

# Kroppen fortæller den sande historie

Alle mennesker har udviklings-traumer og uopfyldte kernebehov med fra livets første seks år, mener NARM-psykolog **Tove Mejdahl**. Alligevel bladrer hun ikke kun tilbage i barndommens bog, når hun skal forstå problematiske kapitler i voksenlivet. Hun går i stedet på opdagelse i kroppens aktuelle fortælling om stressreaktioner i nervesystemet og forbindelsen mellem krop og psyke.

Af Annette Haugaard, *journalist*

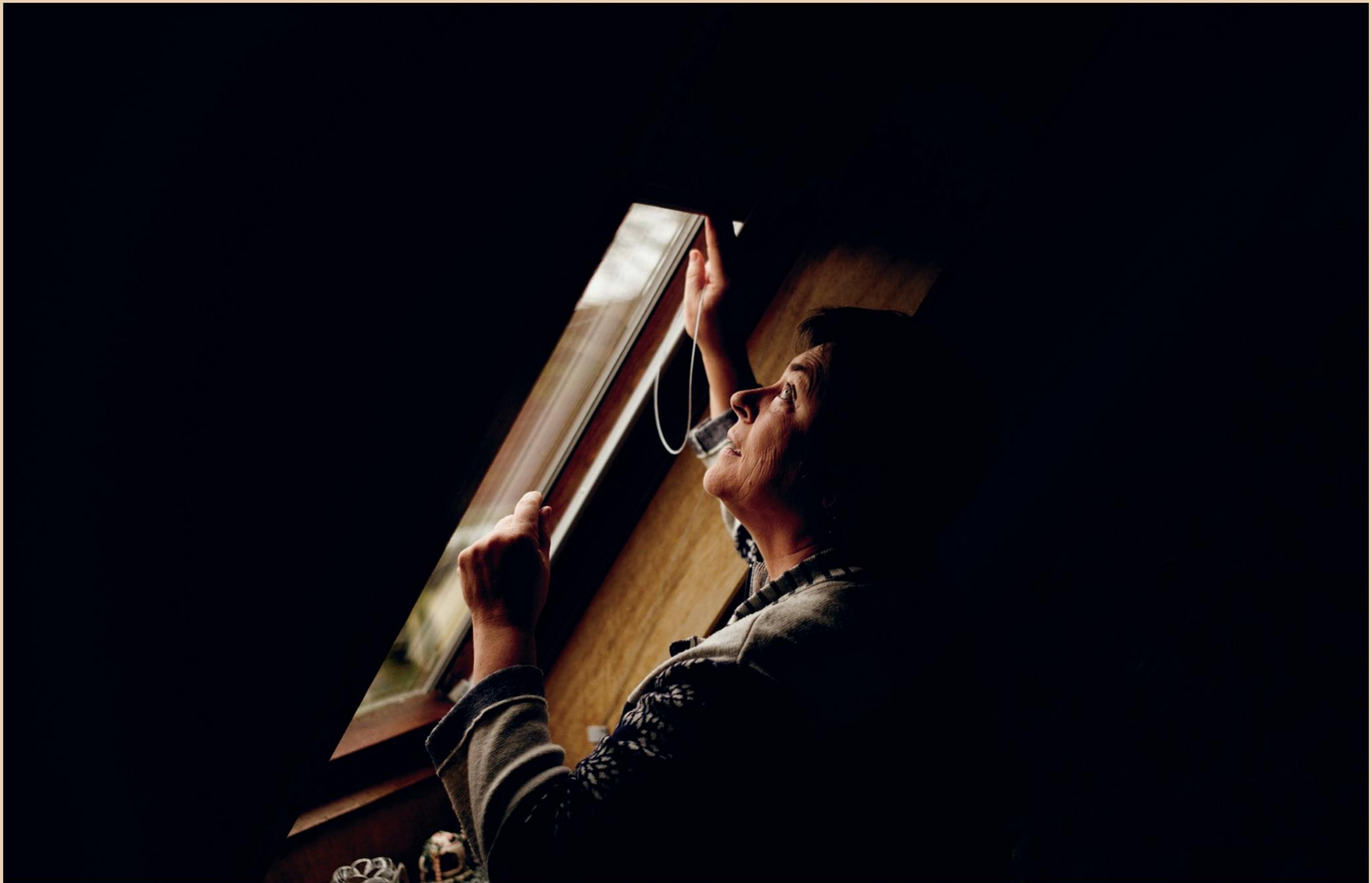
Egentlig går jeg bare ind og sætter mig. I en af de to kontorstole ved det runde bakkebord, som udgør arnestedet i terapilokalet i Gundsømagle. Men sådan oplever Tove Mejdahl det ikke. Kun få bevægelser, bemærkninger og blikke undslipper hendes opmærksomhed, og alene min ankomst i rummet giver hende et praj om, hvem jeg er.

For som psykolog med speciale i terapiformen NARM, Neuro Affektiv Relations Model, opfatter Tove Mejdahl krop og psyke som så nært forbundne, at menneskers fremtræden altid vidner om, i hvor høj grad de i den tidlige barndom fik opfyldt fem kernebehov. Grundvilkåret er, at ingen udvikler sig optimalt. Alle har en grad af indkapslede stressreaktioner i nervesystemet, som senere i livet udløser

uhensigtsmæssige automathandlinger i pressede situationer, og det er netop disse overlevelsesstrategier, NARM søger at afdække og opløse med sin særlige pendulering mellem samtale og sansning af kroppens øjeblikkelige reaktioner.

– I NARM er det et fælles menneskeligt vilkår, at alle har udviklingstraumer. De fleste fysiologiske og psykologiske problemer kan spores tilbage til et eller flere uopfyldte grundbehov i barndommen, som afleder overlevelsesstrategier, der siden kommer til udtryk i forskellige typer adfærd. Vi kan hverken forandre fortiden eller bekymringer om fremtiden, men jeg kan bringe opmærksomhed til, hvad der foregår lige nu og her i forbindelsen mellem klientens nervesystem, følelser og tanker. På den måde kan





man over tid blive så bevidst om sine individuelle overlevelseshænder, at man kan undgå, at indre dynamikker hindrer en i at udfolde sit potentiale.

NARM er en ung terapiretning i rivende udvikling, som Tove Mejdahl siden 2013 har stået i spidsen for at udbrede kendskabet til i Danmark. Selv har hun som psykolog livet igennem uddannet sig bredt netop for at forstå, hvorfor krop og psyke ofte slår fælles knude. Også hos hende selv.

### **Tanker, følelser og krop i ét**

I begyndelsen er ikke kun ordet, men også kroppen. Helt konkret. For i NARM-terapi byder Tove Mejdahl ikke sine klienter velkommen med traditionel samtale om klientens udfordringer men derimod med en særlig invitation til at sanse.

– Giv dig selv et øjeblik til at mærke, hvad der sker i kroppen lige nu.

Formuleringen er udtryk for den særlige metode kaldet somatisk mindfulness, der udgør et af NARMs tre centrale grundelementer. Somatisk mindfulness hjælper klienten til at blive opmærksom på, hvad kroppen og nervesystemet fortæller. En yderst empatisk terapeutisk relation gør, at Tove Mejdahl også ofte selv kan mærke det samme i sin krop. Og med NARMs egen udviklingspsykologi som teoretisk radar kan hun spore sig ind på, hvilke temaer og overlevelseshænder, der formodentlig udfordrer

klienten. For i NARM-terapi spiller hverken tanker, følelser eller krop hovedrollen. De udgør et fasttømret ensemble, hvis komplekse samspil lærer klienter at forstå deres uhensigtsmæssige handle-mønstre.

– Antagelsen i NARM er, at tidlige erfaringer fra den tætte relation til vores forældre som primære omsorgspersoner sætter sig i nervesystemet og afføder tillærte overlevelseshænder. Livet igen-nem påvirker de vores selvværd, relationen til os selv, vores omgivelser og evnen til at adskille os sundt fra andre. Kroppen fortæller altid den sande historie og for at håndtere de problemer, overle-velsesstrategierne kan give, er det nødvendigt at lære sine reaktioner at kende både sansemæssigt, følelsesmæssigt og kognitivt.

Ifølge Tove Mejdahl adskiller NARM sig dermed fra andre terapiformer ved at sætte ind på alle niveauer af hjernen og arbejde både 'top-down' og 'bottom-up', som hun kalder det. Det betyder populært sagt, at NARM både lader kognitive erkendelser sætte adfærdsændringer i gang akkurat som i kognitiv terapi, og samtidig lader kroppen fodre hjernen med nye indsigter, som det delvist sker i psykoanalyse. NARM er på flere måder beslægtet med netop psykoanalysen, for den tillægger også barndommen stor betydning, forstår barnets udvikling som fortløbende faser med henholdsvis en ideel og en ubalanceret udgang, og bruger det

psykodynamiske møde mellem terapeut og klient som instrument til at registrere, hvad der er på spil.

### Fem faser med mulige ubalancer

Fem kernebehov og fem matchende overlevelsestrategier er essensen af NARMs udviklingspsykologi, som Tove Mejdahl mentalt bladrer igennem, når hun i en samtale undersøger sine klienters udfordringer.

– Det ligger dybt i mennesket at tilpasse sig og gå langt for at beskytte sine vigtigste relationer. Hvis man i den tidlige barndom ikke får opfyldt sine biologiske kernebehov, fordrejes livskraften af overlevelsestrategier. Det sker for, at barnet kan mærke samhørighed og opnå forældrekærlighed. Mit kendskab til overlevelsestrategierne gør, at jeg relativ hurtigt kan pejle mig ind på, hvad der præger klientens relationer uden, at jeg behøver høre hele livshistorien, for der knytter sig bestemte nøgleord, talemåder og adfærd til de enkelte udviklingsfaser. Men det er vigtigt at slå fast, at NARM beskæftiger sig med mennesker, ikke med overlevelsestrategier.

Kontakt er det første af NARMs kernebehov, der etableres fra undfangelse til fødsel. Når barnet er ønsket, graviditet og fødsel god, opbygger man en grundlæggende følelse af at være velkommen i verden; men opfyldes behovet ikke, vil man savne eksistensberettigelse og føle sig som en belastning.

Det andet kernebehov kaldes afstemning og opfyldes, når spædbarnet får den ønskede ro, hvile, mad, kærlighed og opmærksomhed og lærer, at egne behov er berettigede. Ellers går barnets behov i dvale, og man risikerer at blive mere optaget af andres behov end egne, som man typisk også får svært ved at mærke eller skammer sig over.

Det tredje og fjerde kernebehov for tillid og autonomi er parallelle, for ideelt lærer barnet mellem to og fire år både at være afhængig af sine forældre og sætte grænser. Svigtet tillid opstår derfor blandt andet, når forældres behov overskygger barnets, eller i utrygge familier, hvor barnet lærer ikke at stole på andre, og det kan føre til kontroladfærd og stræben efter magt og styrke for at undgå egen svaghed og bekæmpe andres. Trangen til autonomi lider typisk knæk under autoritære forældres monopol på rigtigt og forkert. Barnet vil så fraspalte sin protest og kan som voksen søge at undgå åbne konflikter, være styret af en indre kritiker og være tilbøjelig til at lægge for stort pres på sig selv med stress og udbrændthed til følge.

I NARMs sidste udviklingsfase har 5–6 års barnet et kernebehov for kærlighed og seksualitet, men også brug for at spejle sig i forældre, der viser, at de er kæresten og har noget sammen alene. Ubalance kan betyde, at man får svært ved at give efter for



en dyb, intim forbindelse, bliver meget optaget af udseende og performance og ser kærlighed som en handelsvare. Den konkurrencebetonede adfærd er målrettet, men usponat, og tåler sjældent, at andre kan sætte en finger på noget.

– Logikken i NARMs udviklingsteori er, at jo tidligere ubalance i kernebehovene indtræffer, desto større vil konsekvensen være, og man kan groft inddele overlevelsestrategierne i tidlige og sene. Førstnævnte medfører ofte, at man under pres bliver styret af det para-sympatiske nervesystem, der normalt bringer os i hvile og ro, men under indflydelse af overlevelsestrategien vil føre os ind i en opgivende, afmægtig adfærd. De senere overlevelsestrategier gør typisk, at man har en præference for den handlekraft, der hentes i det sympatiske nervesystem, og viser sig som et ønske om at gøre, klare og 'være på'.



### Nervesystemer samtaler i relation

I månederne før min NARM-samtale med Tove Mejdahl har alvorlig sygdom og problemer i omgangskredsen kilet sig ind i mit ellers solide fundament og aktiveret en iboende trang til netop at handle og hjælpe. Mere end mine kræfter rækker til. Det ved Tove Mejdahl ikke, men hun fornemmer tendensen på min målrettede entré i terapirummet og min iver efter at berette, for hun holder øje med alle sanseindtryk fra klienternes kroppe.

– Der foregår altid mere imellem mennesker end det, tale giver udtryk for. Min opmærksomhed er konstant rettet både mod ordenes betydning og mine egne reaktioner, og jeg kigger hele tiden efter kontakt og afbrydelse af kontakt imellem klienten og mig og hos os hver især. Det kan eksempelvis være betydningsfuldt, at klienten kigger den anden vej eller fortæber sig i sine egne fortællinger og skal have hjælp til at holde fast i processen.

Det er her, metoden somatisk mindfulness og NARMs særlige fokus på relationer forenes. Tove Mejdahl kan ofte fysisk mærke, når klienten har brug for at få krop, følelser og tanker forbundet.

– Når jeg jævnligt spørger til, hvad der foregår i klientens krop, er det for at sætte tempoet ned og komme ind i en her-og-nu opmærksomhed. Selvom NARM beskæftiger sig med fraspaltede behov fra barndommen, fokuserer terapien kun på sporene i dag, hvor man har mulighed for at ændre sin aktuelle adfærd. Men den intense opmærksomhed på her-og-nu hjælper også til at tune mig ind på klientens reaktioner og opbygge en fysisk resonans over for, hvad der sker i den andens krop, formodentlig ved hjælp af spejlneuroner. Så somatisk mindfulness er en åben, nærværende undersøgelse af den umiddelbare kropslige tilstand, imens vi taler sammen,

og det har i sig selv en helende effekt, fordi det understøtter en organisk proces i nervesystemet, som jeg yderligere kan forstærke med min kropslige ro og måden at bruge min stemme på. Det er lidt ligesom en mor, der afstemmer sig med sit spædbarn for at regulere dets følelser og kropslige reaktioner.

I begyndelsen virker Tove Mejdahls tilbagevendende opfordring til at mærke, hvad der foregår i kroppen, en anelse irriterende, for den afbryder samtalen. Men

efterhånden kvitterer min krop for den stoiske ro, sætningen fremsiges med, og jeg mærker eksempelvis en overraskende rislen i benene eller et åndedræt, der med tyngdekraft falder ned i maveregionen eller pludselig skyder op i brystet. Det åbner en utrænnet kanal, hvor refleksion ikke blot foregår i hovedet, men også med sanserne. Det er meningen.

– Opmærksomheden på kroppens reaktioner og nærværet i relationen giver en ro til at fordybe sig og mærke følelser, der måske ikke så ofte får plads. Når man er styret af sine overlevelsestrategier, ser man primært verden med barnets øjne. Jeg kan hjælpe med at mærke barnetilstanden og færdiggøre følelserne fra dengang, men det foregår fra et solidt voksent fundament, for i NARM bestræber vi os på at arbejde voksen til voksen om at genetablere kontakten til kernebehovene og dermed livskraften. Man lærer at forstå sine overlevelsestrategier, drage omsorg for, at de engang var nødvendige, og blive



opmærksom på, hvordan de træder frem i nuet. Man går i gang med at dis-identificere sig med dem og kommer i kontakt med sit voksne jeg, når man ser på strategierne uden at være i dem.

#### **Fra bindevævssygdom til lettelse**

I sit eget liv var det også kroppens reaktioner, der vakte Tove Mejdahls interesse for psykologi. Som ung, nyuddannet lærer skulle hun i forbindelse med sit første job røntgenfotograferes, og resultatet var en bindevævssygdom, hun hverken kendte til eller havde symptomer på. Derfor tog hun ikke notits af den, før hun igen blev indkaldt til røntgen, da hun fik sit første barn. Nu udskrev lægerne akut binyrebarkhormon, men Tove Mejdahl takkede nej og opsøgte i stedet

alternativ behandling, som hun også blev syg af.

– Det gav mig en intuitiv fornemmelse af, at min krop dybest set er mit eget ansvar, og jeg begyndte at interessere mig for sammenhængen mellem krop og psyke og bygge bro mellem alternativ og konventionel behandling.

Tove Mejdahl begyndte som 30-årig at videreuddanne sig som psykolog, og i kølvandet fulgte uddannelser i healing, bio-energetik, gestaltterapi, psykodrama, bodydynamic og hypnose. På en efteruddannelse i Somatic Experience-terapi, der arbejder med choktraumer, mødte hun Laurence Heller, der er NARMs fadder. I et tæt følgeskab med ham fandt hun sin endelige retning..

– Min egen dominerende overlevelsestrategi er en tendens til at byde mig selv for meget, men i arbejdet med klienter er jeg tvunget til at være til stede her-og-nu uden et bestemt mål for øje, og det er en stor lettelse at have lært det sprog at kende gennem NARM.

Siden har Tove Mejdahl været undervisningsassistent på NARM-uddannelser, faglig konsulent på oversættelsen af NARMs grundbog 'Udviklings-

traumer', og er nu dybt engageret i at udbrede NARM ikke bare i Danmark, men også i Norden.

– Retningen har momentum for øjeblikket, fordi man både pædagogisk og psykologisk tillægger relationer, kontakt og afstemning så stor betydning i dag. NARM kan bruges som supplement, uanset hvilken terapeutisk retning man arbejder efter. ●

#### **SERIE: TERAPIPORTRÆTTER**

Psykologi har mange retninger. I denne serie tegner *Magasinet P* et portræt af forskellige terapiformer – og de psykologer, der har taget dem til sig. I dette sidste afsnit af serien møder vi Tove Mejdahl, der arbejder med både kroppen og psyken som NARM-psykolog.

