

«Mindful Authentic Movement»

Om å facilitere dyp autentisk utfoldelse.

-Cand. Psychol. Stig A. Hjelland

En liten gruppe psykologer på en kongress er samlet for å utforske “Mindful Authentic Movement”. En kvinne i 40 årene står midt på gulvet foran sine vitner. Hun har hatt et smertefullt år, med mange dødsfall blant sine nærmeste. Nå lukker hun øynene, og venter på en eventuell bevegelsesimpuls fra kroppen. Det går tid. Gradvis begynner en bevegelse i hennes venstre arm. Hittil har den bare hengt ned langs siden av kroppen. Uendelig langsomt, bare avbrutt av små pauser, begynner den å løftes oppover. Nå holder hun armen rett ut foran seg, mens håndleddet dreies ørlite. Det innfinner seg en ro i rommet. Hun velger nå å avrunde øvelsen, åpner øynene og sier, halvt til seg selv og halvt til vitnene rundt henne: “Ufattelig hvor enkelt helbredelse kan være!”

Som vitner sitter vi beveget igjen, og forstår at vi har vært vitne til en dyp og viktig helbredelsesprosess som vi ikke kjenner detaljene til, men som åpenbart kunne finne sted når “pasienten” kunne la kroppen få vise veien foran respektfulle vitner..

Hva er det egentlig vi er ute etter i terapi og selvutvikling? Kanskje går det an å si det dypest sett er en personlig frigjøring fra u hensiktsmessige eller urimelige psykiske eller somatiske “u vaner”, som lav selvfølelse, angst, depresjon osv. Vi er ute etter frigjøring av mental, emosjonell og relasjonell funksjon. Og vi er ute etter, med vår oppmerksomhet og relasjonelle tilstedeværelse, å facilitere og gjerne fordype klientens kontakt med seg selv, med sin vilje, sine grenser, sine behov, sitt uttrykkspotensiale osv. Kort sagt, vi er ute etter at klientene blir i stand til i sannhet å være seg selv.

For hvordan utvikles egentlig naturens vesner i sin alminnelighet? Solen lyser sin tilstedeværelse mot en blomst, som så straks påbegynner å folde ut sin egenart og kompetanse som vekst..

Noe lignende skjer med barnet som blir sett av foreldrene; når barnet (la oss se for oss en 3år gammel gutt) opplever oppmerksomheten fra foreldrene, vet han straks, og med glede hva han vil og skal gjøre..han folder ut sitt gryende ego, (og vet enda ikke at noe av dette kan være “feil”).. Sunne barn vil i utgangspunktet primært prøve å folde seg ut psykisk og kroppslig uten forstillelse eller hemning.

Tillit til kroppens visdom.

Når Freud utviklet sin metode “fri assosiasjon” innebar det en grad av tillit til pasientens natur og det ubevisste. Han fant han kunne gå ut fra at en fri assosiasjon ville gravitere mot meningsbærende elementer i psyken og slik kunne bringe terapiprosessen videre. Metoden fri assosiasjon innebærer altså en tillit til det ubevisste lar seg samarbeide med. Dette blir på samme måte som en lege

vet han kan gå ut fra at pasientens kropp vil samarbeide med ham på kompetente måter mht. fex,. å gro, slå ned bakterieinnvasjon, skille ut gift, vokse osv.

For Freud ble det når det gjaldt fri assosiasjon som metode, imidlertid også klart at det å tillate seg å fri-assosiere ikke alltid var så lett for pasientene å få til. Noe i pasientene hadde utviklet en motstand eller et forsvar mot sårbart å utlevere seg på denne måten.. Det synes å være strukturer i det ubevisste som liksom søkte å gjemme seg for oppmerksomhetens klare lys - for eksempel smertelig eller traumatisk tematikk.

Kort historisk riss:

Freuds elev Wilhelm Reich utviklet psykoanalysen gjennom å ta på alvor at kropp og psyke er to aspekt ved samme sak, og at kroppen kan være representant for dyp intuitiv visdom om den blir lyttet til. Hans datter Eva skal ha uttalt at hun kjente seg sikker på at farens tillit til kroppens visdom og selvregulering indirekte var inspirert av Elsa Gindler som jobbet med kropp, bevegelse og bevissthet i Berlin tidlig i forrige århundre. Innflytelsen kom via tre kvinner, alle elever av Gindler; Reichs senere kjæreste Elsa Lindenberg, (som var venninde med Reichs daværende kone Emma), Laura Perls, (konen til Reichs senere pasient Fritz Perls), Clare Nathanson, (senere konen til Reichs venn og kollega Otto Fenichel).

Gindlers “menneske-arbeid” gav også impulser til utviklingen av en annen disiplin, særlig gjennom Charlotte Selver og Mary Whitehouse, nemlig tradisjonen “Authentic Movement” eller “kroppens frie assosiasjon”. Denne tradisjonen står et sted imellom dans, danseterapi og kroppssorientert terapitradisjon.

I klassisk “Authentic Movement” har man utviklet en pedagogikk hvor man legger vekt på at én part beveger seg mens en annen bevittner. Den/de som beveger seg holder øynene igjen. Dette gjør det lettere å holde kontakten med innenfra kommende impulser. Vitner på sin side, sørger for å avholde seg fra bedømmelse, og uttaler seg -i etterkant- kun med stor varsomhet og respekt; og da primært ikke om den som har beveget seg, selv om vedkommendes bevegelser gjerne beskrives, men om den egne opplevelsen som vitne.

Impuls og forsvar.

Essensielt innviterer man altså til fri bevegelse foran et eller flere vitner. Dersom man i en terapitime skulle be en klient bevege seg fritt, med terapeuten som respektfullt vitne vil det kunne vise seg at dette ikke er så enkelt som man kunne tro: Selv om der skulle være en lengsel etter å bli sett, blir dette gjerne for “nakent”. Isadora Duncan, (som gjerne regnes som grunnleggeren av moderne dans.) - skal ha sagt at det overhode ikke finnes noe mer nakent enn å bevege seg fritt foran et publikum..

Som voksne, blir det gjerne skjeldnere og skjeldnere at vi beveger oss utfra en indre impuls “uten grunn”. Den som har sett en gruppe mennesker bevege seg

“fritt” til musikk vil ha observert at det ofte fremvises en vanemessig “disco-modus” og ikke sann bevegelsesfrihet i øyeblikket. Stadig vil den voksne orientere seg ut fra omgivelsene og deres antatte dom. Man har utviklet en “påkledd” måte å bevege seg - kanskje nettopp for å unngå det man inderst inne lenges etter; å bli sett..

Det er altså ubevisste strukturer i psyken som søker å tildekke det autentiske. Jeg forstår dette som det psykologiske forsvar. Typisk kan pasienten føle seg sårbar og utlevert til skam. Systemet av forsvar har typisk to ytterligheter: På den ene side det å blokkere en impuls, altså liksom ikke få noen impuls til å bevege seg, men heller bare bli stående stille - og på den annen side det å “finne på” bevegelse, (hvilket ville være hva Whitehouse kalte “fusk”) - altså ikke en autentisk bevegelse. I “Authentic Movement” så vel som i karakteranalytisk arbeid, er en ikke interessert i kontrollerte fremføringer av kroppslig bevegelse uansett hvor artistisk og nydelig det måtte fremstå. Det som verdsettes er en organisk og autentisk innenfra kommende uttrykk - bevegelses impulser som er “lyttet” oppmerksomt frem. Ofte kan det vise seg å handle om å fullføre psykiske gestalter som sorg, gråt, katharsis, smertefull selvinnsikt i f.eks. selvbedrag osv.

Hva skjer når et menneske lykkes i utfolde seg gjennom å bevege kroppen “innenfra”, “uten yttre grunn” og foran et menneske som ser det, et “vitne”? I mitt eget arbeid med dyperegående karakteranalytisk terapi fått anledning å studere dette. En kjerneerfaring var å få bevitne enkelte pasienter, som lå på benken i en dypt fokusert og sentrert tilstand. Når de kjente tiden var inne til å vende tilbake til rommet gjennongikk de noen ganger en serie små idiosynkratiske bevegelser som i noen tilfeller liksom “visiterte” traumatiske fysiske og eller psykiske soner; en stiv nakke, en lengser etter fostertilling eller det motsatte, en stolt fremskyting av brystkassen f.eks.

Det var en tendens til at bevegelsene var rolige, sammenhengende og naturlig grasiøse.. Helt i motsetning til så mange av våre hverdagslige bevegelsesmåter som ofte ligner det “å få det overstått” om vi merker f.ex. en stiv nakke og vil strekke på den..

Med disse pasientene lignet bevegelsene mer at en gestalt fikk fullbyrde seg, eller forløses. Noen ganger ble det rapportert varige positive helsemessige ettervirkninger. Etterhvert utviklet jeg et lite sett regler som kunne facilitere disse impulsene.

I utviklingen av metoden tok jeg fra klassisk “Authentic Movement” det å holde øynene lukkede og aksenten på det med kontakt og relasjon gjennom de nøyte regulerte vitneutsagn.

Imidlertid fant jeg at klassisk “Authentic Movement” ikke er optimalt i terapi, da det er for store “slingringsmonn” for in-autentiske bevegelser. Jeg løste dette gjennom å introdusere mindfulness gjennom langsomhet.

Her vil jeg prøve å vise en vei, eller metode til å facilitere et autentisk uttrykk og en “uhemmet” utfoldelse. Den innvolverer bevissthetstilstanden “mindfulness” og noen få pedagogiske regler. Jeg har kalt metoden “Mindful Authentic Movement”, med et nikk til den klassiske tradisjonen.

Essensielt handler det om å bli oppmerksom på store eller små impulser til bevegelse, for så å slippe disse frem:

Metoden “Mindful Authentic Movement”:

Trygghet er essensielt. Det er viktig å ha en klar allianse med klienten når man innviterer til denne øvelsen. Denne innbærer “vetorett” på den måten at klienten alltid kan avbryte øvelsen/eksplorasjonen underveis.

På den annen side må fasilitator på sin side være nøye med ikke å karakterisere det han blir vitne til på noen verdiskala. Dette skaper trygghet, men innebærer og en utfordring i det at å være vitne til en slik autentisk utfoldelse ofte oppleves som sterkt og tilfredsstillende - som å få være vitne til et skjeldent naturfenomen. Det ville kunne være hjelpsomt om en lykkes i å kommunisere egen opplevelse på en slik måte at det ikke oppleves som kritikk eller karaktersetting: “Når du strakk hendene opp mot taket og så løftet hodet også oppover.. kjente jeg en andaktsfølelse i kroppen..”

1) “Lukk øynene”.

2) “Et sted å begynne”. Sittende, stående eller liggende. Om klienten frykter at ingen impulser vil komme, kan man starte med en hånd i været. den vil hurtig bli såpass trett, at en impuls ikke kan benektes, den ønsker å synke nedad..

3) “Lytt etter impulser”. La nå hvilken som helst bevegelse utfolde seg, men i super slow-motion, nærmest sneglefart. Dette tar bort all vanemessig bevegelse og det innfinner seg en mer mindful bevissthet, idet det ikke er mulig å bevege seg så langsomt uten å være ettertrykkelig tilstede selv. Det handler om å komme inn i en lyttende modus og så gradvis tillate kroppens impulser.

4) “Stopp & vent”. Om man blir usikker på hvorvidt man kjenner en impuls eller ikke, eller blir sittende å vurdere kvaliteten på øyeblikkets bevegelse er regelen “Stopp og vent” - dette kan skje så ofte og så lenge som helst. Det er vanligvis større fare på at klienten “finner på” bevegelser, enn at det er for få eller for lite.

Underveis sies det ikke noe, men begge parter har anledning å be om en “snakkeparantes” når noe er uklart eller noe av stor interesse har oppstått. Metoden kan være nyttig på flere områder og nivåer som det vil søkes vist i kasusvignettene nedenfor. Metoden modellerer og øver det å ta seg selv på alvor, å få kontakt med

egne behov og vilje og intuisjon, egenomsorg og “uhemmet” frimodig utfoldelse altså våge å fremstå og å bli sett.

Noen kasusvignetter:

Tilgang til seg selv og sin vilje:

K: Kvinnelig pasient tidlig i 60årene. I timen før denne har hun fått en innsikt mht. det å kunne bøye seg og ikke alltid måtte stritte imot.. Hun sliter med vesentlige tidlige traumer, men aktuelt er en markant stivhet/låsning i nakken. Hun har nettopp hatt en enkelt time hos en kiropraktor. Han hadde foretatt en forholdsvis voldsom, brå dreining av nakken hennes. Det opplevdes nifst, men etterpå hadde det vært en lette i nakkestivheten. Kiropraktoren hadde foreslått en serie med slike behandlinger. Nå sitter hun i timen og legger frem sitt dilemma; skal hun utsette seg for flere slike behandlinger, eller finnes det andre veier å gå?

Pasienten, som er fortrolig med øvelsen, går med på mitt forslag om å invitere kroppen og hennes ubevisste til å utfolde seg, uten at vi prøvde å diskutere oss frem til svar på hennes dilemma.

Hun sitter nå rett opp og ned i stolen med lukkede øyne. Snart er det som hodet hennes varsomt liksom ledes fra den ene siden til den andre og tilbake. (Bevegelsen ble senere beskrevet som om iverksatt av “en tykk støttende solstråle”..) Etterhvert begynner haken å nærme seg brystet, nakken bøyer seg. Hun tar nå en snakkeparantes; i det hun har begynt å lure på om nakken, som nå kjennes fantastisk trett - i det hele tatt kunne “makte å reise hodet opp igjen?” Jeg minner om at ingenting haster, og at hele rommet står til hennes disposisjon.. Hun begynner nå å la hodet bøyes seg lenger og lenger ned og fremover. Til slutt har hun seget ned på gulvet i knestående og støtter pannen mot gulvet. Slik blir hun værende en god stund å hvile.

Etter noe tid avslutter hun øvelsen og setter seg uanstrengt tilbake i stolen. Derfra meddeler hun nå to ting: Det har skjedd en gledelig forløsning i nakken hennes - og hun vet nå at hun selv har den “kraft” som trenges, hun vil ikke ha flere timer med yttre manipulasjon av nakken sin.

Intuitivt rådgivning gjennom kroppen:

“M” er en yrkesaktiv middelaldrene kvinne i et av de frie yrkene, og trives med sin frihet. Nylig har det kommet en byråkratisk forordning som beskjerer denne og truer med økonomisk utrygghet. Hun har et dilemma, bøye seg for urimelige krav, eller kjempe? Hodets mentale vurderinger leverer rikelig med argumenter på begge sider - men disse er ikke hjelpsomme når det gjelder å treffe et valg i situasjonen. Vi blir enige om å invitere kroppen til å bevege seg og gjennom det kanskje bidra?

Hele tiden sittende i stolen med lukkede øyne påbegynner kroppen en serie seige, sammenhengende bevegelser. Særlig armene er fremtredene. Etter et par minutter sitter hun med avspennte skuldre, men med underarmene strukket rett ut foran seg - og med begge nevene fast knyttet. Et bilde på kraft og utvilsom beslutsomhet. Øvelsen avsluttes. Hun hadde fått sitt svar: Hun skulle kjempe.

Være seg selv når andre ser på?

“N” er en ressurssterk kvinne i slutten av 30 årene. Innholdsrik og begavet som hun er med sin litt spinkle kropp blir hun nærmest paralyisert i situasjoner hvor hun skal “opptre” foran andre. Hun opplever at hun ikke toler oppmerksomhet, med den muligheten for bedømmelse av henne det innebærer.

Hun går likevel med på å prøve øvelsen. Hun lukker øynene der hun sitter i stolen. Minutter går, jeg får ikke bevitnet noen bevegelsesimpuls. Vi blir nå enige om å prøve “trikset” med å starte med en arm løftet i været, og starter en ny runde. Etter noen tid begynner armen å synke i sneglefart i retning fanget. Snart hviler den der sammen med den andre, men hun avslutter ikke øvelsen. Jeg blir nå oppmerksom på en ørliten bevegelse som tærne på høyre fot gjør, foten dreier seg, hvilende på hælen langsomt utover.

Jeg ber nå om en snakkeparantes. Vil forsikre meg om at jeg så rett; beveget hun høyre fot nå nettop? “Ja” svarer hun idet hun smiler, mens hun erkjenner - at hun faktisk hadde vært i stand til å bevege seg (så lite det enn var) uhemmet - foran et vitne.

Gjennom skammens arketyper:

En forknytt yngre kvinne sitter i stolen foran meg. Hun ønsker å prøve øvelsen, men frykter hun ikke kan “prestere”, (selv om hun skjønner at det som etterspørres er henne selv og hennes kroppslige eksistens og uttrykk, hva det enn måtte være.. Verden, “publikum” har ikke det minste krav på henne eller noe med hva som måtte komme av kroppslige uttrykk..)

Hun blir lenge sittende i stille i stolen, urørlig. Inni seg tenker hun nå at hun - akkurat som fryktet, feiler - men hun våger å holde fast på “reglene”. Så begynner hun langsomt å bøye hodet og samtidig løfter hun begge håndflater langsomt mot ansiktet. Snart har hun dekket ansiktet sitt med hendene, og slik blir hun sittende en god stund.

Til sist begynner hendene langsomt å synke ned mot fanget hennes. Så retter hodet seg opp og hun bestemmer seg for å runde av øvelsen og åpner øynene. Hun gir meg nå sterk og dyp øyenkontakt - i øynene er det ikke spor av skam..