

# Om PBSP-terapi

## Baggrund

PessoBoydenSystemPsykomotor (PBSP) er grundlagt i 1961 af Albert Pesso og hans kone Diane Boyden, der oprindeligt var ledere af et danseinstitut i New York. Gennem arbejdet med kroppen og improvisationsdansen, opdagede de sammenhængen mellem krop, følelser og nervesystem. De begyndte at studere hvordan krop og psyke spiller sammen. Det resulterede i at de fra 1961 og frem til 2016 arbejdede med klienter, grupper og undervisning i PBSP-terapi. Oprindeligt var PBSP-terapi en gruppeterapi. I dag kan man arbejde både i grupper og individuel terapi.

## Introduktion

PBSP er en kropsorienteret og interaktiv terapi. I PBSP-terapi tager vi udgangspunkt i hvad der lige nu og her er aktuelt i klientens liv, og derfra arbejder vi os gennem en terapi (en struktur) dybere ned i problematikken. Vi arbejder nænsomt med forskellige teknikker, herunder bevidning af krops- og følelsesreaktioner, som giver mulighed for at arbejde dybere med problematikken/traumet og eksternalisering med genstande, for at aflaste nervesystemet. Man arbejder også med kroppen i form af støtte/stimulans, i grupper er det personer der støtter, i individuel er det puder og tæpper. Herigennem kommer klienten i kontakt med de oprindelige erfaringer og traumer, som hidtil har styret klientens reaktioner. Kroppen husker. Vi etablerer et nyt symbolsk og helende modbillede/antidot, som klienten ser og mærker i psyken og i kroppen. Dette forankres i klientens autonome nervesystem og klienten oplever at de basale behov opfyldes på rette måde og i den rette alder. Derved vil den låste energi i traumet frigøres, og der etableres et mere håbefuldt indtryk og derved bedre fremtidsperspektiv. Det integreres i både krop og hjerne, nye muligheder åbner sig med dette nye erindringsbillede, og gamle mønstre kan brydes. Klienten oplever, at de tidligere reflektoriske reaktioner tager af og erstattes af mere modne reaktioner, som passer i den aktuelle situation. Hjernen godtager det helende modbillede, selvom det er på det symbolske niveau. En terapisesion har en fast overordnet struktur, hvilket forhindrer re-traumatisering.

## De fem grundbehov

I PBSP-terapi arbejder vi med en teori om at mennesket fødes med fem grundbehov, der alle skal stilles på tre niveauer: fysisk-psykisk-sjæleligt/selvet. Der arbejdes med at vi fødes med en viden om hvad vi har brug for, og hvornår behovet skulle imødekommes og af hvem. Grundbehovene er: **Plads-næring-støtte-beskyttelse-grænser**. Hvis disse grundbehov ikke stilles af de rette omsorgspersoner i den rette alder, kan klienten få forskellige udfordringer i sit liv, og i værste fald få traumer.

PBSP-terapien er nænsom og effektiv og egner sig til at behandle alle former for traumer, og kan uden man re-traumatiserer virkelig skabe forandringer for klienten.

## Litteratur

Petra Winette & Jonathan Baylin: 'Working with traumatic memories to heal adults with unresolved childhood trauma'

Læs nærmere på den internationale hjemmeside [www.pbsp.com](http://www.pbsp.com) og den danske [www.pbsp.dk](http://www.pbsp.dk)