

TERAPEUTEN I TERAPI

Tekst: **Maria Holm Iversen**

En præsentation af *Emotional Core Perception*

I flere år har jeg gået i terapi i forbindelse med mit arbejde som psykoterapeut. I 2021 møder jeg for første gang den østrigske psykolog Bruno Adler, som er uddannet psykolog fra Göteborg Universitet. Han er 97 år og arbejder, trods sin høje alder, fortsat fuld tid som psykolog. Jeg op søger Bruno, da jeg er nysgerrig på hans teori og metode, som jeg har hørt om igennem en kollega. I januar 2021 påbegynder jeg min egenerapi hos Bruno.

Ligesom mange af mine klienter har jeg i flere år knoklet med at frigøre mig fra nogle gamle negative tanke- og handlemønstre. Jeg har altid haft en oplevelse af, at det er min skyld, hvis der opstår en uoverensstemmelse i mine relationer. Det har været meget ødelæggende for mig, især fordi jeg har haft så svært ved at give slip på den følelse, jeg får, når jeg mærker skylden. Min brystkasse knuger sig sammen, og jeg kan mærke et raseri og en følelse af uretfærdighed rumstere indeni. Det kommer typisk til udtryk i form af en dum kommentar, som i de fleste tilfælde ender med at fastholde mig yderligere i konflikten.

I terapien med Bruno samtales der meget lidt. Det eneste, jeg beretter til Bruno i min første session, er en kort beskrivelse af mit mønster, som jeg ønsker at

frigøre mig fra. I løbet af få sessioner, skaber han med brug af metoder fra *Emotional Core Perception*, en gennemgribende forandring for, hvordan jeg ser mig selv i verden, som jeg ikke har oplevet i tidligere samtaleterapi.

ÆGTE ØJENKONTAKT

Emotional Core Perception (ECP) er et resultat af mange års klinisk erfaring og er baseret på læge og psykoterapeut Wilhelm Reichs opdagelse af kroppens kroniske panser, hvilket er bedst beskrevet af Elsworth Baker i hans bog *Man in the Trap* (2000). Et panser består, ifølge Baker, af kroniske muskelspændinger, som kan manifesteres i hele kroppen. Muskelspændinger opstår, når vi føler os utrygge og truet. Ifølge Wilhelm Reich er dette panser af spændinger en beskyttelse imod at reagere emotionelt.

I ECP er der særligt fokus på de muskelspændinger, som kan registreres i klientens øjne. Muskelspændingerne i øjnene manifesteres som *phoria*. *Phoria* kan registreres, når begge øjne skal holde fokus på samme objekt, men hvor det ene eller begge øjne ikke kan fast-



Bruno Adler. Foto: Fia Adler Sandblad.

holde positionen. Øjet bevæger sig, når det afdækkes. I ECP anvendes samsynstræning med klienten til at overkomme *phoria*. Klienten bliver bedt om at blinke og fokusere på et fast punkt, mens terapeuten skiftevis afdækker det ene og så det andet øje. Det forsætter i 10-15 minutter, og derefter oplever flere at kunne fokusere klart. Øjnenes samarbejdsevne og evne til at stille skarpt kaldes samsyn.

Når klienten har overkommet *phoria*, løsnes muskelspændingerne omkring øjnene, og det bliver derfor muligt for klienten at etablere en ægte øjenkontakt, hvor både klient og terapeut er fuldt og helt til stede i øjnene. Når denne kontakt er etableret, beder terapeuten klienten om at sige en lille lyd, mmmmmhh, med lukket mund, mens han/hun fortsat ser på terapeuten og blinker med begge øjne. Når vi blinker hurtigt og længe, bliver vores sind træt, og det kan give adgang til kroppens ubevidste og tilbageholdte følelser. Klientens fulde

tilstedeværelse i øjnene er afgørende for en vellykket terapi. Klienten er bevidst om, at uanset hvad de opfatter i terapeutens øjne, er vedkommende en professionel og forstående person, der forsøger at hjælpe dem til at konfrontere og overvinde frygten for at udtrykke deres følelser.

Emotional Core Perception handler grundlæggende om at hjælpe klienten til, i terapeutens øje, at opfatte de primære objekter, der er ansvarlige for deres traumer i barndommen, og overvinde frygten for at udtrykke sig frit øje til øje. Når klienten 'ser' sin mor eller sin far, kan terapeuten stille et spørgsmål som for eksempel: "Hvad vil du fortælle enten din mor eller din far, hvis de var her lige nu?" Mange klienter siger: "Se mig, elsk mig, hvorfor ser du mig ikke" m.m.

Nogle gange er frygten for at give slip så intens, at patientens krop bliver stiv og immobiliseret. Når en klients krop reagerer på frygt med spænding og stivhed, bør terapeuten bede klienten om at bevæge sig og skrike og efterligne et lille bange barns reaktion ved at bevæge benene, som om han løb væk. For at bevare bevidstheden og ikke forsvinde ind i sin smerte eller raseri, er det afgørende, at klienten bevarer øjenkontakten under hele processen. Det er terapeutens opgave at hjælpe klienten med det.

Når klienten tillader sig at give efter for vrede eller frustration, ender mange med at bryde ud i gråd. Frustration og vrede kan fungere som et forsvar mod at mærke den sorg, smerte og længsel, der er forbundet med ikke at føle sig elsket, set eller hørt af sine forældre. De fleste klienter giver udtryk for, at det føles forløsende og lettende at få lov til, også på en fysisk måde, at give slip på indre frustrationer og spændinger.

En session afsluttes med, at klienten ved kun at bevæge øjnene kigger rundt i lokalet, mens de udtrykker, hvad de har brug for at sige. Det kan være: "Jeg er i live, jeg er elsket, jeg er Maria, jeg er uskyldig" m.m. Terapeuten beder klienten om at sige det højt og ud til hele verden og med samme livlighed, som en barnligglæde fri af de restriktioner og tilbageholdtheden, som mange voksne mærker, når de oplever glæde eller begejstring.

MIN KAMP PÅ BRIKSEN

Min kamp på briksen med Bruno handlede om min frygt for at være uskyldig. Det følte ubærligt og meget smertefuldt at skulle erkende, at det ikke var min skyld, at jeg altid har følt mig udenfor og forkert i forhold til mine forældre. Jeg mærker først en voldsom vrede og en følelse af uretfærdighed. Det følte som om, at mine muskler i hele kroppen trak sig sammen og gjorde sig klar til kamp. Jeg hamrer mine hænder i madrassen, mens jeg løber med benene og skriger: "Jeg hader jer," igen og igen. Pludselig bryder jeg sammen i gråd, og for første gang i mit liv får jeg, bagved vreden, kontakt med en dyb følelse af ikke at være elsket. Selvom det gør ondt, føles det samtidig også befriende, og jeg får en fornemmelse af at føle mig hel og let i kroppen. Det er som om, at jeg endelig har fået fred og er kommet hjem i mig selv.

Efter mit møde med *Emotional Core Perception* besluttede jeg mig for at lære mere om teknikker og metoder. Jeg er derfor indgået i et tæt samarbejde med Bruno Adler. Flere gange om måneden deltager jeg i ECP-terapi i Sverige med henblik på at fortsætte min egen terapi, så jeg også, på et tidspunkt, vil være i stand til at kunne tilbyde mine klienter samme nærværende og healende behandling, som jeg har oplevet i mit møde med Bruno Adler.

LITTERATUR

- Adler, Bruno. ECP – Emotional Core Perception. Webinar 2021. www.youtube.com/watch?v=P3PrNtfSR-4. Set 2.12.2022.
- Ang, Jit Wei & Gerrit Maus, 2022: Perceptual and cognitive effects of eye blinks. <https://researchdata.ntu.edu.sg/dataset.xhtml?persistentId=doi:10.21979/N9/GC1JII>. Set 2.12.2022.
- Baker, Elsworth F: *Man in the Trap*. The American College of Orgonomy Press 2000.
- Edmund, Carsten: Samsyn og samsynstræning - De 6 vigtigste samsynsfaktorer og mulig træning. Øjenforeningen. <https://ojenforeningen.dk/artikler/samsyn-samsynstraening-6-vigtigste-samsynsfaktorer-mulig-traening>. Set 2.12.2022
- Lowen, Alexander: *Bioenergetik*. Borgen 2016.
- Heller, Laurence & Aline Lapierre: *Udviklingstraumer*. Hans Reitzels Forlag 2014.
- Nissen, Michael Morin: *Emotional Core Perception (ECP)*. 2019. www.morin-nissen.com/emotional-core-perception. Set 2.12.2022.



Maria Holm Iversen er folkeskolelærer og psykoterapeut MPF, uddannet fra Dansk NLP Institut og videreuddannet som EFT/TFT-terapeut og TRE-udbyder. Har mere end 10 års erfaring som psykoterapeut i kommuner og private organisationer. Egen praksis siden 2012 i København.
