Artikel udgivet i online tidsskriftet PRAKSIZ, Promentum, feb 2023
- Promentum gik desværre konkurs, så her er artiklen uden opsætning.

Tiden kalder på modig facilitering - tiden kalder på KROP!

Styrk udviklingsprocesser, mod og psykologisk tryghed i din facilitering ved at invitere kroppen med.

Skrevet af Petra-Sofie Kempf & Mia Fihl fra Core Energy, som er udbydere af uddannelsen KROP i undervisning og facilitering. Tilsammen har de 50+ års erfaring med træning af kropsligt lederskab og kropslig læring.

Vi befinder os i en tid, der kalder på modige forandringer. Som facilitatorer for forandrings-og udviklingsprocesser mener vi, at vi har en særlig rolle og ansvar. Et ansvar for at anvende metoder, der vækker, skubber og styrker modet hos dem, som vi arbejder med - modet til at se tingene med nye øjne og handle på nye måder.

Hvordan gør vi så det konkret som facilitatorer? Vores bud i denne artikel er at trække på kroppens potentiale og bevidst aktivere den kropslige dimension i facilitering og udviklingsprocesser.

Hvorfor KROP tænker du måske?
Læs videre og få fem gode grunde til det. Efterfølgende graver vi nogle spadestik dybere ned i enkelte af dem. For at give dig en fornemmelse af potentialet i den kropslige dimension inviteres du med til en konkret facilitering af en ledergruppe, hvor kroppen bliver sat i centrum.

1. **Nærvær og pusterum til nytænkning:** En forudsætning for at bruge kroppen i facilitering er, at facilitator først har guidet deltagernes opmærksomhed til deres krop og oplevelsen af den. I den proces styrkes deltagernes nærvær, nervesystemet afspændes og hjernen får et ofte nødvendigt pusterum. At blive bevidst om kroppen er en form for nulstilling og en *gøren sig parat til* det næste. Processen styrker mental sundhed og skaber dermed rum til øget kreativitet og nytænkning.

2. **Forstyrrer vanetænkning og øger læring:** Kroppen kan være en indgang til nærvær og klarsyn, men hvis vi ikke er opmærksomme, kan den også holde os fast i gammel adfærd, tænkning og gamle handlemåder. Når vi aktiverer kroppen og bevæger den på nye måder, forstyrrer det hjernes vanemønstre, hvilket gør læring mulig (Barret 2020) (Blake 2018).

3. **Psykologisk tryghed og mod:** Et væsentligt element i kropslig facilitering er, at deltagerne deler nogle af de sansninger og fysiske oplevelser, som aktivering af den kropslige dimension giver. Når vi som mennesker deler noget om os selv i et forum, hvor andre lytter nærværende, styrker det den psykologiske tryghed og dermed modet til at bidrage mere frit til samtaler og processer. Det samme gælder, når vi i nærvær og med nysgerrighed bevæger vores kroppe sammen (Webb 2016).

4. **Ubevidste perspektiver gøres bevidste:** Brug af den kropslige dimension i undersøgelsesprocesser kan bevæge låste problemstillinger og synliggøre ubevidste behov og længsler i et system. Denne bevidstgørelse giver flere perspektiver og dermed et mere nuanceret grundlag at træffe beslutninger ud fra.

5. **Øget læring og engagement**: Og sidst vil vi nævne, at når vi arbejder kropsligt med et tema, bliver processen oplevet og dermed konkret. Når den fysiske oplevelse efterfølgende løftes ind i en refleksiv proces, kombineres det kropslige og konkrete med det forestillede og tænkte. Denne kombination aktiverer flere områder i hjernen og skaber variation i læringsprocesserne, hvilket styrker engagementet og læring, samt bygger bro til praksis.

Et spadestik dybere i pkt. 4: Ubevidste perspektiver gøres bevidste

I kropslig facilitering anvendes kroppen bevidst til at give en fysisk oplevelse af et givent tema. I oplevelsen zoomer deltagerne ind på det, de sanser i sig selv og imellem hinanden, og de deler sansningerne og de fysiske oplevelser. Fordi kroppen bærer på tavs og ofte ubevidst viden, kan den kropslige dimension synliggøre nye, vigtige opmærksomhedspunkter, som ikke kan fanges eller forstås fra en mental dimension. De fysiske og sansede oplevelser suppleres med teori, refleksive tanker og erfaringer fra praksis. Resultatet er, at med bevidstgørelsen af det ubevidste får deltagerne et mere perspektiveret grundlag at træffe beslutninger ud fra, end hvis vi udelukkende havde bevæget os i en mental dimension.

Overordnet kan man sige, at i kropslig facilitering sættes kroppen og kroppene i centrum for læring - og teori og det talte ord er et supplement, der løfter den fysiske oplevelse ind i den individuelle og kollektive bevidsthed.

At gøre deltagerne parat

Et væsentligt element i kropslig facilitering er en opmærksomhed på '*at gøre deltagerne parate til at være modtagelige for nye perspektiver og muligheder*'. At gøre deltagerne åbne og modtagelige handler både om a*t* facilitere pusterum for hjernen*,* som nævnt i pkt. 1, og i høj grad også om at bruge den kropslige dimension

bevidst til at forstyrre vanetænkning og dermed øge klarsynet på den case, der arbejdes med, som nævnt i punkt 2.

Et spadestik dybere i pkt. 2: Forstyr vanetænkning og øg læring

Kom en tur med ind i kroppens vanestruktur og forstå kroppens potentiale i relation til at forstyrre vanetænkning (og vaneadfærd).

Gentagende handlinger danner baner i hjernen (Prehn 2016), og disse baner bliver vores vanetænkning. Ligeledes er det med kroppen. Vores spændingsmønstre og måde at bære vores krop på har en vanestruktur (Blake 2018). Kroppens vanestruktur kalder vi for *Vanekroppen.* Vanekrop kan fx. være, at du ubevidst spænder op bestemte steder i din krop. Det kan også være, at du ubevidst står med overstrakte knæ, måske trækker du hovedet lidt ned i kroppen, falder let sammen i ryggen, måske er der områder i din krop, som du har svært ved at mærke etc.

Vanekroppen er dannet ud fra måder, som vi gentagne gange gennem livet har reguleret og tilpasset os på i forhold til at opnå tryghed, forbundethed og respekt. Og her har vores barndom og teenageår en væsentlig indflydelse på dannelsen af Vanekroppen.

Hvorfor er Vanekroppen vigtig?

Vores indre tilstand og måde vi bærer vores krop på sender konstant signaler til hjernens sorte boks, hvorfra vores handlinger besluttes (Barrett 2021). Vores kropslige tilstand har derfor stor indflydelse på, hvordan vi tænker, føler og handler. Det betyder, at når vi er i vores Vanekrop, sender kroppen input til hjernen fra noget, der skete engang for måske meget længe siden. Man kan sige, at Vanekrop fastholder os i vanemønstre.

Vi kan ændre på vores Vanekrop ved at lave en lille bevidst regulering af måden, vi bærer vores krop på, fx ved at rette den sammenfaldende ryg op. Når det sker, vil reguleringen sende nye input til hjernens sorte boks, og disse input vil forstyrre hjernens vante handlemønstre og i stedet invitere til læring (Barrett 2021).

Når vi som facilitatorer ønsker, at den gruppe, vi arbejder med, skal være nysgerrige og åbne for det, der foregår lige nu og/eller i fremtiden, har Vanekroppen overraskende stor betydning. Når du som facilitator bevidst kan facilitere deltagerne fra en Vanekrop til en mere nærværende krop, skyder du genvej til nye erkendelser.

Et kig ind i træningsrummet – når en ledergruppe bruger deres kroppe til at finde behov og retning

At skulle give en fornemmelse af potentialet i bevidst brug af den kropslige dimension i facilitering, gennem skrift, er vanskeligt. Det kan til alle tider kun skabe en forestilling langt fra virkeligheden. I et forsøg på at give dig en tydeligere idé om potentialet, inviteres du med ind i en proces med en ledergruppe, som Petra-Sofie var ude hos.

Ledergruppen oplevede sig som adskilte øer, og deres ledermøde blev primært brugt på at give briefing og tale om drift. Ønsket var at blive mere sammentømret som gruppe – at få styrket den psykologiske tryghed og finde ud af, hvad det særlige var, som de skulle sammen.

Dagen kunne være blevet faciliteret traditionelt med indhold, der vekslede mellem korte oplæg, visning af X antal powerpoints, brug af forskellige samtaleformer, hvor tanker, essens, erfaringer og refleksioner deles. Det ville formentlig på mange måder have været en god dag og helt sikkert en dag med mange udvekslede ord og delte forestillinger om praksis. Men fordi en sådan proces udelukkende foregår i det allerede bevidste og kognitive (forestillede), er der stor sandsynlighed for, at også udbyttet begrænses til allerede velkendte tanker og forestillinger.

I stedet for at bruge tiden på at udveksle mange ord og tanker, lavede Petra- Sofie et kropsligt hack på dem. Dels for at forstyrre deres Vanekrop og dermed vanetænkning og relationelle adfærd. Dels for at lave åndehuller for hjernen, der muliggjorde, at de kunne være nærværende og nysgerrige på det ubevidste felt i og mellem dem. Og ikke mindst for at styrke den psykologiske tryghed.

Ledergruppen som social organisme

Gennem en kropslig faciliteret proces fik de en fysisk oplevelse, hvor de mærkede, hvad ledergruppen som en social organisme havde behov for og i hvilken retning, den ønskede udviklingen. Lederne skulle fysisk opleve og sanse både sig selv og gruppen. De skulle bevæge sig sammen uden ord og uden at kende retningen. De skulle så vidt muligt undlade at *tænke* på, hvad gruppen som organisme gerne vil og i stedet *mærke* behovet i fuldt nærvær og opmærksomhed med hinanden.

Det er en stærk øvelse, hvor deltagerne med deres kroppe viste, hvad de sansede og fornemmede, at ledergruppen, som en organisme, ønskede. Resultatet var, at gruppens behov og længsel trådte tydeligt frem, og ikke mindst blev det også tydeligt, hvad der stod i vejen for, at ledergruppen kunne komme i mål.

Resultatet af den kropslige proces

Resultatet af processen var, at det blev tydeligt for gruppen, at de længtes efter at stå sammen, mærke fællesskabet, samhørigheden, lethed, modet til sårbarhed og

retning. Den fysiske oplevelse skabte et fundament af høj psykologisk tryghed, hvorfra lederne efterfølgende kunne tale åbent om de videre trin. Her delte de følelser, frustrationer og tanker, der ikke før havde været sat ord på.

Det at udtrykke sig kropsligt og sammen opleve stort nærvær og forbundethed, er nyt for mange. Det forstyrrer Vanekroppen og dermed vaneadfærd og-tænkning. Og at gøre noget så uvant sammen med sine kollegaer giver et bonus afkast af generelt øget psykologisk tryghed og mod til at handle på ny hos den enkelte og i gruppen. Et mod, de tager med sig videre ind i praksis.

At facilitere med kroppen i centrum

Vi håber, at artiklen har vakt din nysgerrighed på potentialet i bevidst brug af den kropslige dimension i facilitering, lærings- og udviklingsprocesser. Hvis det er tilfældet, sidder du måske med spørgsmålet: *Hvordan gør jeg det konkret, når jeg vil facilitere en proces med kroppen i centrum?*

Vi er i verden med vores kroppe, og vi regulerer og tilpasser os konstant hinanden gennem vores kroppe og sanser. Det betyder også, at vi smitter hinanden med vores indre tilstand, og derfor er det vigtigste, at du som facilitator *er der selv*!

At du selv er der betyder, at du har en god kropsbevidsthed, sådan at du bevidst kan flytte din opmærksomhed mellem den kropsligt oplevede og ordfattige dimension til den mentale og forestillede dimension. Både i dig selv, og når din opmærksomhed er hos deltagerne.

Hvordan du træner det, og hvordan du herefter kommer videre, kan du høre mere om i podcasten '*MED KROPPEN SOM ØRE - kroppen i ledelse, arbejdsliv og udviklingsprocesser'.*

I podcasten får du viden og konkrete greb og øvelser.

På vedhæftede link kan du lytte til episoder, der handler om kropslig læring og facilitering. https://medkroppensomore.libsyn.com/category/Kropslig+L%C3%A6ring

Kilder & litteratur

- Amanda Blake (2018), *Your body is your brain*, Trokay Press.
- Anette Prehn, 2016, *Hjernesmart Ledelse* af Peoples Press Kbh, 1. Udgave 2 oplag
- Caroline Webb (2016), *How to have a good day*, Cron Business, UK
- Lisa Feldmann Barrett (2020), *Seven and a half lessons about the brain*, Picador.

- Lisa Feldmann Barrett (2021), Online undervisning, Coachesrising.com
- Petra Sofie Kempf, Podcast: MED KROPPEN SOM ØRE https://coreenergy.dk/podcast-med-kroppen-som-oere/lyt-her-med-kroppen-som-oere/
- Theresa Schilhab (2022), *Embodied coaching og læring*, Podcast episode 40 Med kroppen som øre.