

---

# LAD KROPPEN FORTÆLLE

Tekst: **Mette Ørbæk**  
og **Simona Fioretti**

---

## Dansebevægelsesterapi for kvinder udsat for vold

Mennesker fødes med evnen til at kommunikere med bevægelse, og det er det sidste, der slukkes, når vi dør. Derfor giver det god mening at bruge dans og bevægelse som psykoterapeutisk metode. Vores fælles dansebevægelsesterapi-projekt for voldsramte kvinder startede for to år siden. Mange af tankerne i denne artikel er udviklet under og efter gennemførelsen af workshops. Formålet med projektet var at gøre voldsramte kvinder i stand til at stå stærkere og få bedre kontrol over deres liv. Artiklen giver en teoretisk og praktisk indføring i, hvordan dansebevægelsesterapeuter arbejder med kvinder udsat for vold. Af hensyn til anonymitet er der brugt fiktive navne i beskrivelsen og citater fra kvinderne.

Vi har årtiers erfaring som dansebevægelsesterapeuter i forskellige sammenhænge. Vi oplevede ved individuelle sessioner, at flere klienter kom i kontakt med deres traumatiske oplevelse af vold. Dansebevægelsesterapi blev den primære metode til behandling af traumat. Indsamling af vores observationer og udveksling af disse var et grundlæggende element i vores fælles projekt. Hertil knytter vi teori af både dansebevægelsesterapi samt traumebehandling fokuseret på kroppen.

### HISTORISK

Dans og bevægelse er et universelt sprog. Ser man tilbage gennem historien og på tværs af forskellige kulturer

har folk altid reageret på visse problemer ved at danse. Dansen har været en væsentlig metode til at finde løsninger og til at få kontakt ind til sjælen. Dans har mange former og anvendes til forskellige formål. Nogle danse har en mere struktureret form, andre er mere frie.

Ifølge *American Dance Therapy Association* (ADTA) kan dansebevægelsesterapien spores helt tilbage til 1940'erne. Mary Whitehouse og Marian Chace grundlagde foreningen sammen, og Marian Chace var formand fra 1966. De to var pionerer sammen med fire andre, som alle havde en baggrund i den moderne dans. De udviklede et bredt fundament af kliniske metoder, som kan spores i dansebevægelsesterapien i dag (Levy 1988 samt Trautmann-Voigt 2006 ref. i Winther 2008). Endnu længere tilbage anvendtes dansen til at udtrykke liv, død, krig, fred, sorg og glæde. Ud fra det psykologiske perspektiv henter danseterapien bl.a. inspiration fra dybdepsykologer som Sigmund Freud og Carl Gustav Jung, hvor bevidsthed/underbevidsthed var i fokus.

Jung rapporterede at have haft direkte erfaring med patienter, der dansede deres ubevidste billeder, og argumenterede for, at dansen kunne være en af formerne for en aktiv fantasi. Jung var langt forud for sin tid. Jungs intuition blev konkretiseret som metode i dansebevægelsesterapi i 40'erne, hvorved betingelserne for dansebevægelsesterapi opstod som udøvelsen af aktiv fantasi gennem bevægelse (Farah 2016). Senere blev

Wilhelm Reich af stor betydning, blandt andet pga. hans store interesse for det ekspresive kropssprog. Alexander Lowen er mesterlære fra Reich, og hans videre arbejde med kropsstrukturer har haft stor indflydelse. Rudolf Laban er endnu en inspirationskilde med hans bevægelsesanalyzesystem BESS. Han var danser, koreograf og bevægelsespædagog, og hans bevægelsesfilosofi anvendes stadig i en lang række lande.

## VOLD OG DANSETERAPI

Det er alment kendt i fagkredse, at der eksisterer forskellige typer af vold. Det inkluderer fysisk vold, følelsesmæssigt misbrug, økonomisk berøvelse eller seksual tvang som middel til at håndhæve dominans. Selvom disse dynamikker ikke er begrænset til heteroseksuelle eller mandsdominerede forhold, fokuserer denne artikel på det kvindelige offer.

Fysisk misbrug er den mest åbenlyse form. Det fremgår af blå øjne, blå mærker og brækkede knogler. De mere skjulte tegn kan være spark, slag, bid og endda destruktion af kvindens ejendele. Følelsesmæssigt misbrug kan være i form af verbale trusler om at dræbe, dæmpe eller deaktivere kvinden. Intimidering og ydmygelse af kvindens selvtillid og uafhængighed hører til de mere subtile former for vold. Trusler mod andre familiemedlemmer er også almindelige (Leventhal og Chan 1991 s.2).

Disse forskellige typer kan forekomme separat eller i en kombination, og voldens skadevirkning kan variere fra mindre problemer til dybe traumer. I vores arbejde med de voldsramte skeler vi ikke til, om det er den ene eller anden form for vold. Alle typer af vold har

en stor virkning på kvindernes kropsbillede, den måde kvinderne føler, mærker og tænker om deres krop. For at forstå den voldsramte kvinde er det vigtigt at se på både intrapsykeiske egenskaber og interpersonel adfærd. Kvinden kan opleve dissociative tilstande, hvor hun genoplever den voldelige begivenhed. Symbolske aspekter af begivenheden kan udløse intens psykologisk lidelse (Leventhal og Chan 1991 s.4).

Ambivalens er en anden faktor i psyken hos mishandlede kvinder. Det optræder som en ubeslutsomhed om, hvorvidt de skal blive eller forlade det voldsramte forhold. Nedsat selvtillid og forlegenhed kan forhindre en kvinde i at søge hjælp fra venner, familie eller fagfolk. Det samme kan skam over fysiske kvæstelser.

Isolering og social afsondrethed til nærmeste familie eller venner kan også ofte være en del af voldsudøvelsen. Det er derfor en primær mulighed at bryde den voldsramte kvindes isolering. At hendes første kontakt forstærker det faktum, at hun ikke er alene i sin nød, er yderst vigtigt. Derfor synes gruppebehandling at være den bedst valgte metode, fordi den fremmer social interaktion og interpersonel læring (Yalom 1975). Dansebevægelsesterapien støtter genoptræning af de sociale kompetencer.

Et eksempel på symbolsk lidelse og transformation til kropslig ressource ved brug af dans og bevægelse skete, da vi anvendte forskellige dyresymboler. Vi inviterede kvinderne til at finde kvaliteten af forskellige dyr i dem selv og udtrykke dette i dansen. En af kvinderne sansede i begyndelsen af dansen en slange, der kvalte hende. Under dansen støttede vi hende i at omforme slangens kvalitet til en styrke. Det lykkedes over al måde. Hun fik via bevægelsen i sin krop en fornemmelse af, at hun

kunne vikle sig fri af slangen. Senere, da hun tegnede oplevelsen, viste slangen sig pludselig som en ressource fuld af kraft.

Når den mishandlede kvindes usikkerhed erstattes af selvtillid, kan hun tage positive skridt frem i livet. Hun er muligvis selv i stand til at anvende terapien til at mindske misbruget.

Et af de særlige øjeblikke i vores arbejde med kvinderne opstod, da vi talte med Gerda og Sofie en sidste gang. De fortalte, at de havde fået mod til at sige fra i situationer, de ikke tidligere havde turdet. Det kom nu helt naturligt, og det sker kun, når man har en god kontakt til sig selv.

### DANSEBEVÆGELSESTERAPI

“Dansebevægelsesterapi kan beskrives som den terapeutiske brug af bevægelse med henblik på fremme af individets følelsesmæssige, kognitive, fysiske, sociale og spirituelle integration.” (Scarth 2013, egen oversættelse). Metoden giver mulighed for at behandle og overvinde skræmmende begivenheder og forbedre kropsbillede og selvtillid. Tilgangen giver klienterne mulighed for at analysere problemer og finde konstruktive løsninger til hverdagen. Alt sammen gennem terapeuternes prioritering af den følelsesmæssige sikkerhed og en forsigtig tilnærmelse til en bedring af de opståede traumer skridt for skridt.

I dansebevægelsesterapi for voldsramte kvinder er fokus på ressourcerne i kroppen et centralt element. Det støtter kvinderne i at mærke kontakten til egen krop og genopdage deres egen styrke på trods af de mange smerter, de har gennemlevet. Det fintuner sansindtrykkene og skaber kontakt til følelser på en måde, hvor kvinderne kan rumme det svære.

Dette fokus knytter sig tæt op ad, hvad Babette Rothschild skriver i sin bog *Kroppen husker*: “Man kan ikke tit nok påpege de potentielle fordele, der er forbundet med at bruge kroppen som ressource i behandlingen af traumer ...” (2004 s.131).

Et andet vigtigt fokus er træning i at være til stede her og nu. Det støtter kvinderne i at mærke kroppen, så tankemylderet ikke får lov til at styre. Det foregår i en legende og kreativ form, som får alt det svære til at fylde mindre og skaber kontakt til ressourcer og følelserne.

Babette Rothschild skriver også om vigtigheden af nuet, fordi “... det skaber en direkte kontakt til vores følelser. Som terapeutisk redskab gør simpel kropsbevidsthed det muligt at justere, sænke og standse traumatisk hyperarousal og at adskille fortid og nutid. Derudover er kropsbevidsthed det første skridt på vejen mod at kunne fortolke somatisk erindring.” (2004 s.131-132).

Dans og bevægelse er afgørende komponenter i metoden. Det bygger blandt andet på aflæsning af kroppens holdning i bevægelsen og de forskellige bevægelseres psykomotoriske kvaliteter. Menneskers bevægelse, gestus og holdning er i danseterapeutens øjne udtryk for en dans af relationer, behov, frygt og ønsker. Denne dans er den centrale kerne i en diagnostisk evaluering af både grupper og enkeltpersoner. På baggrund af denne evaluering forbereder danse- og bevægelsesterapeuten forskellige former for interventioner. Forslagene har diverse grader af strukturering, der støtter personens udviklingsproces (DTAA 2016).

“Kropsbevidsthed har almindeligvis ikke haft en central placering i den psykoterapeutiske behandling af traumer ... [det] er kun sjældent blevet foreslået, at man skulle rette opmærksomheden imod sansning og bevægelse som integreret, strategisk del af den psykoterapeutiske traumebehandling.” (Rothschild 2004 s.132).

I vores projekt var det tydeligt, at kvinderne havde udviklet fornyet kontakt til kroppen og en bevidsthed om egne følelser. Denne kropsbevidsthed førte til en stigende tilfredshed med deres egne kroppe.

### DANSEN I TERAPIEN

Den dans, der anvendes, er ikke en præstationstilstand eller en særlig teknik. Det er en dans i sin historiske og

kulturelle komponent. I denne forståelse handler dansen altid om sit eget udtryk og dannelse af individets oplevelse gennem følelser og samfundets normer.

Endvidere henviser dansen til "ritual, skønhed, fantasi, flerdimensionel forhold, metafor, kinæstetisk ekspresion af affektivitet og den medfødte helende komponent af kunst". Dans er således et æstetisk og dynamisk

element, hvilket muliggør transformative oplevelser (DTAA 2016, egen oversættelse).

Fra det psykoanalytiske synspunkt kommer projekti- ons- og sublimeringsmekanismer i spil som resultater af den æstetiske oplevelse af den globale psykomotoriske omorganisering og genoprettelse af de relationelle forbindelser, synkronien og syntonierne med de andre (Bellia 2017 s.30).



Tegning fra første session: Der er en defineret form, en blomst, men billedet er monokromatisk og næsten usynligt. Blomsten er placeret i midten, omgivet af et tomt rum. Flere tegninger afspejlede dette, som kendetegner lille kropstilstedeværelse.



Tegning fra sidste session: Bevægelsen har spredt sig på papiret med intense og flere farver. Det ser ud til at kvinderne sansede flere ting. Dette så vi også i kvindernes bevægelser, der blev mere diversificerede og intense samt spredte sig mere i rummet.

---

“Være mere i kroppen ved at trække tingene ind i bevægelse. Turde lidt efter lidt at fylde mere og bevæge mig mere frit med mine egne bevægelser.”

Saga 48 år.

“At jeg godt må fylde mere i verden og bevæge mig, hvor jeg vil. Frihed.”

Louise 48 år.

“Blev tryk i det – heldigvis! Opdagede, at jeg har en bevidst frygt for at blive spejlet, og at jeg meget hurtigt spejler andre.”

Susanne 43 år.

---

## EKSEMPLER PÅ INTERVENTIONER

Symbolsk repræsentation af ubevidste billeder i dansen indfanges, overvejes, analyseres eller forbindes med andet symbolsk materiale. Symbolet kan kastes over gamle spørgsmål, artikulere aktuelle bekymringer og foregribe fremtiden. Det bringer specifikt et tema til handling på kropsniveau, som bringer komplekse interne tilstande til bevidsthed. (Leventhal og Chan 1991 s.7).

Tidligere er nævnt dansen med dyrekvaliteter. En anden dans, hvor vi anvender symboler, er naturens elementer. Eksempelvis anvendte vi himmel og jord i en dans til støtte af udforskningen af, hvilke bevægelser og symboler der repræsenterer deres ressourcer. Kvinderne dansede tunge skridt og stønnede, når vi inviterede dem til at forestille sig jordens kvalitet. Omvendt med himlens kvalitet. Her udbrød der latter, og smil dukkede frem. Vi observerede, at jordsymbolet primært var tungt og endda gav enkelte kvalme. Det mindede dem om deres tunge situation. Derimod gav himlens dans de fleste kvinder den indsigt, at der stadig eksisterer lethed i livet. Ud over den information kvinderne udtrykte med ord, gav det os en viden om, at der skulle støttes til mere grounding, da de følte, det var svært at være på jorden.

Forskellige typer spejling er en meget anvendt intervention i terapien. Kvinderne arbejder to og to. Først følger de hinandens bevægelse på skift. Dernæst bad vi dem udføre en bevægelse, der var modsatrettet den anden og samtidig blive i sin egen bevægelse. De skulle sanse forskellen for at følge den anden. Da vi efter-

følgende snakkede, fik en af kvinderne en ahaoplevelse. Hun fandt det svært at blive i sin egen bevægelse og konkluderede, at hun altid fulgte de andre og aldrig sig selv. Spejling af bevægelser kan bruges til at skabe en indledende tillid. Den kan fremme en terapeutisk alliance og støtte klienter med svag egofunktion. Modsatrettet spejling kan styrke uafhængigheden og den autonome initiering.

Sidst i forløbet bad vi kvinderne om at danse en kropslig lederskabsdans. Dansens formål er at styrke kvinderne til stå stærkere og mere uafhængigt af andre, idet de nu skulle slippe det trykke rum, hinanden og terapeuterne. Vi dansede i én lang række, som i et tog med chaufføren forrest. Chaufføren ledte hastigheden og retningen i rummet. Dansen startede som en spejling af lederens bevægelse, men udviklede sig til at blive gruppens helt egen. Alle prøvede at være chauffør, og skiftet skete dynamisk.

Legen, kreativiteten og dansen er vigtige elementer i metoden, når der arbejdes med grupper. Der opstår et samspil og netop gennem disse modaliteter genopstår følelser af spontanitet, hvilket ofte undertrykkes hos denne målgruppe. Med støtte fra terapeuten og andre gruppemedlemmer kan voldsramte kvinder improvisere og indarbejde den ønskede forandring. At udforske brugen af rum, hastigheden af dansen og bevægelserne, er en anden måde at ændre selvopfattelsen på (Leventhal og Chan 1991).

## KROPPENS CENTRALE ROLLE

I dansebevægelsesterapien spiller terapeutens krop en central rolle. Da de fleste

terapeutiske interventioner udføres gennem terapeutens krop, afstemmes klienternes bevægelser og kropsholdninger under den terapeutiske proces. "Terapeutens krop er et aktivt og interaktivt lytterum i processen, undertiden fungerer den som en katalysator, undertiden som en kondensator eller som en beholder. Danse- og bevægelsesterapeuten tager imod gruppens handling og skaber et anker for den. Det betyder, at terapeuten må være lydhør, have følsomhed for bevægelses nuancer og være i stand til at respondere og handle." (Bellia 2017 s.38, egen oversættelse).

Babette Rothschild beskriver, hvordan hun bruger et anker, som for hende er et sted i sindet, et positivt minde, hvor klienter kan slappe af under traumebehandling, når panik forekommer, og kroppen reagerer impulsivt (2004 s.114, 128-129).

En krop ramt af vold er ikke længere i stand til at reagere på ubehagelige sansninger, fordi kroppen er passiviseret og undertrykt. Derfor er det vigtigt, at vi giver intervention, så kroppen begynder at bevæge sig i et tempo, der er i resonans med den enkelte klient.

Under en afslapningsøvelse i forløbet blev Sofie ramt af et panikanfald. Pludselig lagde hun hænderne på brystet og videre til halsen. Hendes øjne var lukkede. I lyset af hendes magtesløshed greb vi ind og opfordrede hende til at fortsætte med øjnene åbne og i siddende position. Her mærkede hun, hvem hun var sammen med, og hvor hun var. Vi anvendte her og nu-intervention for at få klienten grounded og til stede. Lignende situationer oplevede Leventhal og Chan i deres terapi med voldsramte kvinder. De understreger vigtigheden af at hjælpe klienterne til langsomt at komme i kontakt med kroppen og få en fornemmelse af følelserne. (Leventhal & Chan 1991 s.11).

Efter diverse sessioner med dansebevægelsesterapi turde en af vores klienter endelig sætte sin grænse. Gruppen arbejdede med rytme og udforskede forskellige tempi. Rose startede med at kigge ned på gulvet, hendes skridt blev langsomme og tunge. Vi fik en fornemmelse af, at hun ikke ville være med, men hun stop-

pede ikke. Ansigtet blev anspændt, og hun kæmpede imod sig selv. Vi skulle lige til at intervenere, da hun satte sig på gulvet med et dybt suk. Fra yderkanten af gruppen var hun med i resten af sessionen. En gang imellem var hun i resonans med nogle bevægelser til gruppen. Andre gange ved at stå stille. I verbaliseringsfasen understregede Rose, hvor vigtigt det var for hende at kunne bestemme, på hvilken måde hun ville deltage. Hun mærkede, at det føltes trygt, da hun valgte at sætte sig. Hun fandt sit 'anker'.

I dansebevægelsesterapi arbejder vi meget fokuseret på at støtte klienter, især de traumeramte, til at genfinde tryghed. Vi guider dem til en opvågning af sanserne, så de efterhånden kan mærke og erkende deres trygge sted, deres eget tempo og deres egen trygge bevægelse. Kroppen rummer deres ankre, og når klienterne genfinder dette, begynder selvtilliden at opbygges.

### ANDRE EKSEMPLER PÅ DANSEBEVÆGELSESTERAPI TIL VOLDSRAMTE KVINDER

I Indien eksisterer et projekt, hvor danseterapien anvendes til kvinder udsat for vold. Projektet hjælper kvinder, der overlevede menneskehandel og seksuel vold i mange marginaliserede samfund. Metoden anvendes til at myndiggøre kvinder og er det primære værktøj til psykosocial rehabilitering, reintegration og *empowerment*. Det udføres af danseterapeuten Sohini Chakraborty sammen med et tværfagligt team inden for Kolkata Sanved organisationen (Doctor Drama 2018).

Inden for voldsforebyggelse kan nævnes den amerikanske dansebevægelsesterapeut og professor Nancy Beardall, Lesley University. Hun har tilrettelagt Mentor, et leder- og mentorprogram. Formålet er at støtte teenagere til være opmærksomme på mediernes magt og forstå forskellen mellem sunde og usunde relationer samt at udvise respekt for hinanden. Skønt det er umuligt at forhindre al vold, er det ifølge Beardall stadig muligt at hjælpe studerende med at lytte til deres

krop og hjælpe dem med at tilegne sig færdigheder, så som at være mere til stede og mere bevidste og opmærksomme i deres hverdag og i fremtiden (Beardall 2019).

Forebyggelse af vold gennem dansebevægelsesterapi er et andet område, vi er motiverede til at arbejde på i fremtiden. I Danmark har forskellige undersøgelser blotlagt et stort problem med kærestevold imod unge kvinder.

Afslutningsvis inddrager vi dansebevægelsesterapi den teoretiske mangfoldighed, der er nødvendig for at arbejde med dette dobbelt praktiske og psykologiske behov. Det kan tilvejebringe en tilgang, som kan samarbejde med andre paradigmer, der allerede findes i kliniske omgivelser.

## LITTERATUR

Beardall, N: *Dance Movement therapy & Violence Prevention*. American Dance Therapy Association 2019. <https://www.youtube.com/watch?v=TMeDEAe4uNo>. Hentet 26.7.2020

Bellia, V: *Expressive Relational Dance Therapy. The heart and breath of the social body*. Audiation 4/2017.

Borghäll, J: *Rudolf Laban og jeg. En genial bevægelseslære i teori og praksis*. Institut for Solskin 2011.

Dance Movement Therapy Association of Australasia (DTAA): *The Dance in Dance Therapy*. <https://dtaa.org.au/wp-content/uploads/2016/02/The-Dance-in-Dance-Therapy-Quarterly-Vol-41.pdf>. 2016. Hentet den 10.7.2020.

Doktor Drama: *Dance Therapy for Violence Against Women*. <https://www.youtube.com/watch?v=1iI4eh2w4GA>, <https://kolkatasanved.org>. Hentet 25.7.2020.

Farah, Helena Silva: *Jung's Active Imagination in Whitehouse's Dance: notions of body and movement*. *Psicol. USP* vol.27 no.3 São Paulo 2016

Leventhal F, M Chan: *Dance Movement Therapy with Battered Women: A Paradigm of Action*. *American Journal of Dance Therapy* 13, pp 131-145, 1991.

Rothschild, B: *Kroppen husker. Om krop og psyke i traumebehandling*. Klim 2004.

Scarth, S: *What is Dance Movement Therapy*. EADMT: <https://eadmt.com/?action=article&id=22>. Hentet 25.7.2020.

Slade, PD: *What is Body Image?* *Behaviour Research and Therapy* 1994.

Winther, Helle: *Danseterapeutiske spor – fra rituel dans til globale netværk og postmoderne udfordringer*. Syddansk Universitetsforlag 2008.

Winther, H et al.: *Fodfæste & Himmelkys. Undervisning i Rytmsk Bevægelse, Gymnastik og Dans*. Institut for Idræt og Ernæring, Københavns Universitet 2014, s.124-134.

Yalom, ID: *The Theory and Practice of Group Psychotherapy*. New York: Basic Books 1975.



Mette Ørbæk er psykoterapeut MPF med speciale i dans og bevægelsesterapi. Har egen praksis, hvor hun arbejder med angst, stress og traumer.



Simona Fioretti er sociolog og dansebevægelsesterapeut fra Italien. Har erfaring med forebyggelse og reduktion af stress for mennesker med kræft, spiseforstyrrelse samt psykiatriske problemer.