

Hvis ikke kropp og psyke – hva da?

Holdning og bevegelse i selvtfoldelse og tilbakeholdelse

Randi Sviland, privatpraktiserende, spesialist i psykiatrisk/psykosomatisk fysioterapi MNFF, Can.san. E-post: r-svi@online.no

Kari Martinsen, sykepleier, magister i filosofi, dr. philos, professor ved Høgskolen i Harstad og Diakonissehjemmets høgskole i Bergen.

Målfrid Råheim, fysioterapeut, dr. philos, førsteamanuensis ved Seksjon for fysioterapivitenenskap, Institutt for samfunnsmedisinske fag, Universitetet i Bergen.

Det vitenskapelige essayet ble mottatt 06.06.07 og godkjent 16.10.07. Det er refererevurdert i henhold til spesialkonstruerte retningslinjer i samråd med Redaksjonsutvalget. Interessekonflikter: uaktuelt.

Stress setter seg i kroppen, og sykdom er en psykisk belastning. Dette er tilnærmet allmennkunnskap i dag. Likevel tematiseres samspill mellom kropp og psyke på ulikt vis både i forskning og klinisk praksis (1-3). Hvorfor kan det da fortsatt være vanskelig å formidle en integrerende tenkning om kropp og psyke, slik en for eksempel prøver på i psykomotorisk fysioterapi? Kommer vi til kort med et språk som skiller ad det uatskillelige? I dette essayet utlegges et møte mellom Trygve Braatøys¹ tekster og Knud

Løgstrups² filosofi, som antyder overskripende måter å tenke på med hensyn til kropp og psyke.

Psykomotorisk fysioterapi ble utviklet i samarbeid mellom psykiater Trygve Braatøy og fysioterapeut Aadel Bülow-Hansen. Da Braatøy plutselig døde i 1953, 49 år gammel, ble det Bülow-Hansen og fysioterapeutene i miljøet rundt og etter henne som førte behandlingsmetoden videre. Flere lærebøker og avhandlinger danner videreutviklingsgrunnlag for behandlingstilnærmingen (4-8). Og selv om innfallsvinklene kan være noe forskjellige, ligger Braatøys tenkning i bunnen. Også i masteroppgaver som omhandler psykomotorisk fysioterapi er Braatøys tekster selvfølgelig referanser (9-12). Hans tekster er altså en sentral kilde for teori-grunnlaget. Behovet for å forstå bevegelse i en større sammenheng har orientert mange psykomotorikere mot fenomenologiske tanker, som for eksempel fra Merleau-Ponty. Her utfordres den klassiske inndelingen av mennesket i kropp og psyke, og dermed også en mekaniserende og psykologiserende kroppsforståelse. Fenomenologiske tanker bidrar til å tematisere pasientens opplevelse av egen kropp og livssituasjon, samt vår relasjonelle og kulturelle forståelse av kroppslige symptomer (13-16). Hvordan står Braatøys forståelse av kropp og bevegelse seg i møte med slike utfordringer? For å belyse en side ved dette har vi gått til Løgstrup.

I en tidligere studie har vi analysert noen av Braatøys sentrale tekster (17)³. Ricoeurs hermeneutiske prinsipper (18,19) lå til grunn for tekstanalysen. Ricoeur poengterte at skrevne tekster skiller seg fra våre muntlige diskusjoner. Når vi uttrykker noe skriftlig, løsrives meningsinnholdet fra den situasjonen meningen ble uttrykt i. Til forskjell fra tale er en tekst fri til å settes inn i nye sammenhenger. Når tekst rekontekstualiseres, kan det åpne den for nye fortolkninger og ny mening⁴. Et slikt metodisk grep er også vevd inn i dette essayet⁵.

Knud Løgstrup arbeidet med å utlegge livsfenomener. Han videreførte fenomenologen Hans Lipps sine tanker og utviklet en sansefilosofi. Ved å sette Braatøys tekster i spill med Løgstrup sine tanker, ville vi undersøke hvordan en slik lesning av Braatøys tekster kunne bidra til å unngå det problematiske skillet mellom kropp og psyke. I Løgstrups tenkemåte har vi funnet hjelp i uttrykksmåter som kan overskride avgrensede kategorier og gi rom for rikholdige variasjoner. Dette er med andre ord et essay om forholdet mellom holdning og bevegelse i Braatøys tenkning forstått i lys av det Løgstrup kalte forenende motsetninger. En slik fortolkning av Braatøys tekster er ment som et bidrag i diskusjonen om teori-grunnlaget for dette fagfeltet. Tekstene som ligger til grunn for tolkingen er «De nervøse sinn» (20), «Psykologi contra anatomi ved syke-

Sammendrag

Psykomotorisk fysioterapi befinner seg mellom medisin og psykologi, i en kultur med lang tradisjon for å skille kropp og psyke. Skillet er problematisk for psykomotorisk fysioterapi i forhold til fagutvikling og fagutøvelse. Hensikten vår er å bearbeide teori-grunnlaget for behandlingsformen og å belyse hvordan en kan komme utenom problemet. Essayet tar utgangspunkt i noen av psykiateren Braatøys tekster. I vår hermeneutiske tekstfortolkning analyseres disse i lys av filosofen Løgstrups tanker om forenende motsetninger. Da trer holdning og bevegelse frem som grunnfenomener ved menneskers tilværelse. Vi ser et dynamisk samspill mellom holdning og bevegelse med flere sammenflettede betydninger, i ulike funksjoner. Fysisk aktivitet utføres i samspillet mellom kroppsholdning og bevegelse, og følelsene reguleres i samspillet mellom attityde og affekt. Samtidig er

holdning uttrykk for normenes sosiale og kulturelle pregning som er med å forme individets spontane bevegelser. Holdning og bevegelse er komplekse fenomener. Som forenende motsetninger ivaretar samspillet mellom dem individets forhold til seg selv og andre. Da avpasses utfoldelse og tilbakeholdelse av og til omgivelsene. Men dersom holdning og bevegelse blir uforenelige motsetninger, kan individet komme i konflikt med seg selv, med påfølgende overbelastning og eventuell sykdom. Slik fremstilles psykomotorisk fysioterapi som holdningsomstillende behandling, forstått som en kroppslig-eksistensiell prosess. Nøkkelord: Psykomotorisk fysioterapi, forenende motsetninger, holdning og bevegelse, attityde og affekt, norm og spontanitet, holdningsomstilling og eksistens.

gymnastisk behandling av armnevrose» (21), og «Pasienten og lægen» (22)⁶.

Her presenteres først bakgrunnen for et tema som utkrystalliserte seg ved å lese Braatøy med Løgstrup. Videre utlegges Løgstrups forenende motsetninger før Braatøys perspektiv på holdning og bevegelse utdypes. Dernest viser vi hvordan vi tenker holdning og bevegelse som forenende motsetninger. Avsnittet «Å miste hold på seg selv» omhandler situasjoner og tilstander der forholdet mellom disse motsetningene ikke lenger er forenende. Vi går så videre til å se på hvordan holdning er preget av omgivelsene, og hvordan den kan være preget av okkuperende normer. Til sist reiser vi spørsmål om holdningsomstilling kan innebære en eksistensiell prosess.

Bakgrunn for tema

Braatøy skrev i polemikk med sin tid⁷. Som psykoanalytiker kjente han Freuds arbeider usedvanlig godt, og som lege var han skolert i den medisinske tradisjonen. Et av hans prosjekter var å forene datidens medisinske biologi og den psykologiske forståelsen. Han var dessuten en skarp kritiker av vitenskap som generaliserte resultater fra forskning i laboratorium til klinisk praksis (22). Han fremstilles samtidig som foregangsmann for et humanistisk menneskesyn i medisinen, med en klar pasientsentrert holdning (23). Braatøys tenkning var sammensatt, og hans forståelse av kropp og psyke skilte seg vesentlig fra både medisinen og psykoanalytisk forståelse (24). Han var primært opptatt av å forstå funksjoner, særlig knyttet til regulering av følelser. For å forstå følelsesregulering (affekttemperering) mente han det er nødvendig å skille mellom følelsesmessig innstilling (attityde) og følelsesmessig bevegelse (affekt)⁸. Som biologisk fenomen er følelser umiddelbare eller spontane, men de formes i samspill mellom mennesker, og er derfor preget av sosiale og kulturelt betingede normer. Holdning og bevegelse er sentrale begreper i Braatøys tekster, og han

beskrev dem som sammensatte fenomener. For å åpne opp meningsinnholdet i disse funksjonene, fortolker vi holdning og bevegelse i lys av forholdet mellom attityde og affekt, og norm⁹ og spontanitet. Holdning blir da uttrykk for en måte å forholde seg til tyngdekraften på, men også for følelsesmessig innstilling og normer som har preget en person. På samme måte uttrykker bevegelse spontane og umiddelbare reaksjoner både i fysisk og følelsesmessig forstand.

Løgstrups forenende motsetninger

Løgstrup har utlagt forenende motsetninger i «Symbol og System» (25). Han tok utgangspunkt i det han kalte urørlighetssonen. Står den alene uten å balanseres av en trang til åpenhet, blir mennesket tillukket. Motsatt, hvis vi i åpenhet ikke anerkjenner og verner om urørlighetssonen, vil vi utlevere oss i det Løgstrup kalte åpenmunnethet eller på norsk løsmunnethet. Da kan vi komme til å krenke andre ved å trå over deres grenser. Det finnes en rekke grunnleggende livs fenomener som forholder seg til hverandre på forenende motsetningers vis. Dette er fenomener som er avhengige av hverandre, som får betydning, liv og energi av sin motsetning. Spenningen mellom dem gir liv til livet. De lever av spenningsforholdet til hverandre og kan ikke unnvære hverandre. Hvis den ene faller bort, mister den andre sin karakter.

Det finnes også det Løgstrup kalte atskilende motsetninger. Dette er fenomen som er uførenlige og som utelukker hverandre. Eksempelvis utelukkes antipati av sympati og hat ødelegger kjærlighet. Hvis en person må romme slike motsetninger samtidig, skaper det en splittet og ambivalent holdning. Med forenende motsetninger gikk Løgstrup ut over en enten – eller forståelse av motsetninger. Samtidig brøt han også med dialektikkens tankestruktur, der tese og antitese forenes i syntese. Kort forklart, i Løgstrups dynamiske tenkning må ikke motsetningene falle sammen eller gå opp i en syntese. Fenomenene forandres ikke, tvert imot bev-

ares de i og av sin motsetning. De kan bare holde hverandre i live hvis ikke de sammenblandes. Bare da forblir de intakte og i stand til å holde hverandre i sjakk (25).

Betydningen av spenningen mellom forenende motsetninger kommer frem hvis vi forholder oss til dem som om de utelukker hverandre. Hvis ikke kompromissløshet og fordomsfrihet holder hverandre i sjakk, blir de til karikaturer av seg selv. Da blir fordomsfrihet til ettergivenhet, og kompromissløshet til stahet. Norm og spontanitet er tilsvarende eksempel. Rives disse fenomenene fra hverandre, blir spontanitet til tankeløshet og normer til tørre, tomme regler og forskrifter. Løgstrup beskrev også sansning og forståelse, og behov og tilbakeholdelse som forenende motsetninger (26). Når vi tenker at disse utelukker hverandre, risikerer vi å befinne oss i sansenes vold eller sanseløs intellektualisme, eventuelt i hemningsløs grådighet eller anorektisk tilbakeholdelse. Hvordan kan slike komplekse fenomener bringe noe nytt inn i Braatøys tenkning og psykomotorisk fysioterapi?

Braatøy mente det var ufruktbart å skille mellom kropp og psyke for å forstå nevrososer og psykosomatiske lidelser. Han beskrev i stedet regulering av følelser i lys av forholdet mellom holdning og bevegelse som grunnleggende fenomen i menneskers måte å fungere på. Når samspillet mellom holdning og bevegelse fungerer godt, kan vi med Løgstrup si at det gir liv til livet slik forenende motsetninger gjør det. Ved angst og psykosomatiske lidelser mente Braatøy imidlertid at denne dynamikken var i konflikt. Ved slike tilstander kan en si at forholdet mellom holdning og bevegelse ikke fungerer livsfremmende, men tvert imot livsinnskrenkende.

Braatøys perspektiv på holdning og bevegelse

Hvordan argumenterte Braatøy så for sitt syn? For han var det viktig å skille mellom struktur og funksjon. Selv om vi tenker på

¹ Norsk psykiater (1904-1953) (17).

² Løgstrup (1905-1981), dansk teolog og filosof, knyttes til fenomenologi og dansk livsfilosofi. Hans sansesfilosofi utvikles i ulike deler av hans arbeider blant annet i *Ophav og omgivelse* (1984), *Kunst og erkendelse* (1983) og i *Solidaritet og Kærlighed* (1987). Løgstrups forståelse av sansningen er i opposisjon til psykologiens persepsjonsbegrep. Dette krever sin egen utlegning og vi vil arbeide videre med det senere. Her har vi primært tatt i bruk en tenkemåte som er særegen for Løgstrup, men som er utledet av legen Hans Lipps, en elev, men

også kritiker av Edmund Husserl.

³ Dette er førsteforfatters hovedfagsoppgave (17) der de to medforfatterne var veiledere.

⁴ Se for øvrig metodekapittel i (17) for utdypning av metode.

⁵ Essay er utledet av det franske ordet essayer som betyr å forsøke. Skrivestilen gir spillerom til forfatterens stemme. Vi tar Braatøys tanker ut av sin kontekst og forstår de inn i en ny sammenheng. De løftes også ut av sin tid, og inn i vår tid for å vise retning fremover. En slik fortolkning uttrykker våre valg. Den er styrt av en strukturert analyse av

Braatøys tekster og er uttrykk for hvordan de har virket på oss. Det subjektive i tolkningen er å la seg drive inn og å la seg påvirke av teksten, slik at en selv endres, i følge Ricoeur. Et essay gir eksplisitt rom for det subjektive. Vi mener derfor sjangeren er mest i overensstemmelse med metoden vi bruker. Ettersom både Løgstrup og Braatøy skrev essayistisk, skriver vi oss inn i den tradisjonen vi henter inspirasjon og materiale fra.

⁶ Disse tekstene lå til grunn for tekstanalysen i hovedfagsoppgaven (17). I dette essayet er det hovedsaklig 20 og 21 som utgjør kildene for det vi legger frem.

hjernens strukturer som de sentrale og nerver og muskler som perifere strukturer, svarer ikke dette til et tradisjonelt skille mellom psyke og kropp. Sentrum og periferi griper så til de grader inn i hverandre, mente han, at de ikke kan forstås hierarkisk. I polemikk med sin tid spissformulerte han: «*Takket være elektrofysiologiske undersøkelser lærte vi altså i forrige århundre at man beveger seg med hodet, og i dette århundrede har vi lært (...) at vi tenker med musklene*» (20, s. 165). Alle menneskelige funksjoner er forankret i kroppslige strukturer, mente han, og tanker og følelser er like forbundet med perifere som sentrale strukturer, på samme måte som bevegelse er det. I tråd med denne måten å tenke på mente han at det ikke bare er strukturelle skader som gir problemer og sykdom, uhensiktsmessig og fastlåst funksjon kan forårsake like store problemer for et individ.

Braatøy beskrev hvordan samspillet mellom holdning og bevegelse vil forme måten vi står, går og arbeider på.¹⁰ Når holdningsmuskulaturen støtter opp om bevegelsene, blir arbeidet lett, men dersom holdningsmuskulaturen arresterer bevegelsesmuskulaturen, blir alt arbeid utført som om vi skulle sykle med håndbremsen på, med påfølgende friksjon og slitasje. Bildet hans illustrerer godt at dette kan disponere for belastningslidelser. Braatøy mente at den samme dynamikken var sentral også for å forstå menneskers følelsesliv. I spenningen mellom holdning og bevegelse kan vi forstå hvordan vi justerer våre følelser, slik det forklares nedenfor. Han mente også at normer preges inn i individet og blir del av individets biologi. Holdningsstrukturene modelleres gjennom sosialt samspill, slik at mennesket blir seg selv bevisst, med hele kroppen, gjennom egne og omverdens reaksjoner. Derfor er bevissthet tilslippt mellom mennesker. Det er i denne komplekse spenningen mellom samspill med andre og indre prosesser at nevrotisk tilpasning kan oppstå og psykosomatiske lidelser kan utvikle seg, ifølge Braatøy.

Holdning og bevegelse som forenede motsetninger

Bevegelser formes av ens holdning, og sammen gir de den enkelte personlig stil eller uttrykk. Holdning og bevegelse kan ikke være uten hverandre, det ser vi klart i forhold til balanse. Holdning som går på bekostning av bevegelse blir rigid og uodynamisk, og bevegelse med mangelfull støtte fra holdningsmuskulatur går på bekostning av stabilitet. Likevel er holdning noe annet enn bevegelse.

Braatøy beskrev holdning og bevegelse som komplekse fenomener. Når han mente at de samme strukturene samtidig er involvert i regulering av følelser øker kompleksiteten. Vi må skille mellom holdningsmuskulaturens følelsesmessige funksjon, det vil si attityde, og den følelsesmessige bevegelsen affektene er uttrykk for. Skillet er forutsetningen for å forstå regulering av følelser, og for å forstå hvordan følelsesmessig konflikter kan oppstå, mente Braatøy. Han brukte selv begrepsparene holdning – bevegelse, og affekt – attityde, for å vise til den doble betydningen holdning og bevegelse har i hans tenkning. For å belyse sosialiseringsspektivet hos Braatøy, foreslår vi å se disse begrepsparene i lys av Løgstrups utleggelse av forholdet mellom norm og spontanitet.

Normer knyttes av Løgstrup til holdning ved at holdninger dannes gjennom kulturell og verdimelessig pregning av barnet¹¹. Normer tas inn i barnets kropp, i skikkelsen. Slik sett sier vi, med Løgstrup, at en persons karakteristiske holdning uttrykker hans eller hennes vesen eller innstilling. Innstillingen i holdningen former hvordan vi forholder oss til og gir rom til oss selv og andre, og i det hele tatt hvordan en stiller seg til det som rører seg i en selv (27). Spontanitet kan da forstås som uttrykk for det som rører seg i en selv, uten at en tenker over det. Det er imidlertid viktig at norm og spontanitet er forbundet med livsyttringene i Løgstrups filosofi. Livsyttringene er livets grunnfenomener som vi ikke kan være foruten, eksempelvis tillit,

barmhjertighet, medfølelse og håp. De er del av livsvilkårene våre. Løgstrup setter ikke opp normer, han mener at disse vokser ut av livsyttringene, og at livsyttringene er grunnleggende etiske, uten at vi tenker på det. Livsyttringene er spontane, de kommer til uttrykk uten at vi planlegger, velger eller tenker over det, fordi de er grunnfenomener i menneskers liv (25, s.113) De må ødelegges eller holdes tilbake om de ikke skal komme til uttrykk (28).

I Braatøys tenkning kan vi si at muskulær aktivitet vil romme flere funksjoner på samme tid. På bakgrunn av Løgstrups utlegninger har vi, i vår analyse, kommet frem til tre sett av forenede motsetninger som kommer til uttrykk i muskulær aktivitet:

- Holdning og bevegelse
- Attityde og affekt
- Norm og spontanitet

I en person er disse funksjonene sammenflettede og viser seg i individets karakteristiske, muskulære spenningsmønster¹². I spenningsmønsteret kan vi ikke peke på hva som er uttrykk for attityde, eller hva som er uttrykk for normpåvirkning. Det som har satt mest preg på en person, sier Braatøy, kan vi bare få innblikk i ved å kjenne den enkeltes historie.

Måten det stabiliserende og det bevægende forholder seg til hverandre på i livets utfordringer, bestemmer om vi bringes i konflikt med oss selv eller ei. Med Løgstrups tenkemåte kan vi si at når holdning og bevegelse fungerer som forenede motsetninger, bidrar de sammen til livsutfoldelse. Da bærer og støtter vår holdning, attityde, og våre normer opp om våre bevegelse, følelsesreaksjoner og vår spontanitet. Vi kan da forholde oss på en hensiktsmessig måte tilpasset den aktuelle situasjonen. Samspillet mellom bevegelse og holdning innebærer både utfoldelse og tilbakeholdelse stemt av og til sine omgivelser. Men, det blir ikke alltid så lett, ytre vilkår kan bryte ned, og indre forhold kan være ustabile.

⁷ Hans språk er preget av dette, og vi har valgt i stor grad å følge hans språk, selv om dette til tider kan bety at vi kommer noe i konflikt med moderne terminologi, som for eksempel vår tids diagnoser. Vårt fokus har vært å se etter det som ligger bakenfor slike kategorier. Derfor har vi valgt ikke å problematisere disse.

⁸ Følelsesmessig innstilling kan for eksempel være en holdning som innebærer at snille barn ikke gråter. Følelsesmessig bevegelse kan være mellomgulvets bevegelse, halsen som snører seg, og tårene som presser seg frem i øynene. I dette

eksempelet vil holdning og bevegelse være i konflikt, da kan holdningen bremse gråten og regulere uttrykket. Hvis derimot holdningen er preget av rom og forståelse for gråt når en er lei seg, vil den støtte opp om følelsens bevegelse, slik at personen kan få gråte ut. Tema utdypes videre i essayet.

⁹ Det kan stilles spørsmål ved om *norm og attityde* er to sider av samme sak, at norm ligger i bunnen for attityde. Vi tror det er et poeng å skille norm og attityde. De vil i stor utstrekning overlape hverandre, men normer betyr ikke bare innstilling til følelser. Ved å skille dem, kan vi få øye på flere nyanser

og unngå å begrense vår forståelse til følelser alene. Mange av våre pasienter har rettet ryggen og trukket magen inn. Dette kan være uttrykk for følelsesmessig kontroll, men også for et skjønnhetsideal eller en respons på imperative utsagn som «Rett deg opp i ryggen jente!».

¹⁰ I essayet bruker vi holdning og bevegelse i en forenklet forstand. Braatøy hadde referanse til sin tids neurofysiologiske nyvinninger, men det blir for omfattende å diskutere Braatøys tenkning i forhold til ny kunnskap. Nyere forskning er likevel i overensstemmelse med Braatøys helt sentrale poeng, at

Å miste hold på seg selv

Vi beveges av inntrykk som får oss til å uttrykke oss gjennom bevegelse, lyd, og språk, i følge Braatøy. Med språket kan vi også nyansere inntrykkene. Evnen til å gi uttrykk for inntrykkene gjør det mulig å gjenopprette balansen etter rystende inntrykk. Dersom vår innstilling til egne følelsesreaksjoner gjør det umulig å akseptere det som har beveget oss, ville Braatøy sagt at affekt og attityde er kommet i konflikt. Attityde kan stanse den affektive bevegelsen, men det medfører også at bevegelsesimpulsene ikke ebber ut. Den må holdes i ro og låses fast. «*Det er holdningen som arresterer affekten og derigjennom skaper forutsetninger for at affekten hemmes og bare delvis kommer til syne som fragmenter istedenfor som en hel, fri affektiv bevegelse*» (20, s.423). Når vi ikke klarer å gjøre oss ferdig med sterke følelsesreaksjoner, får usammenhengende reaksjoner lett bryte ut i tide og utide. Da kan vi rødme uten å føle sjenanse, le uten å føle glede og få hjertebank uten å vite hva som gjør oss redde. Følelser er totalreaksjoner i organismen, men når samspillet av fragmenterte følelsesreaksjoner kjører seg fast, utvikles nevrotiske reaksjoner, mente Braatøy.

Braatøys beskrivelse av følelsesregulering har mye til felles med Løgstrups utlegging av følelsesmessige nyanser. Å komme i affekt er å beveges av noe, sa også Løgstrup, og nyanseringen skjer i samspillet mellom holdning og affekt¹³. For Løgstrup, som for Lipps, sammenfatter ordet holdning en måte å føre sin kropp på og en bestemt måte å forme følelser på, når vi tar situasjoner opp i oss (30). På lignende vis har holdning dobbel betydning hos både Løgstrup og Braatøy, men Løgstrup bruker ikke ordet attityde. Løgstrup så også at vi søker etter å bli ferdig med affektbevegelsen for å komme fri, for å få grep om oss selv. Slik er det for eksempel med sinne og raseri, mens forløpet er forskjellig ved de to. Ved sinne settes krefter inn for å beholde grepet på seg selv, slik Løgstrup så

det, mens ved raseri mister man grepet på seg selv. Mennesker kan bli ute av seg selv av raseri. Sinne og raseri er følelser som isolert sett er nært beslektet, men som holdning er de forskjellige (29). Både Braatøy og Løgstrup mente at følelser og måten vi forholder oss til følelsene må forstås forskjellig. De må ikke blandes sammen eller gå opp i en syntese. Bare ved å holde dem atskilt kan vi forstå nyansene i menneskers følelsesliv.

Når holdningen setter bevegelsene fast, hemmes uttrykksevnen. Da kan symptomer og eventuelt sykdom utvikle seg. På den andre siden kan bevegelsene bli så voldsomme og overveldende at holdningen mister grepet. Når en mister hold på følelsene, bryter de frem. Når følelsene roer seg, bevegelsene ebber ut og hele organismen faller til ro, kan en igjen få hold på seg selv. Når dette nyanserte samspillet går i stå, fungerer ikke holdning og bevegelse som forenende motsetninger lenger. De blir til atskilte motsetninger som utelukker hverandre, med rigiditet eller holdningsløshet som konsekvens. Da gir ikke holdning og bevegelse lenger liv til livet, kan vi si med Løgstrup.

Holdning preget av omgivelser

En person formes i samspillet mellom mennesker. Braatøy mente at språklig utvikling går parallelt med utvikling av holdning og bevegelser. Vår personlige stil uttrykker ikke bare egne, men også andres reaksjoner, og dette skjer gjennom det Braatøy kalte spaltning mellom umiddelbare og middelbare reaksjonsmåter. Det umiddelbare veller opp innenfra som spontane¹⁴ reaksjoner og bevegelser. Middelbare reaksjonsmåter, derimot, er uttrykk for omgivelsenes reaksjoner som over tid har nedfelt seg i egen holdning. Braatøy gav et eksempel med mor og barn. Når en mor sier «æsj» fordi barnet gjør noe mor ikke liker, kan en ofte se at barnet fortsetter å gjøre det samme med nytelse, mens det samtidig sier æsj. Mors holdning blir på den måten del av barnets erfaring og ordets

mening. Språk, kroppsholdning, følelsesmessig innstilling og forholdet til normer og verdier kan slik preges inn i et barns holdning. I Braatøys eksempel er omgivelsenes holdning motsatt av barnets egen umiddelbare reaksjon. Her ligger kimen til konflikt. Holdningen preges og dreies av det Braatøy med en viss ironi kalte «dressuren».

Holdningsstrukturene i en person formes altså gjennom sosialt samspill, og mennesket blir seg selv bevisst, med hele kroppen. Det er på denne måten, med preget holdning, en person kan ha grep om sine følelser. Dersom holdningen er preget av rigiditet, kan det medføre lite følelsesmessig fleksibilitet og hemme evnen til å tilpasse seg til livets stadige utfordringer. Når impulsen til å handle holdes igjen av oppdragelsens impulser, mente Braatøy at det innebar en indre muskulær konflikt. Vi merker ofte ikke den muskulære spenningen, men hører ofte konflikten som samvittighetens stemme, ifølge Braatøy. Konflikten har sin opprinnelse i faktiske hendelser, og er uttrykk for en motsetning mellom den oppdragende norm og individets umiddelbare reaksjoner. Han kalte det for et biososiologisk perspektiv på våre affekter og vår selvbevissthet (20).

For Braatøy uttrykte normer den sosiale dimensjonen ved følelsesreguleringen, mens spontane primitivreaksjoner uttrykte følelsenes biologi. Løgstrup nærmer seg fenomenene fra en annen vinkel. Forholdet mellom det normrelaterte og det spontane ser likevel ut til å ha noe felles. Det middelbare og umiddelbare hos Braatøy kan utdypes med Løgstrups tanker om forenende motsetningsforhold. Braatøy beskrev nevrosen som forskyvninger i forholdet mellom holdning og bevegelse. Vi kan se en tilsvarende forskyvning i forholdet mellom normer og spontanitet dersom normene fører individet i konflikt med sine egne spontane reaksjoner. Ligger det en oppfordring til umiddelbare reaksjoners frie spill og normløshet i Braatøys tenkning?

det er store individuelle forskjeller og hver pasient må undersøkes og behandles ut fra sitt spesielle utgangspunkt. Han mente at det plastiske ved organismen er forutsetningen for menneskets spesielle tilpasningsevner (20, s.485).

¹¹ Løgstrup tenkte med den tyske legen og filosofen Hans Lipps (1889-1941). Mogens Paahus har videreutviklet dette i forhold til holdningsbegrepet og holdningsdannelse (27).

¹² Det er viktig å legge til at vi ikke mener å ha redegjort for en dekkende forståelse av personlige uttrykk. De kan selvfølgelig romme mer enn det vi

har kommet frem til her.

¹³ Her bygger han direkte på legen Lipps som skrev om filosofisk psykologi ved «å hente frem i dagens lys den forforståelse av menneskets natur og verdensforhold, der ligger skjult i den før-filosofiske kundskab» (31. s117)

¹⁴ Braatøy og Løgstrup bruker begge «spontanitet» og knytter det til det umiddelbare. Hos Løgstrup er imidlertid dette å forstå i en livsfilosofisk sammenheng knyttet til livsytringer. Livets spontanitet er gitt i skapelsen. Braatøys utgangspunkt er menneskenes liv slik vi erfarer det, men han er opptatt

av at dette er uttrykk som er forankret i kroppslige strukturer. Hos han er spontanitet uttrykk for følelser og reaksjoner som veller opp i kroppen som umiddelbare impulser. Det gjelder for dem begge at dette er grunnleggende fenomen i mennesket.

¹⁵ Psykomotorisk fysioterapi har en utvidet holdningsdefinisjon der forståelsen av forholdet mellom og gjensidigheten mellom stående stilling og funksjon er det sentrale i holdningsbegrepet og som ligger i uttrykket «å stå godt på beina» (5, kap 12).

Okkuperende normer og holdningsomstilling

I kraft av å ha holdning har vi grep om oss selv, ifølge Løgstrup. Det gir en slags distanse til det en står overfor så en ikke lar seg overvelde (27). Braatøy beskrev en tilsvarende distanse når noe ble synlig for pasienten i terapiprosessen. Da fikk han eller hun «den nødvendige distanse overfor affektytringer, og det er det første skritt til å ta hånd i hanke og beherske dem» (20, s. 366). I dynamikken mellom holdning og bevegelse, slik vi har diskutert dette til nå, reguleres følelser ved å skape distanse gjennom å dempe affektstyrte bevegelser med holdningsmuskulaturen. Motsatt oppleves følelser nært ved å slippe bevegelsen til ved å løse på holdningen og la seg bevege. Men distanse som kan gi hånd i hanke ser ut til å være noe annet. Dette foreslår vi å utdype med Løgstrups tanker om vårt forhold til normene.

Det er viktig at vi ikke okkuperes av normene når vi er i konfliktsituasjoner, ifølge Løgstrup. Skal vi klare å håndtere konfliktstoff, må vi ha distanse. Da må vi huske at normer er felles, de skapes mellom mennesker. For å skape distanse, må den enkelte erkjenne at normens innhold ikke er skapt av en selv, og at dens makt heller ikke er gitt av en selv. Hvis vi mister distanse til normen i konflikter, kan vi bruke den til å felle dom over den andre. Normen blir dermed en giljotin, et våpen å henrette den andre med (29).

Som vi har sett, mente Braatøy at vi som sosiale vesener utvikler oss ved at vi tar opp i oss bevegelse og språk i omgivelsene vi er del av. Dersom normene får prege barnets holdning på en slik måte at det er rom for dets egne reaksjoner, vil regulering av følelser ha gode vilkår. Som Løgstrup påpeker, gir distanse til normene rom til både en selv og andre. Opphører distansen derimot, mister skjønnet sitt rom å bevege seg i. Da blir det vanskelig å forstå seg selv og andre (32). Hvis normer preges inn i et individ på en slik måte at det ikke er mulig å skille mellom egne og andres reaksjoner, kan vi tenke oss at holdningen er preget av okkuperende normer med lite rom for situasjonstilpasning. Perspektivet Løgstrup utla for konflikter mellom mennesker, beskrev Braatøy slik det manifesterte seg som konflikt i individet, uttrykt i et muskulært spenningsmønster der umiddelbare, altså spontane reaksjoner, arresteres. Mister vi distansen og okkuperes av normer, kan det være vanskelig å få øye på konflikten. Det kan lett føre til selvfordømmelse.

Det arbeides mye med holdningsomstil-

ling i psykomotorisk fysioterapi. Det innebærer å fremme en kroppsholdning som er stabil og samtidig fleksibel, med andre ord å kunne stå godt på beina¹⁵. Det er en grunnleggende antakelse at den dynamiske strekken i beina utløser en inspirasjonsbølge som åpner brystkassen slik at det blir lettere å holde seg oppe mot tyngdekraften (6). Det antas at en slik holdning gir stabilitet uten å gå på bekostning av bevegelse og pust i betydelig grad. Med frihet til å bevege seg og å puste ut, kan det også følge frihet til å samhandle med omgivelsene.

Vi kan på samme måte anta at en holdning som er blitt rigid av okkuperende normer vil gi lite rom for pust og bevegelse. Da vil også vår frihet i forhold til omgivelsene hemmes. Med en holdning preget av mer romslighet til normene vil en person i mindre grad låses inn i faste reaksjonsmønstre, og vil dermed kunne ha større frihet til å tilpasse seg tyngdekraften og omgivelsene her å nå. Vi kan si at det er å stå godt på egne bein, med god balanse mellom egne reaksjoner her og nå og rådende normer. I psykomotorisk fysioterapi utløses ofte følelser når pusten slipper til. Følelsesutladningen er likevel ikke målet, selv om det noen ganger må til når en skal finne en holdning som støtter opp om pustens bevegelse. Når holdningen er preget på en slik måte at den gir rom til spontanitet, følelser og bevegelse, kan inntrykk slippe ut og nye slippe til. Slik vi leser Braatøy blir det ikke spørsmål om normer eller normløshet, men hvordan forholdet til normene gir rom for det spontane og umiddelbare.

Det har vært hevdet at ettergivenhet og grenseløshet er et større helseproblem i vår tid enn det autoritære og begrensende i Braatøys tid (33). Når holdningen er preget av instabilitet med slapp muskulatur og skjelvende knær, er det særlig de bærende og stabiliserende funksjoner en psykomotorisk fysioterapeut vil stimulere. En slik praksis svarer til Braatøys perspektiv når vi tenker i forenende motsetninger. Med holdningsløshet kan spontanitet dominere, en kan miste styring og retning, og det bærende i tilværelsen svekkes. Ved å stimulere det som kan støtte og bære, så holdning og bevegelse kan fungere forenende, kan det kanskje hjelpe en person i retning av å få mer grep om seg selv og sin tilværelse.

Holdningsomstilling – en eksistensiell prosess?

Hvis normer og attityde nedfelles i vår holdningsmuskulatur, kan kanskje forholdet til en selv og andre forandre seg når holdningen,

og dermed forholdet til tyngdekraften, endres. Betyr det i så fall at holdningsomstilling kan endre en persons grunnleggende måte å være til på? Med andre ord, kan arbeidet med holdningsomstilling ha eksistensiell betydning i menneskers liv?

Lipps viste til forbindelse mellom eksistens og det komplekse fenomenet holdning. Å fullbyrde sin eksistens, sa han, innebærer hele tiden å komme til seg selv gjennom å finne sin holdning i kropp og språk. Vi må hele tiden finne vår holdning, for våre følelser må stadig formes i nye livssituasjoner. Ved å være åpne for oss selv og vårt forhold til verden, sa han, kan vi komme til oss selv i vår holdning til våre følelser (32). Braatøy pekte på at holdningen kan bindes til å gjenta reaksjonsmåter sånn som de oppstod den gang tilbakeholdelse av følelser startet. Når muskulaturen mykner og holdningen blir friere, slippes pust, bevegelse og affekter til. En kan tenke seg at en mer fleksibel holdning gir frihet til å tilpasse seg situasjoner på nye og mer helsebringende måter. Det blir kanskje mulig å møte verden på en åpnere og mer fleksibel måte? Er det dette vi i psykomotorisk fysioterapi mener når vi sier at fleksibilitet er uttrykk for omstillingsevne?

Dersom holdningsomstilling berører det eksistensielle i menneskers forhold til seg selv og andre, fordrer det en åpenhet i fysioterapeutens holdning. Det krever at terapeuten er innstilt på å følge pasientens særegne uttrykk i bevegelser, pust og språk, for å bli kjent med og derved kunne påvirke ham eller henne i sin utvikling. Respekt for urørlighetssonen innebærer å anerkjenne det fremmede i pasienten (32). Dette kan være en kraft som hindrer at vi som behandlere bidrar til å prege pasienten med nye okkuperende normer. Relasjonen må gi rom for det sarte og sårbare, men også gi spillerom til de ord som forståelse og forstand trenger. Det språket vi fører kan bidra til at pasienten kan finne sin holdning med utgangspunkt i seg selv, her og nå. Ikke frigjort fra enhver sosialisering eller kulturell påvirkning, men med litt mer distanse til normer som har hatt et okkuperende preg, og litt større frihet til å velge sin egen eksistens eller holdning.

Avslutning

For å komme utenom det problematiske skille mellom kropp og psyke har vi i dette essayet satt Braatøys tenkning i spill med Løgstrups. I lys av Løgstrups utleggelse av forenende motsetninger synes det dynamiske i Braatøys tenkning å ha kommet tydelig fram. Vår fortolkning peker vekk fra å dele

menneske i kropp og psyke, og dermed vekk fra en tenkning som kan bli enten mekaniserende eller psykologiserende. I stedet for kropp og psyke sett som atskilte fenomener har vi utlagt *holdning-bevegelse*, *attityde-afekt*, og *norm-spontanitet* som forenende motsetninger. Med denne måten å tenke på har vi fremhevet betydning av holdning og bevegelse som komplekse fenomener. Holdning er da samtidig kroppsholdning og attityde, og bevegelse er samtidig fysisk og følelsesmessig bevegelse. Videre spiller spenningsforholdet mellom norm og spontanitet inn i hvordan holdning og bevegelse utvikles, fastholdes og endres. Hvis det å finne sin holdning er forbundet med å fullbyrde sin eksistens, kan psykomotorisk fysioterapi ses som en holdningsomstillende behandling, forstått som en kroppslig-eksistensiell prosess. Vi mener at Braatøys beskrivelse av holdning og bevegelser utlagt i lys av Løgstrups forenende motsetninger er forenlig med å utvikle teorigrunnlaget for psykomotorisk fysioterapi videre i eksistensiell retning.

Takk til Fond for etter- og videreutdanning for fysioterapeuter som har gjort essayet mulig ved å tildele førsteforfatter et fagutviklingsstipend.

Litteratur

- Knardahl S. Kropp og sjel, psykologi, biologi og helse. Oslo: Gyldendal Norsk Forlag AS; 2002.
- Waddell G. The Back Pain Revolution. Edinburgh: Churchill Livingstone; 1998.
- Mølsted E, Havik OE, Nielsen G, Barth K, Haver B, Rogge H, Skåtun M. En sunn sjel i en sunn kropp? Forandring i kroppsforhold etter kort-tidsdynamisk psykoterapi. Tidsskr Nor Psykologforen 1995; 3: 220-31.
- Bunkan BH. Muskelspenninger, respirasjon og kroppsbilde: undersøkelse og behandling. Oslo: Universitetsforlaget; 1992.
- Bunkan BH, Radøy L, Thornquist E. (red.) Psykomotorisk behandling: festskrift til Aadel Bülow-Hansen. Oslo: Universitetsforlaget; 1982.
- Øvreberg G, Andersen T. Aadel Bülow-Hansen's fysioterapi: en metode til omstilling av anspent muskulatur og hemmet respirasjon. Harstad: Øvreberg; 1986.
- Ianssen B. (red.) Bevegelse, liv og forandring: i Aadel Bülow-Hansens spor. Oslo: Cappelen akademisk forlag; 1997.
- Bunkan BH. Den omfattende kroppsundersøkelsen: manual. Oslo: Gyldendal akademisk; 2003.
- Sjursen G. Teorigrunnlag i psykomotorisk fysioterapi: en kvalitativ studie. (Hovedfagsoppgave i fysioterapi) Universitetet i Bergen: Bergen; 1999.
- Steinsvik K. Fysioterapi: praktisk metode og profesjonell balansekunst (Hovedfagsoppgave i profesjonskunnskap) Høgskolen i Bodø: Bodø; 2003.
- Øien A M. Å utvikle kunnskap om egen kropp:

- en kvalitativ studie av psykomotoriske behandlingsforløp. (Hovedfagsoppgave i fysioterapi) Universitetet i Bergen: Bergen; 1999.
- Andersen B. Psykomotorisk fysioterapi som gruppetrening. Et langvarig oppfølgingstilbud til pasienter med kronisk utbredte smerter etter et tverrfaglig rehabiliteringsopplegg. (Hovedfagsoppgave i fysioterapi) Universitetet i Bergen: Bergen; 2004.
- Engelsrud G. Bevegelse som kunnskapsområde i fysioterapi. I: Stokkenes G, Sudmann T, Sæbø G. (red.) Fysioterapi på terskelen: 13 perspektiver på faget. Høgskoleforlaget AS: Kristiansand S; 2001.
- Thornquist E. Klinikk, kommunikasjon, informasjon. Oslo: Ad notam Gyldendal; 1998.
- Gretland A. Den relasjonelle kroppen. Fysioterapi i psykisk helsearbeid. Bergen: Fagbokforlaget; 2007.
- Råheim M. Kvinners kroppserfaring og livssammenheng: en fenomenologisk-hermeneutisk studie av friske kvinner og kvinner med kroniske muskelsmerter (Avhandling dr. philos.) Det psykologiske fakultet, Universitetet i Bergen; 2001.
- Sviland R. Om å komme til seg selv gjennom sansing, bevegelse og forståelse. En hermeneutisk analyse av tekster av Trygve Braatøy i lys av Løgstrups sansefilosofi. (Hovedfagsoppgave i fysioterapi) Universitetet i Bergen: Bergen; 2005.
- Ricouer P. Eksistens og hermeneutikk. Oslo: Aschehoug & Co; 1999.
- Steinholt K. Refleksjon og ettertanke. Trondheim: Tapir forlag; 1997.
- Braatøy T. De nervøse sinn. Første utgave 1947. Oslo: J.W. Cappelens Forlag; 1979.
- Braatøy T. Psykologi contra anatomi ved sykegymnastisk behandling av armnevrose o.l. Bevegelse, affekt og holdning. Nordisk Medicin 1948; 39: 923-30. og Respirasjon, affekt og ord. Nordisk Medicin 1948; 38: 971-6. I: Bunkan BH, Radøy L, Thornquist E, (red.) Psykomotorisk behandling. Festskrift for Aadel Bülow-Hansen. Oslo: Univer-

- sitetsforlaget; 1982.
- Braatøy T. Pasienten og lægen. Med fragmenter av en polemisk selvbiografi. Oslo: J.W. Cappelens Forlag; 1952.
- Vollsett P, Meland E, Nessa J. Trygve Braatøy – en nekrolog 50 år etter. Tidsskr Nor Lægeforen 2004; 124: 1809-11.
- Koch PM. (Hjemmeside på Internett). Trygve Braatøy og endringer i det moderne menneske-bilde. (Hovedfagsoppgave i idéhistorie, 1998.) Lastet ned 25.9.2007. Tilgjengelig på: <http://www.aviana.com/per/braatoy/braato05.htm>.
- Løgstrup KE. System og symbol. Essays. Copenhagen: Gyldendal Boghandel, Nordisk forlag AS; 1983.
- Løgstrup KE. Ophav og omgivelse. Betragtninger over historie og natur. Metafysikk III. Copenhagen: Gyldendalske Boghandel, Nordisk forlag AS; 1984.
- Paahus M. Holdning og spontanitet. Pædagogik, menneskesyn og værdier. Århus: KvaN; 1997.
- Løgstrup KE. Opgør med Kierkegaard. 1. utgave 1949, Copenhagen; Gyldendalske Boghandel, Nordisk forlag AS; 1968.
- Løgstrup KE. Den etiske fordring. 1. utgave 1956. Norge: J. W. Cappelens Forlag; 2000.
- Andersen S. Hans Lippes. Mennesket som eksistensielt levevæsen. I: Birkelund, R. (red.) Eksistens og livsfilosofi. København: Gyldendals forlag; 2002.
- Løgstrup KE. Solidaritet og Kærlighet. Copenhagen: Gyldendal Boghandel, Nordisk forlag AS; 1987.
- Martinsen K. Samtale, skjønnhet og evidensen. Oslo: Akribe; 2005.
- Meland E, Vollsett P, Nessa J. Trygve Braatøy i idéhistorisk lys. Tidsskr Nor Lægeforen 2004; 124: 1809-11.

Abstract

Norwegian psychomotor physiotherapy exists between medicine and psychology, in a culture with long traditions of separating soma and psyche. This separation is a problem for developing knowledge and performing clinically in psychomotor physiotherapy. Our intention is to elaborate on the theoretical basis for this treatment method, and illuminate how one may bypass this problem. This essay is based on some of the texts written by the psychiatrist Braatøy. In our hermeneutic interpretations, we analyse his texts in light of the philosopher Løgstrups thoughts on uniting opposites. Then bearing and movement appear as basic phenomenons in human life. We see a dynamic interaction between bearing and movement with several intertwined meanings, in different functions. Physical activity is performed in the dynamics between posture and movement, and emotions are regulated in the dynamics between attitude and affect. At the same time, bearing expresses imprinting by social and cultural norms. As such, norms will take part in shaping individuals spontaneous movements. Bearing and movement are complex phenomenon. As uniting opposites their interaction will support the individual's relation to itself and others. This will tune self expression and withdrawal by and to the surroundings. If the opposites become conflicting, however, the individual may come in conflict with him or herself, causing overload and possibly disease. Our analysis presents psychomotor physiotherapy as a treatment for bearing adaptation, understood as a bodily-existential process. Keywords: Norwegian Psychomotor Physiotherapy, uniting opposites, bearing and movement, attitude and affect, norm and spontaneity, bearing adaptation and existence.