



Sensetik

www.sensetik.dk

Almindelig fordom om kropsterapi:

Naiv primitiv katarsisterapi

Katarsis: “psykologisk behandlingsmetode hvor helbredelse søges opnået ved at lade patienten afreagere indestångte el. fortrængte følelser” (DDO)

Sådant findes bestemt på markedet
- og meget andet mærkværdigt -

Men Sensetik er noget helt andet

handler om sandhedssansens betydning i livet
og kroppens betydning for sandhedssansen

“Praksisforsker”

(en, der hele tiden vil lære af virkeligheden)

“Jeg var i forvejen ganske veltrænet i at **tænke**, men opdagede nu, hvor gennemgribende betydning for virkelighedsdimensionen i liv og erkendelse det havde, at blive bedre til at **mærke**.” (om min start i kropsterapi i 1974)

Den opdagelse har så udviklet sig
og uddybet sig for mig lige siden

www.sensetik.dk/faglige-artikler

Psykoterapeutens autenticitet - terapiens afgørende led

Om at tage 'at tage klienten alvorligt' alvorligt nok (1998)

Kroppen i nuet og virkeligheden

Om sandhedens fænomenologi og subjektivitetens kvalificering (2000)

Krop, selv og virkelighed

Skal vi snakke om selvet eller være os selv? (2002)

Evidens og relevans

Videnskabelighed i psykoterapi:

'Evidensbaseret praksis' eller saglig menneskelighed? (2008)

Kropsterapi traditionen

- Wilhelm Reich - Vegetoterapien - kropspansring mod følelser
- Alexander Lowen - Bioenergetikken - grounding begrebet
- Olav Storm Jensen - Sensetik - grounding og sandhedssans - i en humanistisk bioeksistentiel terapiforståelse - som saglig menneskelighed

Ægte evidens

Det jeg har lært, har jeg lært gennem
erfaringer af

- Tusindvis af stærke 'Ja, sådan er det!'oplevelser
- fælles for mig og klient
- og gruppe
- i en intens medleven
- i en ulykkelig forvirrings fuldstændige opklaring
- så det rører dybt





Sensetik terapi på gruppeprocesser

Et af de stærkeste beviser på Sensetik terapiens brugbarhed har været dens anvendelighed på arbejdet med gruppeprocesserne i uddannelsesgrupperne

Terapiuddannelsesgrupper præges normalt af en meget dysfunktionel (giftig) gruppedynamik

Sensetik grupperne er helt anderledes

Ved at arbejde ægte evidensorienteret dannes en autenticitets-kultur

- man tager sig selv og hinanden alvorligt -
og det bliver dybt berigende at være sammen

Det bio-eksistentielle perspektiv i Sensetik

klarhed i skelnen mellem

- væren og gøren -

- Vi er hvad vi er og vælger hvad vi gør
- Følelserne er biologisk givne reaktioner på virkeligheden - deterministisk funktion
- Handlingerne vælges - indeterministisk funktion
- 'Erkendehandlingerne': Det vi gør for at åbne os for eller lukke os for at erfare virkeligheden - i os og for os.

SENSETIKKOMPETENCEN

En personlig relationskompetence, som kvalificerer menneskelig kontakt.

Ved en konsekvent integration af den relevante kropsoptmærksomhed udvikles evnen til nærvær i kontakten og til en kommunikation, der understøtter en stadig optimering af mødets ægthed.

En nøgle til **indlevende undersøgelse** og forståelse af mærkelige eller uhensigtsmæssige måder mennesker gør på er at undersøge:

På hvilke måder kan det de gør, forstås som

Forsøg på løsning af et problem

(Inspiration: Robert M. Pirsig: Lila)

Med forståelsesnøglen

‘forsøg på løsning af et problem’

kan man nærmere undersøge:

- Hvad er det for et problem, der søges løst?
- Løses problemet på den forsøgte måde?
- Forværres eller fastlåses det eventuelt?
- Eller skabes der andre problemer ved den valgte måde?

Sensetikken erfaringsbaserede enhedsteori

Negativ selvforholdelse - forkerthedsvirring -
er det fælles underliggende grundproblem
bag 'psykiske problemer' utallige
fremtrædelsesformer

Baggrunden for dannelsen af de negative selvforhold

- Mennesket som sansende og følende dyr
- Mennesket som 'opportunistisk dyreart' - med lang lærende ungetilværelse - med naturgiven samarbejdsparathed og autoritetstro overfor forældre
- Mennesket som reflektivt bevidst væsen - vi kan forholde os til os selv

- Når forældrespejlingen og følelsen af en selv giver samme selvbillede og værdi, er alt godt
- Hvis de modsiger hinanden, får barnet et problem - en modsætning mellem dets **sandhedssans** og dets **forældretro**
- Et problem det forsøger at løse ved uvenskab med sig selv og undertrykkelse af sin sandhedssans
- Det får et problem med et negativt forvirret selvforhold - en **forkerthedsforvirring**

"Børns evne til at samarbejde med de opvækstvilkår, de har, er næsten uopslidelig. Selv når de forsøger at gøre os opmærksomme på, at samarbejdets pris er ved at blive for høj, kan de resignere, når vi ikke kan se og høre dem.

På samme måde er deres kærlighed til forældrene næsten uopslidelig. Det er deres kærlighed til sig selv, der er sårbar."

(Jesper Juul: Her er jeg! Hvem er du?, 1998)

Psykiatri og 'psykiatripsykologi'

Forklarer livsproblemerne som udslag af sygdomme

- 'apparatfejl' -

(i moderne udgave: stress-sårbarhedsmodellen med biologiske, sociale og psykologiske sårbarhedsfaktorer)

Humanistisk perspektiv

Ser 'sygdomsbillederne' som produkter af livsproblemers

håndtering ved forvirrede løsningsforsøg

- selv- og livsmæssige 'betjeningsfejl' -

med rod i negative selvforholdelser

- forkerthedsvirvlinger -

Undersøgelserne, der evidensbaserer den kognitive terapi, viser på ingen måde, at den er den **bedste** terapi overfor noget problem.

Den er den bedste til at fremvise statistikker, der viser at den **ikke** er **virkningsløs**
- set på sine egne præmisser for 'syg' og 'rask'

Relevans-problemet

Undersøgelserne leverer ikke svar på spørgsmålet om hvordan gør vi vores bedste for klientens bedste?

Ægte evidensorienteret praksis

Den konkrete terapi er i sig selv en undersøgelse.

Virkeligheden erkendes ved at bruge hovedet sammen med kroppen - tænke sans og føle

‘Ægte evidens’ er kvaliteten ved den direkte, konkrete op- og afklarende virkelighedsoplevelse i terapiens resultatøjeblikke.

Den bevægende ‘Ja, sådan er det!’-oplevelse, hvor klientudbyttet står indiskutabelt synligt og mærkbart for enhver tilstedeværende.

Oplevelsesorienteret terapi,
der har kroppen med på den relevante måde,
bliver en ægte

EVIDENSORIENTERET TERAPI

Den undersøger sine resultaters evidens
mens den finder sted.

Fordi den netop orienterer sig ved processens evidenster.



Sensetik

www.sensetik.dk