funderingar.....

