

Self-self -exercise

Introduction: Basics of the PBSP are in the exercises. They are very therapeutic although they are so simple. It really helps you to go into the position, that you do not look at the story. We go directly into the energy of the body to see what it needs. The self-self exercise is a strong one. It reflects the fact that sometimes, when we are not able to get what we need from others, we can give it to ourselves. Through this exercise we learn to give it to ourselves.

Try to sit as comfortable as you can. Then freeze in this position. Ask yourself this question: Where is my body contacting other parts of my body. Try to distinguish, if there is a receiving part and a giving part. What do you notice? Focus on the parts of the body where there is contact. Notice what part is giving and what part is receiving.

Sharing is not a comment, nor is it feedback or evaluation. This is important for the safety within the group. There is no 'correct' or 'wrong' way of doing the exercise. The important point is what you experienced during the exercise. The meaning of the sharing is to exchange – on an emotional level – what the group-members experienced themselves. Not all of the group needs to say something. Is someone willing to share, what you discovered? (We try to create a possibility sphere, where everything is possible in safe limits. You welcome every sign of the body, that people want to share, but limit it a little bit so that it stays in the theme of the exercise).

Accommodator. One of the group has an opportunity to try to replace the giving part. Someone steps into the role of an accommodator as the donor of the physical need. In that role you exactly follow the instructions from the enactor. Do not improvise or give suggestions: you are available and you do not need to take initiatives. This is a way of implicitly showing that you trust the enactor to know his/her own needs and to be able to specify them to you. Take care of your own comfort: position yourself in such a way that you can offer the contact calmly, quietly and without strain.

This person takes a role by saying: I enroll as your accommodator. The enactor places the accommodator in the exactly right position and is responsible to show what is needed. The accommodator replaces the giving part exactly as the enactor had it and is just doing what is guided. (The therapist checks whether it is right eg. place, direction, pressure.) Give time to feel what happens in the body. Notice "glick of the glosure", nodding, smiling, sigh, relaxation.) What does it give to you? Would you like to hear it from the accommodator? (Eg. I give you support. Would you like to hear it again? Take your time to take it in. Make a print of it into your body. Let me know when you are ready. Then the accommodator de-roles by saying: I de-role as your accommodator, I am "say your name", and after that s/he de-roles and disconnects the contact and position.

Sharing: After the end of the exercise there is an opportunity to share everyone's experiences. Speak to me not to the enactor in order to give space for her/his own process. The enactor is sharing after the others. You may speak about body sensations, your thoughts as you did the exercise, or comment on the exercise itself. (The therapist listens without comment, but with tacit approval and encouragement. Listening this way gives the clients room to share freely without fear of interruption or judgment, and makes for group safety. If there are questions about the instructions or details of the exercise, the therapist should answer them simply and directly.)

Itseltä itselle -harjoitus

Johdanto: PBSP:n perusta on harjoituksissa. Ne ovat hyvin terapeuttisia, vaikka ovat yksinkertaisia. Harjoituksissa mennään tilaan, jossa ei keskitytä tarinaan tai sanoihin. Aistitaan suoraan kehon energiaa, jotta havaitaan, mitä keho tarvitsee. Itseltä itselle -harjoitus on vahva. Kun ei pysty saamaan toiselta sitä, mitä tarvitsee, voi antaa sitä itse itselleen. Tässä harjoituksessa opetellaan antamaan itselle sitä, mitä tarvitsee.

Istu niin mukavasti kuin voit. Sitten jähmetä asentosi. Kysy itseltäsi: Mitkä kehon osat koskettavat toisia kehon osia? Koeta huomata, mitkä osat vastaanottavat ja mitkä antavat. Mitä huomaat? Keskity niihin kehon osiin, joissa on kontakti toiseen osaan. Aisti, mikä osa antaa ja mikä vastaanottaa.

Jakaminen ei ole kommentointia eikä palautetteen tai arvion antamista. Tämä on tärkeää ryhmän turvallisuuden kannalta. Ei ole "oikeaa" tai "väärää" tapaa tehdä harjoitusta. Tärkeintä on se, mitä aistit harjoituksen aikana. Jakamisen tarkoitus on jakaa emotionaalisella tasolla ryhmän jäsenten omia kokemuksia. Kaikkien ryhmäläisten ei tarvitse jakaa. Onko joku halukas jakamaan omia havaintojaan? (Pyrimme luomaan mahdollisuuksien kentän, jossa kaikki on mahdollista turvallisissa rajoissa. Terapeutti ottaa vastaan kaikki aistimukset ja kokemukset, joita ihmiset haluavat jakaa, mutta rajoittaa jakamista siten, että se pysyy harjoituksen ytimessä).

Akkomodoija/mukautuja. Yksi ryhmästä voi saada mahdollisuuden kokeilla korvata toimijan antava kehon osa. Hän ottaa akkomodoijan roolin toteuttaen antavan kehon osan tehtävää omalla vastaavalla kehon osallaan. Tässä roolissa noudatetaan tarkasti toimijan ohjeita. Ei improvisoida eikä anneta ehdotuksia: ollaan käytettävissä ja eikä olla aloitteellisia. Tällä sanattomasti osoitetaan, että luotetaan toimijan tunnistavan omat tarpeensa ja pystyvän ilmaisemaan ne tarkasti. Akkomodoija pitää huolta omasta mukavuudestaan ja asettuu siten, että voi tarjota kontaktin rauhallisesti, hiljaisesti ja rasittumatta.

Tämä ryhmän jäsen ottaa roolin sanomalla: Astun akkomodoijasi roolin. Toimija sijoittaa mukautujan juuri oikeaan paikkaan ja on vastuussa siitä, että näyttää hänelle, mitä tarvitsee. Akkomodoija korvaa antavan kehon osan omalla vastaavalla kehon osallaan täsmälleen niin kuin toimijan antava osa oli ja tekee vain sen, mitä ohjataan. (Terapeutti tarkistaa toimijalta, onko se oikein esim. paikka, suunta, paine.) Kun asento on löytynyt, anna aikaa aistia, mitä kehossa tapahtuu. (Huomaa "tyydytyksen vähähdys" nyökkäys, hymy, syvä henkäys, rentoutuminen.) Mitä tämä antaa sinulle? Haluatko kuulla sen akkomodoijalta? (Esim. Minä tuen sinua.) Haluatko kuulla sen uudelleen? Anna itsellesi aikaa aistia kokemusta sisälläsi. Printaa se kehoosi. Ilmoita, kun olet valmis. Sitten mukautuja luopuu roolistaan sanomalla: Luovun roolistani akkomodoijana, minä olen "sano oma nimesi". Vasta tämän jälkeen mukautuja luopuu roolista, irroittautuu kontaktista ja vapautuu asennostaan ja paikastaan.

Jakaminen Harjoituksen jälkeen kaikkien on mahdollista jakaa omia kokemuksiaan. Suuntaa jakaminen minulle, ohjaajalle, ei toimijalle, jotta annetaan tilaa hänen prosessilleen. Toimija voi jakaa lopussa. Voit kertoa kehon aistimuksista ja harjoituksessa heränneistä ajatuksista tai kommentoida itse harjoitusta. (Terapeutti kuuntelee kiinnostuneena kommentoimatta, hyväksyy sanattomasti ja rohkaisee. Kuuntelemalla tällä tavalla luodaan ryhmään turvallinen tila ja toimijalle tilaa jakaa vapaasti pelkäämättä keskeytystä tai arvostelua. Jos on kysymyksiä ohjeista tai harjoituksen yksityiskohdista, terapeutti vastaa niihin yksinkertaisesti ja suoraan.)