

# Giv psykologien kroppen tilbage

**P**sykologien risikerer at ende som en blindtarm til den medicinske behandling, fordi den abstraherer fra individets samlede situation, herunder dets kropslige tilstand og tilstedeværelse. Vi er nødt til at arbejde samlet med, hvordan mennesket består af en psyke i en krop, som lever et socialt liv. Gør vi det, kan psykologien blive en samfundsforandrende kraft.

Kropsbehandling falder i dag uden for psykologien, fordi man har udviklet en praksis, der kun arbejder med psyken. Kroppen eksisterer ikke. Men uden kroppen kan man ikke løse problemerne. Man kan abstrahere fra kroppen, men så risikerer man at brænde ud, at køre tør.

I min tid som leder af ”Gaderummet” var afspænding og massage helt afgørende for, at de unge kunne være i deres liv og dermed være til stede med deres problemer. Når folk fx ville trække ud af stoffer, eller når et samlet pres havde sat som depression eller psykose, så var massage den sidste måde, man kunne holde folk fast i deres bestræbelser. Det gav mulighed for at kunne være til og for at forholde sig til den situation, man var i. Herfra kunne man begynde at tale om, hvad der kunne gøres. Se eventuelt [www.gaderummet.dk/pn](http://www.gaderummet.dk/pn).

Hvis kroppen har et problem og den spænder op, og der ikke bliver taget hånd om det, så kan man ikke bare fortsætte arbejdet med psyken. Og hvis folk medicineres for at kunne være til stede, ryger forbindelsen til kroppen.

Det meste medicin til behandling af psykiske problemer får de overfladiske spændinger til at forsvinde. Men medicinen fjerner ikke spændingerne i kropsstrukturen. De forsvinder ikke. De bliver bare sværere at mærke. En skulder, der hænger, bliver ved med at hænge, og den låses typisk fast, hvis man bliver sat på medicin.

Et menneske, der kommer og er flad, træt og fuldstændigt opspændt, risikerer via egen læge at blive henvist til medicin. Men det gør det sværere at mærke, hvordan man egentlig har det. Og det er udgangspunktet for at få det bedre. At man lytter til sin egen krop. Mærker ens grænser. Psyken kan ikke fungere uden kroppen. Du kan ikke tænke dit liv og ikke løse dine problemer uden din krop.

I kropsspændinger sidder en masse smertelige erfaringer, men der sidder også et stort potentiale, fordi spændingerne holder noget andet i kroppen i skak. Ressourcer, der kunne bruges på en bedre måde af subjektet. Derfor er en effekt ved afspænding også ofte, at folk bliver glade og har mere overskud.

Og arbejdet med afspænding er svært at udlicite til andre faggrupper, fordi det er i arbejdet med afspænding, at man på et konkret plan forbinder sig til det, man arbejder med på psykologisk plan. Det er her, man kvalificerer, hvad der er på spil.

Derfor har vi brug for at udvikle, hvordan vi arbejder med kroppen ud fra en psykologisk indfaldsvinkel. Når man har kroppen med, så fås også her væsentlige, og nogle gange afgørende, udviklingsmuligheder. Man åbner potentialer for forandring.

Overordnet set handler det om, at psykologer skal holde op med at stille

diagnoser på den andens vegne, på andres problemer. Vi skal respektere dem, vi arbejder med, og anerkende det pågældende individ som subjekt i sit eget liv over for dets egne problemer. Den anden er medforsker på problemstillingen.

Diagnosen kan først stilles, når man i en vis grad har løst problemet. At gå ind i problemstillingen sammen kan kaldes at stille en social diagnose. Man bestemmer de faktorer, der giver pres, de mulige reaktioner og finder løsninger. Man præciserer noget, der findes, i stedet for at få virkeligheden til at passe på diagnosen.

Hvis vores fag skal hjælpe med at løse vores samfunds problemer, skal folk ikke tilpasse sig psykologien. Man kan altid løse noget på den andens vegne, men det holder ikke i længden. Psykologien skal give folk værktøjet til at udvikle deres liv ved at løse egne problemer. ■

*Kalle Birck-Madsen*

## DEBATINDLÆG

– må højst fylde en A4-side med enkelt linjeafstand. Indlæg, der forholder sig til navngivne personer eller grupper, vil blive forelagt den/de pågældende til eventuel kommentar. Sådanne indlæg kan altså ikke altid optages i det førstkommande nummer.