

## **KROPPSORIENTERAD PSYKOTERAPI (DOWNINGS METOD)**

En metod där det terapeutiska samtalet berikas av att kroppen hålls i fokus i samma grad som tankar, upplevelser, känslor och minnen. Grundsynen är psykodynamisk, relationsinriktad och baserar på att kropp och psyke är sammanvävda och följs åt i ett ständigt pågående samspel. De kan ge uttryck åt varandra som när man får hjärtklappning eller kallsvettas då man blir rädd eller rodnar vid förlägenhet. Magbesvär vid stress eller muskelspänningar i konfliktfyllda situationer är bara ytterligare några exempel. Under den kroppsorienterade psykoterapins gång kan man lära sig tyda sin kropps signaler och förstå deras innebörd, d v s tankar, känslor och erfarenheter förknippade med dem.

### **HUR GÅR DET TILL?**

Varsamt och i den takt som passar en själv kan man genom samtal och olika övningar närma sig sin historia. Det blir en process av att ge ord åt sina upplevelser och i relation till terapeuten bearbeta dem känslomässigt. Kroppen blir till en bundsförvant i sökandet efter förståelse av vad som påverkar oss i våra relationer och vårt fungerande.

Sättet man arbetar på bestäms helt och hållet av det som framkommer under samtalets gång. Det är de aktuella inre bilderna, upplevelserna eller kroppssensationerna som styr valet av kroppstekniker. Dessa kan introduceras parallellt med den pågående dialogen. Det kan handla om att arbeta med andning eller rörelsemönster, föreställningsövningar eller kroppshållningar som alla har till syfte att fördjupa, tydliggöra eller ge uttryck åt upplevelser som behöver bearbetas. Man övar upp en närvaro i kroppen och det kan gå mycket stilla eller ganska livligt till. Hela det terapeutiska arbetet sker inom ramen för den relation som utvecklas över tid genom regelbundna möten med terapeuten. Dessa möten skapar utrymme för att gå igenom svårigheterna och experimentera sig fram till nya lösningar och nya mönster i relation till människorna omkring Dig.

### **NÄR ÄR DEN LÄMPLIG?**

Den kroppsorienterade psykoterapin erbjuder möjligheter att anpassa metoden till individen med hennes/hans specifika problem. Den har prövats och gett goda resultat vid såväl varaktiga personlighetsproblem som vid tillfälliga kriser eller avgränsade svårigheter. Förutom vid psykosomatiska symtom är den att föredra vid trauma-bearbetning, sexuella svårigheter samt olika ångesttillstånd, liksom vid relations- och identitetsproblem – för att nämna några exempel. Bedömningen av metodens tillämpbarhet görs förstås från fall till fall under de första mötena med terapeuten.

### **GEORGE DOWNING, PHD.**

George Downing är psykolog och en internationellt erkänd psykoterapeut, lärare och handledare inom kroppsorienterad psykoterapi. Han växte upp och fick sin utbildning i USA men bor sedan länge i Frankrike. Under 60- och 70-talen utbildade han sig i kroppspsykoterapi (för bl. a M. Proskauer och S. Keleman) och gick sedan vidare till psykodrama och familjeterapi. Fortsatta studier innefattade fördjupning i psykoanalytisk teori, objektrelationspsykologi, J. Lacans seminarier i Paris samt filosofi. Senare undervisade han i klinisk psykologi vid California School of Professional Psychology i Berkeley. George Downing är således väl förtrogen med psykoanalytisk teori, vetenskapsteori och filosofi och har klinisk erfarenhet från en rad terapeutiska fält, vilket gör honom väl lämpad att integrera dessa olika terapiformer och synsätt. Han är numera verksam som chefspsykolog vid Salpêtrière sjukhus i Paris där han bl. a bedriver spädbarnsforskning som ytterligare berikar hans objektrelations- och kroppsterapeutiska kunskapsfält. Utifrån sin unika kompetens är han en mycket uppskattad och efterfrågad lärare och handledare. I flera europeiska länder har hans arbete bildat skola.

## UTBILDNING

Utbildning i Downingsmetod erbjuds f n i Åbo, Finland, där Cecilia Waldekrantz leder ettåriga introduktionskurser. G Downing kommer också dit och leder workshops. Utbildningarna arrangeras av Föreningen för psykofysisk psykoterapi i Finland och information på svenska kan hämtas på [www.psykofyysinenpsykoterapia.fi](http://www.psykofyysinenpsykoterapia.fi). Kontaktpersonen där är Clara Wickström, e-mail: [clara.wickstrom@kolumbus.fi](mailto:clara.wickstrom@kolumbus.fi). Ta gärna kontakt för mer information om olika seminarier och kortare kurser i kroppsorienterade metoder som erbjuds.