

## En kort artikel om kerneterapi ”Med kroppen som redskab”

af Majbritt Lund

Kroppen er et uvurderligt værktøj, der kan bruges aktivt i psykoterapien, lyder det fra psykoterapeut og medstifter af Center for Ernæring og Terapi, Karen Kaae.

Kroppen husker helt ned i celleplan. Derfor arbejder vi med såkaldt fordybelsesterapi, hvor terapeuten hjælper klienten på en rejse ind i et kropsligt univers, så de kommer i kontakt med sig selv og deres indre kerne. Vi arbejder både med krop, livsenergi, følelser, tanker og spiritualitet. På den måde får klienterne kontakt med de følelser og erindringer, de har lejret i kroppen, og som kan forhindre energien i at strømme. Sådan lyder det fra psykoterapeut, fysioterapeut og medstifter af Center for Ernæring og Terapi, Karen Kaae.

Hun starter alle sessioner med at få klienten til at ligge lunt og afslappet, så de bedst muligt kan få kontakt til de dybere lag. Klienten starter med at fokusere på sit åndedræt, på kroppen og på hvordan vedkommende har det lige nu.

- Vi kan enten fordybe os i hele kroppen generelt, men vi kan også tage udgangspunkt i et bestemt område, hvis vedkommende har behov for det. Hvis de har problemer med deres tarme, beder jeg dem om at fokusere på tarmene og at gå tilbage i tiden, til dengang problemerne startede. Hvad skete der i deres liv på det tidspunkt? På den måde kan de selv huske, hvad der startede problemet. Og så giver jeg dem psykoterapi, hvor jeg beder dem forholde sig til, hvorfor de fik problemet dengang, hvorfor de løste det som de gjorde, og hvordan de i stedet kan løse det nu, fortsætter Karen Kaae.

Karen Kaae blev inspireret til at arbejde med fordybelsesterapi, da hun for 20 år siden arbejdede som fysioterapeut på psykiatrisk hospital. Her begyndte hun at tage udgangspunkt i patientens celler og organer, da kroppen rummer al psykosocial, biologisk og bevidsthedsmæssig hukommelse.

Og efter hun stoppede på psykiatrisk hospital, tog hun metoden med til klienter med fysiske sygdomme. Hun har ingen decideret dokumentation for resultaterne, men har oplevet, at langt de fleste enten blev raske eller fik det markant bedre i forhold til det problem, de kom med.

Kerneterapi har lighedstræk med en række andre kropsorienterede psykoterapiformer, som for eksempel bodydynamic, chok-traumeterapi, D.I.G. terapi mm. Den adskiller sig i måden at kontakte og frigøre den kropslige hukommelse og åbner muligheden for at slippe blokeringerne, så livsenergien kan flyde i krop, følelser og tanker.