

# AT BRUGE SIG SELV SOM INSTRUMENT

## En professionel kompetence for psykomotoriske terapeuter i arbejdet med grupper og undervisning

“

*At skabe et rum. At se konteksten, hvad behovet kan være, og have en forståelse for de forudsætninger, som deltagerne kommer ind i undervisningen med. Og så have for øje, hvad vi kan gøre, og hvad for nogle knapper man kan skrue på. Det tror jeg meget er at være anerkendende og også bringe sig selv i spil, sige: “Jeg kan relatere til det, I oplever, og kan selv virkelig godt forstå følelsen”. Så jeg sætter mig selv rigtig meget i spil. Og det bliver modtaget rigtig godt, for det skaber netop en ramme. Jeg sidder ikke som en eller anden autoritet. Jeg deler også ud af min egen livserfaring for at skabe tryk.*

ANNA, PSYKOMOTORISK TERAPEUT

AF MATHILDE SKRIVER MIKKELSEN, PSYKOMOTORISK TERAPEUT OG MA I LÆREPROCESSER, OG MARIA LINDHARDT, PSYKOMOTORISK TERAPEUT OG CAND.PÆD. I PÆDAGOGISK ANTROPOLOGI

UDGIVET PÅ DAP.DK, DECEMBER 2022.

**Det er ikke** ny viden, at psykomotoriske terapeuter anvender sig selv i arbejdet med mennesker, som Anna beskriver herover. Og heller ikke, at man som studerende på psykomotorikuddannelsen arbejder med at lære dette gennem egne erfaringer i praksisfagene som for eksempel gruppeundervisning. Samtidig findes der fælles faglige begreber og et fagsprog, der deles af psykomotoriske terapeuter. Men der ligger også en tavs eller delvist tavs viden i denne udøvelse af praksis, hvor man bruger sig selv. Noget, det kan være svært at beskrive eller sætte ord på. Noget, der er bundet til det kropslige og sansende – til erfaringerne og det at bringe sig selv i spil, som Anna siger. For hvad er det lige, man gør, når man 'bringer sig selv i spil'? Eller når man 'ser den enkelte'? Eller 'holder rummet'? Det er nogle af de beskrivelser og ord, der ofte bruges til at forklare den psykomotoriske tilgang.

Denne artikel udspringer af et projekt, hvor vi satte os for at undersøge dette ud fra et empirisk perspektiv ved at se på betydningen af egne erfaringer med psykomotorisk gruppeundervisning under uddannelse i relation til udøvelse af praksis.

Projektet tydeliggør, at der uanset psykomotoriske terapeuters arbejdsfelter og erfaringer er flere ting, som går igen i, hvordan arbejdet med grupper og undervisning rammesættes og faciliteres. Undervejs i projektet blev det også

## OM PSYKOMOTORISK GRUPPEUNDERVISNING

Psykomotorisk gruppeundervisning, også kaldet bevægelsesfaget, bevægelsesundervisning eller slet og ret bevægelse, er en af psykomotorikkens hovedmetoder og et gennemgående praksisfag i uddannelsen til psykomotorisk terapeut. I undervisningen arbejdes der med læring og gruppedynamiske processer gennem bevægelse, kropslige øvelser, dialog, refleksion m.m.

Ud over at få opbygget undervisningskompetencer gennem uddannelsen ved at afprøve rollen som underviser, øve at stå foran og arbejde med grupper og tilegne sig didaktiske kompetencer har psykomotoriske terapeuter også både direkte og indirekte lært professionelle kompetencer gennem kropslig læring og egne erfaringer blandt andet i gruppeundervisningen.

tydeligt for os, at noget af den helt eller delvist tavse viden er det muligt at sætte nogle ord og beskrivelser på. Og at det, der udefra måske fremstår som en personlig evne til for eksempel at være god i relationer eller til at skabe ro, i virkeligheden er udtryk for nogle fælles faglige kompetencer, der blandt andet viser sig på tværs af uddannelsesår, erhvervs erfaring og ansættelsessted. Disse kompetencer kalder vi 'at bruge sig selv som instrument', og vi beskriver i artiklen, med afsæt i psykomotoriske terapeuters praksisfortællinger, nogle forskellige elementer, som kendetegner det at bruge sig selv som instrument, og hvordan det kommer til udtryk i sammenhænge, hvor der arbejdes med grupper og undervisning.

Vi beskriver først, hvordan vi metodisk har arbejdet i projektet, og hvilke teoretiske begreber vi analytisk anvender til at gå i dialog med empirien. Herefter følger to hovedafsnit, hvor vi i det første, 'At kende sit instrument', udfolder de psykomotoriske terapeuters egne erfaringer med psykomotorisk gruppeundervisning på uddannelsen som et grundlag, der skaber viden og erfaringer, de tager med sig som kompetencer og ind i praksis. Herfra dykker vi i det andet afsnit, 'At bruge sig selv som instrument', ned i, hvordan det at bringe sig selv i spil kommer til udtryk i praksis. Afsnittet består af tre dele, der handler om at bruge sig selv som instrument i forhold til hhv. sig selv, i relationer og i forhold til gruppen og rummet. Afslutningsvis lægger vi i forlængelse af analysen op til refleksion over fagets udvikling fremadrettet.

## VEJEN HERTIL – SÅDAN HAR VI GJORT

Det empiriske materiale, der ligger til grund for analysen og denne artikel, er fremkommet gennem tre fokusgruppeinterviews med i alt 12 psykomotoriske terapeuter. To interviews blev afholdt online, og et fysisk. Informanterne, de psykomotoriske terapeuter, arbejder alle med grupper og/eller undervisning i privat eller offentligt regi med deltagere over 15 år. Alle informanter er anonymiserede og optræder med fiktive navne i artiklen.

I interviewene lå vores nysgerrighed på at få udfoldet, hvordan viden, erfaringer og metoder fra psykomotorisk gruppeundervisning på uddannelsen anvendes i udøvelse af praksis. Vi brugte brainstorme, visualiseringsøvelser, billedcollager, spørgsmål og dialog til at åbne op for individuelle og fælles refleksioner i fokusgrupperne. Interviewene blev optaget på lyd og video og efterfølgende transskriberet. Det transskriberede materiale er en samlet mængde tekstempiri, som denne artikel er baseret på. Gennem det analytiske arbejde med materialet har vi fremdraget nogle gennemgående tematikker, som vi udfolder i artiklen. De handler om betydningen af og forskellige måder, hvorpå de psykomotoriske terapeuter bruger sig selv i deres arbejde, herunder hvordan de regulerer både sig selv og relationer, grupper og rummet, som de er en del af.

Det er ikke al empirien, der er medtaget her, da der fremkom mange og forskellige temaer. Nogle andre tematikker handler blandt andet om didaktiske kompetencer og overvejelser om mål, læringsforudsætninger, indhold, rammer og kontekster. Dette ligger som materiale til videre arbejde. I forlængelse af projektets interessefelt har vi i denne artikel fokus på undervisning og arbejdet med grupper, men beskrivelserne kan også gøre sig gældende generelt for psykomotoriske terapeuter i andre områder af praksis.

### De teoretiske begreber, der skaber sprog

I artiklen bruger vi nogle forskellige teoretiske begreber til at udfolde empirien og skabe et fagligt sprog for de praksiserfaringer, de psykomotoriske terapeuter fortæller om.

Igennem de empiriske fortællinger træder perspektiver frem, der fortæller noget om betydningen af de forskellige erfaringer, som psyko-

motoriske terapeuter selv gør sig ved at arbejde med sig selv kropsligt i gruppeundervisnings-sammenhænge. Dette kalder vi egenerfaringer. Til at udfolde betydningen af erfaringer har vi ladet os inspirere af Meyer & Lands teori om tærskelbegreber, som beskriver, hvordan studerende i uddannelsessammenhænge må tilegne sig kompleks viden ved at krydse nye, hidtil ukendte tærskler. Vi vil her se på erfaringerne fra uddannelsen til psykomotorisk terapeut som forskellige tærskler, der skal krydses for at få adgang til den kropslige viden og de kompetencer, der knytter sig til efterfølgende at kunne bruge sig selv om instrument i arbejdet med andre. Meyer & Lands definitioner af begreberne 'threshold concepts' og hertil også 'troublesome knowledge' er her oversat til 'tærskelbegreber' og 'besværslig viden', og de er uddybet i boksen til højre.

I uddannelsen til psykomotorisk terapeut er de tærskler, der må krydses, blandt andet forståelse og anvendelse af komplekse faglige begreber, som ligner det, Meyer & Land beskriver. Men i vores empiriske materiale blev det også tydeligt, at kropslige erfaringer, indsamlet undervejs under uddannelse og også efterfølgende i arbejde i praksis, på lignende vis kan beskrives som tærskler, der er nødvendige at krydse for en psykomotorisk terapeut. På samme måde som psykomotoriske terapeuter har en fælles faglig viden, der trækkes på, er der også en fælles viden om at krydse 'erfaringstærskler'. Gennem uddannelsen har alle ikke gjort sig de samme erfaringer, men der deles en generel erfaring om at tilegne sig viden praktisk og kropsligt såvel som teoretisk. Og den viden, der er fremkommet af erfaringer, ligger efterfølgende som kompetencer, der har karakter af tavs viden i udøvelsen af praksis.

## TÆRSKELBEGREBER OG BESVÆRLIG (TAVS) VIDEN

Tærskelbegreber (threshold concepts) beskrives af Meyer & Land som begreber eller koncepter, der er en form for tærskel, der, når den er krydset, åbner for nye måder at forstå et område på. Samtidig indeholder det at krydse tærsklen en transformation, der er nødvendig for at erkende og bevæge sig videre inden for (videns-)området. Denne erkendelsestransformation kan opstå pludseligt, eller den kan strække sig over længere tid, hvor det ikke nødvendigvis er en rar eller let proces – men en besværslig vej.

Tærskelbegreber indeholder følgende kendetegn:

- 1. De er transformative.** Når konceptet er erkendt, skaber det et betydeligt skift i opfattelsen af et emne eller vidensområde. Det kan endda medføre et skift af personlighed og identitet i forhold til for eksempel værdier, følelser eller opførsel.
- 2. De er irreversible.** Dus, når et koncept først er erkendt, er det svært at glemme eller aflære. Når først en tærskel er krydset, og man er 'transformeret', kan det være svært at gå tilbage igen og samtidig også svært at forstå perspektivet fra andre, der endnu ikke har krydset tærsklen og erkendt det.
- 3. De er integrerbare.** Den nye viden kan også afdække sammenhænge, som hidtil har været skjulte, for eksempel til andre vidensområder.
- 4. De er tilgrænsende.** Konceptet vil ofte støde op til grænserne af andre vidensområder.
- 5. De er besværslige.** Konceptet er potentielt og ofte besværsligt at erkende for dem, der skal lære det.

Meyer & Land beskriver besværslig viden (troublesome knowledge) som det, der virker ulogisk, fremmed eller usammenhængende. Et eksempel på besværslig viden er tavs viden, hvilket Meyer & Land beskriver som det, der forbliver personligt og implicit som en praktisk bevidsthed, men som samtidig deles inden for et specifikt praksisfællesskab.

### KILDER:

MEYER, J. H. F. OG LAND, R. (2003): *THRESHOLD CONCEPTS AND TROUBLESOME KNOWLEDGE 1 – LINKAGES TO WAYS OF THINKING AND PRACTISING IN IMPROVING STUDENT LEARNING – TEN YEARS ON*. C. RUST (RED.), OCSLD, OXFORD.

COUSIN, G. (2006) 'AN INTRODUCTION TO THRESHOLD CONCEPTS', *PLANET*, 17:1, 4-5, DOI: 10.11120/PLAN.2006.00170004

## DET PROFESSIONELLE, DET PERSONLIGE OG KROPPEN

### Det professionspersonlige:

En treklang mellem det kropslige, personlige og professionelle, hvor det kan være en konstant udfordring og en løslang proces at skabe balance mellem dem. Blandt andet ved at lære sig selv at kende og være bevidst om egne følelser og sansninger i det professionelle arbejde.

### Professionspersonlige kompetencer:

Består af en kombination af 1) egenkontakt, 2) kommunikation og kontaktevne, samt 3) lederskab over en gruppe eller situation.

### Stemthed:

Når mennesket i mødet med andre er i en åben, modtagende indstilling. Og desuden en god metafor i forhold til at tale om stemning og at stemme.

### Resonans:

Når to eller flere mennesker 'svinger' sammen. Det modsatte af dette er dissonans, og disse to kan sammenlignes med oplevelser af, om musik 'klinger' eller ej.

### At tune ind:

Hænger sammen med stemthed og resonans og kan beskrives som det, vi gør, når vi oplever 'gode eller dårlige vibrationer' – vi tuner ind på hinanden for at få det til at 'svinge'.

### At holde rum:

Den professionelle tager ansvar for rummet og fylder rummet med sit nærvær. Herunder også at bruge sig selv og kroppen som klangbund, så andre kan sanse, at der er tryk og plads til at dele.

#### KILDER:

\*WINTHER, H. (2015) 'DET PROFESSIONSPERSONLIGE – OM KROPPEN SOM KLANGBUND I PROFESSIONEL KOMMUNIKATION' OG 'KROPPEN SOM LÆREMESTER – GUIDE TIL KOMMUNIKATIONSTRÆNING, LEDERSKAB OG PERSONLIG UDVIKLING I PROFESSIONEL PRAKSIS'. I: WINTHER, H. (RED.) *KROPPENS SPROG I PROFESSIONEL PRAKSIS – OM KONTAKT, NÆRVÆR, LEDERSKAB OG PERSONLIG KOMMUNIKATION*. BILLESØ & BALTZER.

\*\*WINTHER, H. (2011): 'DEN PERSONLIGE PROFESSIONALITET ER I DIN KROP – OM BEVÆGELSESPSYKOLOGI'. I: DAMGAARD KNUDSEN, L.E., SILLESEN, A., VARNING POULSEN, D. OG SCHMIDT, M. (RED.) *KROPPEN I LÆRINGSRUM*. FORLAGET UP.

Til at udfolde de empiriske beskrivelser og tydeliggøre vores pointe om 'at bruge sig selv som instrument' har vi desuden taget udgangspunkt i litteratur, der nok er bekendt for de fleste psykomotoriske terapeuter. Nemlig Helle Winthers teori om og beskrivelser af professionspersonlige kompetencer og herunder kroppens betydning. Dette har vi valgt, da Winthers tekster, selvom de er udviklet i en idræts- og bevægelsespsykologisk sammenhæng, er tæt på beskrivelser af det, psykomotoriske terapeuter gør. I artiklen gør vi brug af nogle af hendes begreber til at gå i dialog med empirien og til analytisk at udfolde, hvordan det at bruge sig selv som instrument viser sig i psykomotorisk praksis. Winthers begrebsapparat har også givet inspiration til titlen på artiklen.

Vi tager afsæt i Helle Winthers beskrivelse af professionspersonlige kompetencer og det musiske, da dette begrebsapparat er opstået på baggrund af forskning om krop og bevægelse – særligt relateret til de professionelle, der bruger deres krop i deres professionsudøvelse (Winther, 2015\*). Winthers bevægelsespsykologiske forskning viser, at det at kunne se, mærke og anvende kroppens fortællinger har et måske overset potentiale i den professionelle praksis (Winther, 2011\*\*), og der er ifølge Winther en sammenhæng imellem det professionelle, der personlige og det kropslige. I artiklen taler vi om professionspersonlige kompetencer, at (af-)stemme, resonans, kroppen som klangbund, at tune ind og at skabe rum. Winthers begrebsapparat er uddybet i boksen til venstre.

Indholdet i artiklen er som nævnt baseret på analysen af empirien fra de tre fokusgruppeinterviews og fremstår i teksten enten direkte som citater eller som beskrivelser, vi har sammenskrevet ud fra forskellige informanternes udsagn. Undervejs i artiklen har vi også i boks ladet nogle fortællinger stå alene som indledninger til afsnit.

# AT LÆRE SIT INSTRUMENT AT KENDE

“

*Jeg kan fornemme, hvad de kan være med til og ikke kan være med til. Det kan jeg simpelthen, fordi jeg selv har været helt inde og mærke i alle afskygninger. Jeg har lært at have en fornemmelse i min egen krop, og det hjælper mig til at kunne læse andre og regulere hvad det er, vi skal.*

KAROLINE, PSYKOMOTORISK TERAPEUT

**Nogle af de** ord, der kom frem i interviewene om, hvad psykomotorisk gruppeundervisning overordnet er, var blandt andet sansning, bevidstgørelse og kropsbevidsthed, at møde sig selv, opdage og eksperimentere, at mærke frihed og låsthed, selvrefleksion, indsigt og oplevelse af nye muligheder. I interviewene handlede de psykomotoriske terapeuters egne erfaringer med gruppeundervisningen på uddannelsen blandt andet om at opleve bevægelse, spændende og givende samtaler, nærvær, ro, stilhed, tid til refleksion og et trygt rum. Samtidig var der også oplevelser af modstand, uro, irritation over underviserens valg af musik eller af ikke at have følt sig respekteret, mødt eller accepteret som den, man er. Og disse erfaringer viser sig på forskellige måder at få betydning i deres egen udøvelse af praksis.

Nadja beskriver for eksempel, hvordan hun trækker på sig selv og sine egne erfaringer om situationer, der ligner dem, deltagerne møder i hendes undervisning. Og det er ikke nødvendigvis kun de lette og gode oplevelser, hun trækker på. Nadja fortæller: “Det kan godt være, at det for mig på det tidspunkt var en lidt ubehagelig situation, men til gengæld er den virkelig givende for mig videre hen. Jeg synes, at enhver erfaring, uanset om den er ubehagelig eller ej, er megagod at have med”. Det kan på den måde også være udfordringerne eller de trælse erfaringer, der bliver en tærskel, som låser op for viden om, hvad der er nødvendigt at være opmærksom på som underviser, og hvordan man kan justere og ændre på øvelser og sin undervisning. Det at krydse erfaringstærskler kan således være at tilegne sig besværlig viden, hvor vejen derhen er udfordrende, men alligevel giver en viden, der trækkes på i praksis.

Betydningen af selv at have erfaret og arbejdet meget med det, de nu selv underviser i, er noget af det, der kommer frem i interviewene. For Ester gør det en forskel, at hun selv mange gange har prøvet det, hun nu giver videre. Hun fortæller, at det var noget af det, der blev talt meget om på uddannelsen, men det blev først helt tydeligt for hende, da hun kom ud i praksis. Som hun uddyber: “Jeg tror bare, det gør en forskel at have været modtageren, så meget som vi har været på studiet. Fået lov til at mærke alt det, der sker, når jeg så selv skal give det videre. Hvad det er, der sker i de forskellige mennesker, jeg har på mit hold, og at reaktionerne kan være virkelig forskellige”. På samme måde som de psykomotoriske terapeuter selv har erfaret ved at lave øvelser igen og igen, er det også den tilgang, de har til arbejdet med andre. Som de erfarne underviser de nu selv andre, der skal lære at gøre sig kropslige erfaringer. Og her kan egne erfaringer gøre en forskel i forhold til at kunne sætte sig i deltagerens sted og forstå forskellige reaktioner, som Ester beskriver det.

## **Alene, men ikke alene**

Gennemgående for flere af beskrivelserne i interviewene om egne erfaringer fra gruppeundervisningen er det at kunne være i sine egne oplevelser og sammen med andre. De personlige erfaringer



bliver dermed også dannet i en gruppekontekst og ikke blot individuelt. Agnete beskriver, hvordan det var en følelse af at opleve en samværsfølelse som et individ i en gruppe, hvor alle ligger og gør det samme. Hun fortsætter: “Det er sådan en mærkelig fornemmelse af, at man er alene, og alligevel er du ikke alene, fordi du er en del af et større fællesskab, og du kan ligesom mærke de andre, selvom du er optaget af, hvad der sker i dig selv”. Noget af det, der arbejdes med i psykomotorisk gruppeundervisning, er lige præcis at være et individ i en gruppe og arbejde med sin egen proces sammen med andre, der er optaget af deres proces. Gennem egne oplevelser skabes der erfaringer med at være en del af en gruppe og at kunne arbejde både med sig selv og gruppens proces. Sammen med deres faglige viden og didaktiske overvejelser bruger de psykomotoriske terapeuter disse erfaringer, når de arbejder med grupper og undervisning – både med bevægelsesundervisning og i andre praksisformer. De trækker på deres egne erfaringer, i forhold til hvad de som undervisere skal være opmærksomme på omkring gruppedynamik og at få skabt et trygt rum, hvor gruppens individer alle har mulighed for at lære, udforske og udfolde sig. Dette uddyber vi i de følgende afsnit.

### **Dine, mine og vores erfaringer**

Som ovenstående eksempler viser, hænger det at arbejde psykomotorisk med andre mennesker sammen med at have tilegnet sig erfaringer ved selv at have arbejdet kropsligt med sansning af sig selv og i samspil med andre. De psykomotoriske terapeuter har dertil også haft adgang til at vidne andres erfaringsdannelser og processer under uddannelsen. En væsentlig pointe er nemlig det, de psykomotoriske terapeuter i et af interviewene bliver enige om; at selvom det kan gøre en forskel, behøver man ikke have oplevet alt, man arbejder med andre med. Som de fortæller, kan deres viden også komme fra at have vidnet andres erfaringsdannelser. Som professionelle kan de ikke have erfaret alting selv, men gennem samspillet med andre på uddannelsen, for eksempel i øvelser, dialoger, fælles refleksioner og opsamlingsrunder i bevægelsesundervisningen, har de fået adgang til viden om andres oplevelser og erfaringer. Det er dermed ikke kun egne erfaringer, der fungerer som tærskler, men andres processer og erfaringer kan som tilgrænsende områder give indsigt. Og denne viden kan de også trække på i deres arbejde.

Selvom psykomotoriske terapeuter individuelt gør sig forskellige erfaringer, giver det at krydse erfaringstærskler samtidig adgang til en faglig fælles viden om betydningen af at kende sig selv – at kende sit instrument. Det er dermed heller ikke bestemte erfaringer, der er afgørende for at kunne bruge sig selv som instrument, det er selve processen med at tilegne sig erfaringer gennem kropslig læring, det handler om. Ud over at erfaringerne er med til, at psykomotoriske terapeuter har lært sig selv – deres instrument – at kende, viser det sig også at være brugbart i deres arbejde med andre.

## **AT BRUGE SIG SELV SOM INSTRUMENT**

**Der er forskellige** måder, hvorpå egne erfaringer fra uddannelsen får betydning for de psykomotoriske terapeuter i deres arbejde fremadrettet. Karoline nævner for eksempel noget så helt overordnet som: “Det har givet mig en masse inspiration, og glæden ved selv at have fået alt det her ville jeg gerne ud og kunne give til andre”. For Agnete handler det om: “At man kender sig selv og kan være i det, det kan også være med til at man sagtens kan bære relationerne til de mennesker, vi arbejder med”. Anna beskriver det som personligt lederskab, og at man kan tage ansvar for sig selv undervejs i arbejdet med andre. Her pointerer hun, at det blandt andet hænger sammen med erfaringerne fra gruppeundervisningen på studiet, og siger: “Det er jo meget vigtige redskaber, vi har fået med, fordi vi hele tiden skal mærke os selv i bevægelsesfaget. Mærke, hvor vi er henne fysisk, psykisk og socialt”.

Vi vil nu dykke videre ned i dette ved at se på, hvordan de psykomotoriske terapeuter bruger sig selv som instrument i forhold til sig selv, i relationer og i forhold til gruppen og rummet.

### **DEL 1. At tune ind på sig selv**

At bruge sig selv som instrument og i samspil med andre handler blandt andet om at kunne tune ind på sig selv og sin egen krop og derfra at kunne stemme sit instrument, for at der kan skabes resonans med andre. For at kunne bruge kroppen som instrument i en professionspersonlig sammenhæng er den psykomotoriske terapeut afhængig af egen kropsbe-

vidsthed – bevidstheden om sansninger i nuet og erfaringer om sansninger og oplevelser, som er lagret i kroppen og bevidstheden.

### ***Et professionelt redskab***

Igennem alle interviewene er der en tydelig faglig bevidsthed om at bruge de erfaringer, de psykomotoriske terapeuter har med at mærke signaler fra egen krop, som et aktivt og professionelt redskab. Erfaringerne, sansninger og signaler fra kroppen bruger den psykomotoriske terapeut til at tune ind på sig selv og dermed kunne justere sig selv i forhold til for eksempel den stemning, hun kommer med. Anna fortæller: "Hvis jeg selv er træt og kan mærke, at min krop, den har brug for hvile, eller hvad den nu har brug for, der er jeg ret opmærksom på mine egne signaler, fordi det er noget af det, jeg på en eller anden måde tager med ind i undervisningen". Dette suppleres af flere af de psykomotoriske terapeuter, som fortæller om, hvordan de i løbet af en arbejdsdag, hvor de er meget på i underviserrollen, bruger kroppen som klangbund i forhold til sig selv og som et redskab til at regulere deres ressourcer både kropsligt og mentalt. De psykomotoriske terapeuter fortæller blandt andet, hvordan de et øjeblik 'vender blikket indad' undervejs i undervisningen, hvilket bliver et redskab til at justere både sig

selv og undervisningen. Og at de også ofte selv laver kropslige øvelser i løbet af en arbejdsdag. Som Rose siger: "At bruge de redskaber for os selv, når vi kan mærke, at det faktisk er det, der skal til, for at vi bedre kan tilgå vores arbejde og klare dagen". At tune ind på sig selv og justere derefter har dermed betydning for deres egen trivsel og balance som professionelle.

### ***Empati og grænser***

Kompetencen til at kunne bruge erfaringer og redskaber har for de psykomotoriske terapeuter også flere andre betydninger i gruppeundervisningssituationer. Dels beskrives det som professionel empati samt en kompetence, som gør dem i stand til ikke at brænde sammen i arbejdet med de lidt tungere målgrupper. Som Jonas siger det: "Man skal kunne rumme mange ting, mange historier, mange liv, når man arbejder med mennesker på kanten i den ene eller den anden grad". Og dels beskrives af de psykomotoriske terapeuter det at kunne registrere sansninger fra egen krop som en metode til at mærke og sætte grænser. En opmærksomhed på sig selv og på, hvad der sker i relationen til den anden. Flere af de psykomotoriske terapeuter nævner også grænser som noget, de særligt husker at have arbejdet med kropsligt i gruppeundervisningen på uddannelsen – at mærke både egne og andres grænser. Og selvom de nu ikke selv arbejder direkte med bevægelsesundervisning, er dette blandt andet et af de værktøjer, de har med sig og anvender. Anna fortæller: "Jeg bruger de mere indirekte værktøjer, vi har fået, som er at iagttage grænser hos andre mennesker og samtidig mærke min egen grænse". At kunne mærke sine egne og andres grænser er dermed en vigtig viden at have fået adgang til og erfaringstærskel at have krydset, da det også har betydning i forhold til det relationsarbejde, som psykomotoriske terapeuter laver som en central del af deres professionelle virke.

## **DEL 2. At tune ind i relationer**

“

*Vores relation, det er noget vi kan, fordi vi arbejder med vores sanser og vores krop, og vi er i stand til at være nærværende. Så det er udgangspunktet for, at vi kan udføre vores fag.*

JONAS, PSYKOMOTORISK TERAPEUT

**Særligt to faktorer** fremhæves af de psykomotoriske terapeuter som værende bærende for deres måde at indgå i en professionel relation på. For det første trækker de på egne kropslige og følelsesmæssige signaler og erfaringer, og for det andet er de hele tiden opmærksomme på at kunne bruge og dele af sig selv uden at miste sig selv.

### ***Med kroppen som klangbund***

De psykomotoriske terapeuter fortæller blandt andet om, hvordan deres egne erfaringer med sansning og kropsbevidsthedsarbejde er en del af deres instrument, en grundklang, som de tager udgangspunkt i, når de tuner ind på de deltagere, de skal være i rum med. Selvom vi i interviewene havde fokus på gruppeundervisning, talte alle de psykomotoriske terapeuter meget ind i de én-til-én-relationer, de skaber med den enkelte deltager i gruppen. Der var bred enighed om, at relationen er et bærende element i deres arbejde med grupper, og at metoder og øvelser også nogle gange bliver nærmest sekundære for de læringsprocesser, der igangsættes i undervisningen.

Kompetencen til at være i relationer italesættes i interviewene som et fagligt værktøj, den psykomotoriske terapeut anvender bevidst. Det er blevet tydeligt, både for dem selv og i tværfagligt samarbejde med andre faggrupper, at den relation, den psykomotoriske terapeut danner til den enkelte deltager, har en særlig karakter. Og det bunder i, at de bruger kroppen. For de psykomotoriske terapeuter bliver relationen og det at turde være kropsligt og sansende i den dermed også en klangbund for det, der kan ske i undervisningen og de gruppedynamiske processer.

### ***At se den enkelte***

De psykomotoriske terapeuter beskriver blandt andet, hvordan de 'ser' og 'hører' den enkelte deltager i en gruppe – og samstemmer deres undervisning med de indtryk og udtryk, der kommer fra deltagerne. Det handler om at afstemme og rette øvelser efter den enkeltes behov, ud fra hvad de får af informationer i dialoger med deltagerne. Men de psykomotoriske terapeuter fortæller også om at se bag om det, der bliver sagt med ord, eller for eksempel bag om den viden, de har om deltagernes diagnoser. De er opmærksomme på små kropslige signaler, mimik og de ting, der ikke bliver sagt højt. Ofte kan det være med udgangspunkt i en dialog med eller observationer på en enkelt deltager, at de justerer undervisningen og dermed ændrer den for hele gruppen. Som

Nadja giver et eksempel på, hvor hun beskriver den frihed, hun har som underviser til at tage noget ind, som hele gruppen kan bruge: "Vi havde snakket noget ryg, og hvad der kan ske med ryggen, og det havde jeg ikke gjort, hvis ikke det var, fordi jeg lige havde set og hørt ham her, så havde jeg måske lavet noget andet. Så alle sad og lavede nakke- og rygøvelser".

Det, der går igen i fortællingerne, er, hvilken effekt det skaber hos deltagerne, som oplever at undervisningen er anerkendende, nærværende, levende og autentisk. Og dette sker, fordi de professionelle tuner ind i relationen, afstemmer og retter undervisningen til for hele gruppen undervejs.

Ud over at observere og være i dialog bruger de psykomotoriske terapeuter også sig selv i relationen. Og her handler det om de professionspersonlige kompetencer og om at kunne dele af sig selv uden at miste sig selv.

### ***At dele uden at miste***

At dele ud af sig selv uden at miste sig selv og måske heller ikke altid vise frem af sig selv viser sig i fortællingerne at have betydning i relationen til deltagerne. Det beskrives blandt andet som at turde at være til stede med den, man er, at være forankret i sig selv eller at have godt fat i sig selv på godt og ondt.

“

***At bruge sig selv som hele det menneske, vi er, og det er med opture og nedture. Empatien i at kunne vise det andet menneske, at jeg også bare er et almindeligt menneske. Det er en balancen, og man skal virkelig have fat i sig selv. Man skal stadigvæk være autoriteten og så også kunne være sårbar samtidig.***

JONAS, PSYKOMOTORISK TERAPEUT



Alt sammen noget, som de psykomotoriske terapeuter beskriver som essentielt for relationen og deres autenticitet og som noget, de har øvet igennem uddannelsen. Om dette fortæller Agnete: “Vi er jo heldigvis ikke ufejlbarlige nogen af os. Og det at turde stå ved det har da enorm betydning også i dannelsen af relationer. At kunne vise følelser, når vi bliver berørt af noget, eller vi bliver vrede over noget eller skuffede over noget. Det er da også noget af det, vi har med os fra skolen og kan bære igennem i relationerne til mennesker”. I forlængelse af Agnetes udsagn om at kunne vise følelser skelnes der i fortællingerne mellem at udtrykke sig eller reagere i en situation og at fortælle om egne reaktioner i lignende situationer. Og her viser der sig hos de psykomotoriske terapeuter en stor opmærksomhed og finfølelse med, hvornår de gør hvad.

At fortælle om egne oplevelser med eller reaktioner i lignende situationer kan skabe mulighed for resonans med den enkelte eller gruppen, men samtidig fastholde en distance mellem den professionelle og deltagerne. En distance, der sommetider kan være et nødvendigt redskab at bruge for ikke at miste sig selv i situationen. Typen af deltagere på et hold og sammensætningen af en gruppe har på samme måde betydning for den måde, hvorpå den psykomotoriske terapeut giver af og/eller holder fast i sig selv. Distancen kan være et valg, den professionelle tager, for at skabe tryghed i gruppen eller fastholde en autoritet, da den psykomotoriske terapeut i situationen ikke udtrykker sine egne følelser.

En sidste del, vi vil udfolde her, handlede i interviewene om ’rum’ som en væsentlig del af det at arbejde med grupper og undervisning, og hvor de psykomotoriske terapeuter også bruger sig selv.

### **DEL 3. At skabe og holde rum**

**At have viden** om rumklang er en væsentlig del af at kunne spille på et instrument. Samstemmende hermed taler flere af de psykomotoriske terapeuter om ’at skabe rum’ som en af de kompetencer, der er forbundet med at bruge sig selv i psykomotorisk arbejde med grupper og undervisning. Som ovenstående citat i boksen viser, kan ’rummet’ beskrives som et fysisk rum og måske særligt som et socialt rum.

Flere af de psykomotoriske terapeuter taler om vigtigheden af ’det trygge rum’, hvilket blandt andet Anna beskriver således: “Den måde at ar-

“

*At skabe rum er egentlig flere ting. Det handler at kunne give plads til et andet menneske, og der er der selvfølgelig det fysiske rum, og så er der det sociale rum.*

ROSE, PSYKOMOTORISK TERAPEUT

bejde på, som vi alle sammen gør, det er jo netop at skabe de rigtige rammer og de rigtige forudsætninger. Skabe et trygt rum, hvor mennesker tør sætte ord på og tør byde ind, tør være en del af det”. Det sociale rum handler her om det gruppedynamiske aspekt af undervisningen. Dvs. at der i gruppen skabes rum til læringsprocesser hos individerne i gruppen og i gruppen som helhed. Blandt de professionelle er der en enighed om, at et trygt rum blandt andet handler om at facilitere en undervisning, hvor deltagerne kan dele deres oplevelser, og at dette rum har betydning for den enkelte deltagers læringsproces. Anna fortæller videre: “Og der kan man jo så bruge alle mulige forskellige redskaber til at skabe de der rum i rummet. Det er det, der gør, at man får en meningsfuld undervisning”. Det meningsfulde trygge rum og den professionelle egen rolle som instrument til at skabe det handler ifølge de psykomotoriske terapeuter om flere forskellige elementer, som vi vil uddybe i det følgende.

#### *Tonen i et trygt rum*

At slå tonen an som den professionelle er et kendetegnende element for at skabe et trygt rum, hvor deltagerne kan dele oplevelser og refleksioner med hinanden, og hvor læringsprocesser kan ske for den enkelte og i gruppens dynamik. Og det prioriteres af de professionelle i gruppeundervisningen. Det er både en fysisk og en følelsesmæssig toneangivelse fra dem, som sender budskaber ud i det sociale rum. En stemning, de psykomotoriske terapeuter er med til at skabe.

Det blev tydeligt i interviewene, at der sidder en kropslig viden og nogle erfaringer i de psykomotoriske terapeuter i forhold til brugen af det fysiske rum, som får betydning for den måde, de placerer sig i rummet på. Anna fortæller om, hvordan hun er opmærksom på sin placering i forhold til deltagernes kroppe og bruger sin viden fra uddannelsen og egne erfaringer som redskaber i det: “Jeg bruger det at mærke min egen personlige

“

*Hvis man selv kan rumme at være på det sted, så kan det jo også smitte af og give en utrolig ro. Hvis det lige er det, der faktisk er nødvendigt for at skabe en særlig stemning, en særlig fornemmelse eller følelse.*

ROSE, PSYKOMOTORISK TERAPEUT

“

*Vi har noget faglighed med, men at kunne give slip på det, når der sker nogle ting i en gruppe, noget dynamisk, som på en eller anden måde løfter gruppen, hvor de løfter sig selv eller viser hinanden omsorg. Det med at lade gruppen få lov til at arbejde med hinanden, det synes jeg, vi kan.*

ROSE, PSYKOMOTORISK TERAPEUT

grænse, men også iagttage borgernes grænser, deres kropssprog. Og det har jeg fået nogle rigtig gode redskaber til. At jeg ikke sådan kommer ind bagfra, men at jeg bare sætter mig ved siden af. Fordi jeg ved, at det er lidt nemmere at sidde skulder til skulder end at have en, der står og ånder en i nakken”.

Ud over de fysiske placeringer i et rum giver de psykomotoriske terapeuter flere eksempler på vigtigheden af en opmærksomhed på, hvilke stemninger de selv kommer ind i et rum med. Ester fortæller: “Jeg har fået så meget undervisning i at mærke min egen krop. Hvor er jeg lige selv henne i dag, hvordan er min energi, og hvad er det, jeg bringer med ind i dag”. Som Ester beskriver, hænger denne opmærksomhed sammen med egenerfaringerne fra uddannelsen og evnen til at sanse sin egen krop og sig selv. Dette ligger også i forlængelse af afsnittet om kroppen som klangbund, som vi beskrev i del 1 om at tune ind på sig selv.

I forlængelse heraf er et andet element, som kendetegner rummet for den psykomotoriske gruppeundervisning, prioritering af samspillet imellem gruppens deltagere – også kaldet det gruppedynamiske aspekt af undervisningen.

### ***Samspil og dynamik i gruppen***

De psykomotoriske terapeuter beskriver blandt andet en vægtning af at lade gruppens deltagere være i interaktion med hinanden, hvor den professionelle trækker sig lidt mere. Dette understøtter en professionel forståelse af betydningen af den resonans og spejling, som kan ske imellem deltagerne, når underviseren skaber rum til det. Eksempelvis kan der i undervisning blive skabt et rum mellem deltagerne, hvor viden og erfaringer om et emne bliver delt, og dermed skabes der både læring og mulighed for, at forandringsprocesser kan bevæge sig videre for den enkelte. Og det handler blandt andet om at acceptere, at man som den professionelle ikke er den vigtigste toneangiver i lokalet. Som flere af informanterne beskriver det; at underviseren tør at give slip. Nadja fortæller her om vigtigheden af at kunne trække sig væk: “Det er virkelig det bærende, dialogerne om alt muligt. At gruppen har plads til, at de selv har en dialog indbyrdes, uden at jeg skal være en del af det”.

At bruge sig selv som instrument i denne sammenhæng handler dermed ikke nødvendigvis om at indtage rollen som dirigent. Men nærmere handler det om at være den, der indledningsvis slår en tone an, som understøtter, at deltagerne i gruppen mellem sig kan skabe en samklang, hvor der er plads til alle udtryk. Her indtager den psykomotoriske terapeut en rolle som facilitator. Denne evne til at facilitere læringsprocesser er også noget, der foregår rent kropsligt, hvor underviseren går foran som eksempel.

### At gå forrest

Det sidste element, vi vil komme omkring her, er et eksempel på, hvordan det professionelle, personlige og kropslige rent konkret flettes sammen i professionel praksis. Det handler om den psykomotoriske terapeuts forståelse af, hvordan man som professionel med kroppen som instrument også skal kunne gå forrest i en undervisningssituation – og at denne placeringer er lige så vigtig som at kunne trække sig. Hertil fortæller Agnete, hvordan hun oplever, at mange af de mennesker, hun arbejder med, er fastlåste i deres krop og udtryk, fordi de er sårbare. Men efterhånden viser der sig andre udtryk i undervisningen, og her spiller hun en rolle som foregangseksempel. Agnete siger om det: "Oplevelsen i at se, hvordan det faktisk bliver mere og mere frit, at det faktisk er lovligt at give los og være fri i nogle af de udfoldelser, vi laver. Men der viser jeg jo også nogle gange vejen ved selv at gå forrest, ved at lave nogle af de her ting". I forlængelse heraf beskriver Jonas også, hvordan hans egne erfaringer med forskellige undervisere på uddannelsen får betydning for hans didaktiske overvejelser i forhold til at gå forrest som underviser: "Hvad sker der, hvis en underviser for eksempel sætter sig ned og sidder og tager noter og kigger på, at man bevæger sig, kontra hvis underviseren går forrest og er med i bevægelsen? Det er noget, jeg har taget med mig. Det er også derfor, jeg nu altid går forrest og er med i bevægelsen for at være med til at skabe det trygge rum, for at deltagerne kan være med".

Flere af de psykomotoriske terapeuter fortæller om, hvordan de igennem deres krop er toneangivende og stemmer gruppen og rummet for eksempel ved at sætte i gang i en øvelse, som skaber grin både imellem deltagerne og af underviseren. Underviserens egen krop kan på den måde åbne op for nye stemninger i rummet i resonans til den enkelte og i gruppen som helhed. Og det hænger sammen med, at man som den professionelle bringer sig selv og sin egen krop i spil.

“

*Når man går forrest og går et langt skridt, så kan det være, at deltageren kan gå et lille skridt, fordi så er det ikke helt så farligt. Fordi tænk, hvis du gør det der sindssyge, så kan jeg godt stå og hoppe lidt herovre i hjørnet. Det turde jeg ikke før, men nu hopper jeg.*

JONAS, PSYKOMOTORISK TERAPEUT

## ET OPLÆG TIL DEBAT

**Analysen i denne** artikel har vist, at helt eller delvist tavs viden i de psykomotoriske terapeuters praksis er naturligt indlejret i professionsudøvelsen og kommer til udtryk i den måde, de bruger sig selv på professionelt, personligt og kropsligt. Derudover viser analyserne, at egne oplevelser og erfaringer har afgørende betydning for, hvordan psykomotoriske terapeuter bruger sig selv som instrument i udøvelsen af faget. På den baggrund er det særligt relevant, at uddannelsen bidrager til den praktiske, kropslige erfaringsdannelse, og at dette ses som et væsentligt element i forhold til at udvikle både faglig viden og professionelle kompetencer.

I forhold til den udvikling, psykomotorikfaget generelt har været og er igennem, giver det i vores perspektiv anledning til refleksion i professionen og på uddannelserne. For hvordan bibeholdes den kropslige læring og erfaringsdannelse i fremtidens psykomotorikuddannelse? Parallelt med at det fortsatte behov for at teoretisere, videnskabeliggøre og sætte ord på det psykomotoriske bidrag i samfundet imødekommes? Svaret er helt sikkert hverken enkelt eller ligetil, men dialogen om det er nødvendig, og på den baggrund lader vi hermed denne artikel være et oplæg og en invitation til debat.

**Ønsker du at henvise artiklen, kan du gøre det på følgende måde:**

Mikkelsen, M.S. & Lindhardt, M. (2022) At bruge sig selv som instrument – en professionel kompetence for psykomotoriske terapeuter i arbejdet med grupper og undervisning. Link: <https://dap.dk/at-bruge-sig-selv-som-instrument/>