

GODE GRÆNSEOVERSKRIDELSER KOMMER INDEFRA

Tekst: **Trine Dupont**

Jeg arbejder som psykoterapeut og som tantramassør. Af og til laver jeg Sanselig Erkendelse, der er en kombination af en terapeutisk samtale, massage og en opfølgning. Massagen er inspireret af tantramassagen og er ikke en behandling. Det er en terapeutisk samtale til gengæld. Der er altså en forskel. Men når jeg forholder mig til grænser og etiske spørgsmål, er der ingen forskel.

Hvis jeg skal ændre noget i mit liv, må jeg nogle gange overskride grænser. Pointen er, at det er mig, der overskrider min egen grænse og ikke den anden. Gode grænseoverskridelser kommer altså indefra.

NÅR VITALER OM GRÆNSER, KAN DET GIVE MENING AT NUANCERE

Der er kropslige, mentale og følelsesmæssige grænser. Hertil og ikke længere. At kunne sætte grænser kræver, at jeg er trænet i at mærke dem, og at jeg er trænet i at kunne sige Ja og Nej. Det vil jeg, og det vil jeg ikke.

Problemer opstår, når jeg ikke mærker, forstår eller indser mine egne grænser. Måske er jeg i tvivl om, hvordan jeg skal reagere, når et Nej opstår. Måske kan jeg ikke få mig selv til at sige Nej. Derfor bliver det vigtigt at arbejde med ansvaret omkring Ja og Nej og udvikle et nyt sprog for grænsesætning.

Jeg kan have mentale grænser, der afholder mig fra at leve det liv, jeg længes efter. Der kan være overbevisninger, som står i vejen for mig. Det jeg bør og ikke bør gøre. Fra mine forældre har jeg måske lært, hvad kærlighed, kontakt og intimitet er. Hvad der er rigtigt og forkert.

Jeg kan få en tantramassage og rykke ved min mentale mur. Gøre noget nyt og åbne for noget nyt. Og så bliver grænseoverskridelsen pludselig til en udvidelse og en forandring, der kommer indefra og ud. Måske flytter den også noget i måden, jeg sanser mig selv på. Åbner for nye fornemmelser i min krop.

Følelsesmæssige grænseoverskridelser kan opstå, når jeg ikke rummer mig selv. Rummer jeg ikke min vrede, kan jeg ikke reagere på det nej, jeg mærker. Fordi jeg i kampen med mig selv måske tvivler på, hvad jeg føler? Og mener? Og tænker? Og har lyst til? Og jeg får svært ved at tillade den fysiske manifestation at komme, så jeg kan sige nej eller flytte mig fysisk, når der er et nej. Her bliver jeg sårbar. Ikke mindst over for udefra kommende grænseoverskridelser.

Og så er der noget med ord. Alene ordet grænseoverskridelse emmer af frygt og magt, og for de fleste knyttes det til et faktum om, at noget udefrakommende overskrider en grænse i mig. Har overskridelsen til gengæld været tilpas, så kan der i stedet for opstå en

TANTRAMASSAGE

Tantramassage er en sanselig helkropsmassage og en invitation til at få kontakt med sig selv. Bag alle forestillingerne om, hvem vi er, alle de betydninger, vi har givet vores krop og vores seksualitet, ligger en naturlig kontakt til vores lyst gennem sansningen i afspændthed. Uden krav, forventninger og mål og med en klar og tryk ramme at sanse i. Man kan her møde sig selv hinsides krav, stress og præstation. Tantramassagen åbner for livskraft og livslyst, som ikke skal noget. Det betyder, at lysten bliver ligesom en bølge, der har sit eget liv. Den ledes eller stimuleres ikke i nogen bestemt retning. Til gengæld åbner det for muligheden for bevidst og vågent at opdage, når vi hopper i vores vaner, så vi kan komme tilbage til kontakten til os selv.

fornemmelse af udvidelse. Rummet indeni er ganske simpelt udvidet, og grænseoverskridelse er ændret til grænseudvidelse. Nu står et menneske med kontakt til egen handlekraft og følelsen af at have tilpas fornyet kontrol over sit liv.

Dette sker ikke uden frustration og uden frygt. Men rummes det sammen med terapeuten, er det ikke farligt.

Det farlige består ikke af det, der sker i rummet, men af måden, det sker på. Her handler det om tryghed og om, at den ramme, der inviteres ind i, den kan jeg regne med. Terapeuten har lederskabet og derfor et helt særligt ansvar for, at der er kongruens mellem det, der siges, og det, der gøres.

ET ØJEBLIKS TIMEOUT FRA #ME-TOO

Der, hvor der måske er allermest frygt i forhold til grænseoverskridelser, er i seksualiteten. Jeg vil gerne slå et slag for, at seksualitet får en naturlig plads i psykoterapi, og for, at det er muligt at arbejde med seksualitet på mange forskellige måder.

Nogle psykoterapeuter er bange for at arbejde med seksualitet i det terapeutiske rum. Der er frygten for at krænke en klient. Frygt for selv at blive krænket. Frygt for at blive udstødt. Frygt for ikke at slå til. Emnerne

strækker sig over manglende personlig erfaring i at tale om sex i en terapi til at have lyst til en klient eller være mål for selvsamme lyst. Enkelte terapeuter har endda udfordringer med bare at sidde i en situation, kredsende om seksuelle oplevelser som del af en terapi. Måske fordi de selv er uerfarne udi egen seksualitet? Eller måske mangler de bare et sprog for at kunne tale om seksualitet med deres klienter?

Det er bemærkelsesværdigt, hvor stor berøringsangst der er med seksualitet, og samtidig kan jeg godt forstå baggrunden. Der er i de senere år opstået en krænkelsekultur, hvor især den maskuline seksualitet bliver stigmatiseret, og #MeToo-kampagnerne er gået viralt på internettet. Ikke så mærkeligt, at terapeuter rundt omkring kommer til at frygte at gøre noget forkert. Og blive straffet for det.

Naturligvis skal ethvert nej og enhver grænse respekteres i ethvert møde, uanset om det er på arbejdspladsen, hjemme i ægtesengen eller i en terapeutisk relation. Jeg har ingen intention om at underkende betydningen af #MeToo for de mænd og kvinder, der vitterligt er blevet krænket. Ej heller underkende betydningen af respekten mellem kønnene. Alligevel insisterer jeg på et øjeblik timeout fra #MeToo.

Lad os dog i stedet se, hvad der kan ske, når bevidstheds- og tillidskultur går hånd i hånd med seksualitet

som en naturlig del af eksistensen, mens integritet og ansvar er klangbunden.

Jeg vil gerne gøre op med idéen om, at den ene part i et møde, herunder et fysisk møde eller en samtale, kan mærke, hvad den anden vil eller føler. Og derfor – som en lineær følgeslutning – bør kunne styre sig selv i forhold til det. Den forståelse repræsenterer nemlig i bedste fald en kultur, der defineres af den mindste fællesnævner. Vi bliver så bange for at gøre noget forkert, at vi til sidst fremstår handlingslammede, for tænk nu hvis jeg krænker nogen ved min blotte tilstedeværelse?

Så altså: Frygten for at overskride en grænse, frygten for at blive krænket eller, endnu værre, frygten for at krænke et andet menneske får os til at pakke seksualiteten væk. Selv i det terapeutiske rum, hvor vi blot taler om seksualitet. I min forståelse pakker vi dermed noget væk, der er en hel naturlig del af vores ... ja, natur, og så glemmer vi, hvordan vi kan tale om sex og seksualitet. Og hvor gavnligt det er at bringe det frem.

Og hvis ikke klienter kan gå til deres terapeut med udfordringer omkring deres seksualitet, hvor skal de så henvende sig?

Allervigtigst er det, at rammen er klar. Hvad er det for et rum, jeg træder ind i som klient? Hvis jeg er modig nok til at arbejde med min seksualitet, må det være fordi:

1. terapeuten kan rumme det, og
2. vi har en overenskomst om måden, vi gør det på.

Jeg har en åben agenda om at få seksualiteten frem i lyset. Lære af fortidens erfaringer og bringe nye rammer i spil, hvor klangbunden er et etisk landskab, hvorigenem vi bevæger os med respekt. Vi skal kunne regne med hinanden. For at kunne det, skal vi kunne regne med os selv. Det kræver altså stor integritet fra terapeuten side, så vi ikke kommer til at lave regler ud af frygt.

Udfordringen med reglerne er, at bliver de for stramme og ufleksible, kommer de ikke til at afspejle livets mange facetter. Ej heller den forståelse, at grænser er bevægelige, simpelthen fordi livet er foranderligt.

DILEMMAERNES HOLDEPLADS

I det vidunderlige og meget forskellige arbejde jeg har med Sanselig Erkendelse, mødes jeg igen og igen af forundring over, hvor komplekst og interessant det menneskelige liv er. Jeg må konstant være vågen. Er et kendt emne pludselig ved at ændre karakter og blive til et dilemma, der fører os på afveje? Ligesom en klient kan blive forelsket i terapeuten, kan det også ske, at den, der kommer til en Sanselig Erkendelse, bliver forelsket i massøren. Nærheden og tætheden er helt særlig i massagen, og måske er det ikke så svært at forstå, at det kan åbne for en slags forelskelse, når et menneske måske for første gang bliver mødt uforbeholdent kærligt og med accept af lyst og sanselighed.

Spørgsmålet er så: Hvad gør jeg med denne forelskelse?

Rammesætningen har været klar inden sessionen. Der er blevet talt sammen i telefonen og forklaret, at det handler om at gå ind i kontakt og gå ud igen. Slippe de historier, der måske står i vejen. Og alligevel sker det. Der laves en ny historie om at være noget særligt lige der – i stedet for blot at mærke, at vi alle er noget særligt i os selv.

Skal jeg sige til klienten, at vi nu må stoppe vores samarbejde, og forlade vedkommende både i fysisk og følelsesmæssig forstand? Eller skal jeg benægte og ignorere eksistensen af forelskelsen? Og indsætte en mental blokade mellem mig og min klient?

Ingen af mulighederne dur.

I en almindelig psykoterapeutisk praksis er det ikke unormalt, at klienten, særligt i første fase af det terapeutiske forløb, ophøjer terapeuten og sætter vedkommende op på en piedestal som den, der kan løse alle mine problemer. Opmærksomheden må både gå indad, mod mig selv, og udad, mod den anden.

Som terapeut er det let at blive smigret. Tænke store tanker om mig selv som noget helt særligt, når jeg betyder så meget for klienten, at vedkommende forelsker sig i mig.

HVAD ER SANSELIG ERKENDELSE?

Sanselig Erkendelse er en kombination af en kort telefonsamtale, en psykoterapeutisk samtale, en bro, en tantra-massage og en opfølgning. De fem områder er adskilt, men virker ind i hinanden.

Kort om de fem områder, Indledende kontakt ⇨ Terapi ⇨ Bro ⇨ Massage ⇨ Opfølgning:

En kort telefonsamtale: Der er altid en kort afklarende telefonsamtale, inden et møde bekræftes endeligt. Tit har der været en mailkorrespondancen inden. Her beslutter vi, om fornemmelsen og forståelsen er tilstrækkelig til, at vi skal gå videre.

Psykoterapeutisk samtale: De problemfelter og temaer, folk kommer med, er meget forskellige, men det handler ofte om seksualitet. Derfor er seksualitet noget, der naturligt tales om og er et sprog for.

En bro: Broen er overgangen fra samtalen til massagen, og det er overgangen fra ét til noget andet. Det er opmærksomhed og bevidsthed om, hvor jeg er lige nu, inden jeg giver slip på det, vi har arbejdet med i samtalen, og fortsætter ind i massagen. Det er et ja til at åbne for en ny bevægelse. Helt konkret visker vi tavlen ren eller vender det papir, vi har noteret på undervejs i samtalen.

Tantramassage: Massagen åbner til et møde med det ubetingede. Her har vi mulighed for at slippe gamle vaner og mønstre og bevæge os i nye retninger.

Opfølgning: Når gæsten mærker, at noget har bevæget sig, deles det på mail eller i en telefonsamtale. Terapeuten responderer umiddelbart på tilbagemeldingen, og kontakten afrundes.

Sanselig Erkendelse bygger bro til

- Ubetinget kærlighed
- Livskraft (herunder seksualiteten som en helt naturlig livskraft)
- Heling af skam: Ved at tale om skammen og lære at sanse og nyde
- At sætte grænser i et lærende rum: Kontakt til det impulsive nej. Uden begrundelse blot lære at flytte sig
- Berøring/sanselighed: Alle har brug for berøring, og samtidig kan sanseligheden forfines
- Anerkendelse og tilknytning: At rumme det, der er, i kontakt til en tryk base, hvor alt er godt.

Men det er et vildspor. I en sådan situation vil det nødvendige og rigtige være at bringe forelskelsen på banen. Ligesom i det oplevelsesorienterede felt må vi nu bringe det ind, der opstår i rummet mellem klient og terapeut. Tage fat om det, tage ansvar for det. Begge to.

Jeg er som den, der leder sessionen, ansvarlig for at bringe det frem. Vi kan nu undersøge, hvad det gør ved relationen, at forelskelsen er der, men at den er der på en bevidst måde. Den får ikke lov til at styre forløbet, for vi kigger på den og undersøger i fællesskab, hvad det er, den vil fortælle af gamle historier. Vi kan så tale

om, hvordan den gamle historie står i vejen for, at vedkommende kan være fri. Undersøge det, han/hun er kommet for: Kontakten til sig selv. Følelsesmæssigt, kropsligt og mentalt. Og lige der, mens vi undersøger, hvordan det står i vejen, kan selve undersøgelsen blive til bevægelse og ny erkendelse.

RUMMELIGHED ERTÆT PÅ GRÆNSELØSHED

Der kan være en tendens til, at terapeuter (og massører) synes, de skal kunne rumme alt. Det sker, når rumme-

lighed nærmer sig grænseløshed, og vi som terapeuter føler, at vi skal tage os af alverdens problemer, som folk jo kommer til os med: Kom bare med det ... jeg klarer både depressioner, traumer, stress, spiseforstyrrelser ... almindelige menneskers almindelige problemer. Jeg siger ikke nej til nogen. Eller noget!

Fordi jeg gerne vil kunne rumme dig, siger jeg ikke nej. Måske vil du føle dig afvist, og det vil jeg ikke have det godt med. Så jeg går bare med dig og det, du gerne vil, og den uro eller den fornemmelse af uafgrænsethed, jeg mærker i mig selv, den ignorerer jeg.

Groft sagt kan vi opstille denne ligning: Grænseløsheden = rummelighed uden Nej.

Med andre ord er rummelighed, uden at der er en klar evne til at sige nej, uholdbart. Fordi det betyder, at vi er afhængige af andre for ikke (i sidste ende) at lade os overforbruge af andre. Og dermed bliver den uendelige rummelighed til grænseløshed.

Den åbenlyse fare for terapeuten er naturligvis helt at ramme forbi skiven. Hvis vi påtager os mere arbejde eller rummer mere, end vi reelt har rum til, risikerer vi at blive grænseløse. Med en eller flere skæve eller umulige terapier (eller massager) til følge. Terapierne går måske endda godt – men terapeuten kan efterfølgende føle en udmattelse eller en ubevidst træthed.

Hvis vi glemmer at stå ved vores grænser eller ikke tør sige nej af frygt for den andens reaktion, giver vi grænseløsheden alt for gode vilkår. I sidste ende kan det ende med udbrændthed. Jeg kan ikke længere mærke mine grænser. Mit nej blev væk i en ambition om at kunne rumme det hele.

Der er mange dilemmaer, der lander i grænselandet mellem terapeut, massør og klient. Her nævner jeg blot tre andre, der er særligt interessante:

- Klienten har det svært med intimitet og tryghed. Kan vi arbejde med det ved at holde i hånd? Evt. bare gå en tur sammen. Hånd i hånd?

- Klienten ønsker at lære at tage initiativ. Kan det praktiseres på en måde, hvor klienten bliver den aktive og lærer, hvordan man masserer i kontakt til sig selv?
- Klienten kommer med en gave til terapeuten. Hvordan undersøger vi motiverne? Blot en gestus som tak? Hvad betyder det at give gaver, og forventes der noget til gengæld, bare fordi vi er vant til, at det er sådan, det er?

Der er utallige muligheder for at møde etiske dilemmaer i terapi og ikke mindst for mit vedkommende i Sanselig Erkendelse. Hver eneste gang må jeg stoppe op og undersøge, hvordan jeg skal forholde mig i et forsøg på at være så ansvarlig, som jeg kan være, så jeg blandt andet undgår at skabe afhængighed, udveksling af ydelser, komme i konflikt med mig selv eller sætte klienten i en svær position.



Trine Dupont er psykoterapeut med egen praksis i Brabrand, hvor hun bor sammen med sin mand Morten Ramsland og deres tre børn. Færdiguddannet på Psykoterapeutisk Institut i Aarhus i 2010. Arbejder med terapi, tantra, kvindegupper, holder foredrag og laver kurser.