

Musklernas intelligens

- en introduktion

av Merete Holm Brantbjerg

Musklerna i kroppen innehar en stor psykologisk potential. De är aktiva i en mängd sociala, känslomässiga och kognitiva funktioner. Kroppens muskler är faktiskt med i allt vi gör. Det är tankarna bakom det som kommer att presenteras i följande text.

Ett exempel: Vad använder du musklerna i armarna till? Armmusklerna är aktiva i alla sammanhang som har att göra med att skapa kontakt. När du griper tag, räcker ut, drar till dig, håller fast, håller avstånd, skjuter ifrån, kastar, slår eller släpper är en eller flera av musklerna i överarmar, underarmar och händer inblandade i handlingen. Dessa mångsidiga kontaktmöjligheter kan se olika ut beroende på vilket förhållande du har till, som i detta exempel, dina armmuskler.

Eller hur är det med din förmåga till målinriktning? Prova på att gå på ett sådant sätt att du skjuter ifrån med stortån, och medvetet använder kraften i stora sätesmuskeln (glutaeus maximus) när du går. Hur påverkar det din gång - och din känsla av målinriktning?

Prova sedan att ändra gången, så att du i stället skjuter ifrån med de fyra små tårna. Lägg märke till skillnaden, både i den fysiska och känslomässiga upplevelsen. Att skjuta ifrån med de små tårna är annorlunda än att skjuta ifrån med stortån. Det utlöser en annan rörelse i bäckenet. Bäckenet rör sig bland annat från sida till sida, vilket för många människor kopplas samman med en ökad känsla av sensualitet och sexualitet. Den här sidvärtsrörelsen utlöses inte när man skjuter ifrån med stortån. Frånskjutet med stortån kan istället utlösa mycket kraft och målinriktning i gångrörelsen.

Olika muskler i fot och underben är aktiva i dessa två olika sätt att gå på.

Detta var bara ett par exempel på kopplingen mellan muskler och psykologisk funktion.

Alla personlighetens färdigheter och handlingsmöjligheter kan beskrivas på motsvarande sätt - genom att precisera vilka muskler som är inblandade i aktiviteten. Med en sådan beskrivning kan man också klargöra hur stor psykologisk potential musklerna innehar.

Denna syn på musklerna utgör en betydande del av grundtankarna bakom Bodynamicssystemet - en kroppsorienterad psykoterapiform som utvecklades i Danmark från slutet av 1960-talet.

Bakgrund

Bodynamicssystemet har formulerat en karaktärsteori som, lite förenklat, binder ihop specifika muskler med olika ålderssteg och utvecklingsteman hos barn. De så kallade karaktärsfaserna har namn efter de existentiella teman som de representerar: Existens, Behov, Autonomi, Vilja, Kärlek/Sexualitet, Åsiktsskapande, Solidaritet/Prestation samt Pubertet.

Karaktärsteorin har sin grund i empiriska undersökningar som visar på sammanhangen mellan specifika muskler och den känslomässiga reaktion som utlöses när muskler aktiveras genom beröring och rörelse. Detta kopplas sedan samman med kunskapen om barns psykomotoriska utveckling.

De två olika sätten att gå på, som beskrevs ovan, anknyter till exempel till två olika utvecklingsfaser. Att sätta av med tårna är en motorik som barn kan ta del av först från 3-årsåldern. Då handlar det om de små tårna, inte om stortån. I 3-årsåldern förändras barn ofta till utseende och energiutstrålning. Från att vara små och kompakta, sträcks kroppen ut och de blir längre och lättare i sina rörelser - de börjar bli "stora barn". Denna förändring får stöd av frånskjutet med de små tårna. Att skjuta ifrån med tårna utlöser ett nytt sätt att bära kroppen på. Automatiskt rätas kroppen upp, bärkraften påverkas ända upp till nacken, och samtidigt utlöses en rörelse från sida till sida i bäckenet.

Denna motoriska utveckling sker samtidigt som barnet börjar intressera sig för sin könsroll på ett nytt sätt, och spelar ut detta i kontaktfältet genom flirt och liknande. Det är den fas som Freud kallade den oedipala fasen, och som i Bodydynamicssystemet kallas Kärlek/Sexualitet-fasen. Motoriken och det psykologiska temat knyts samman - musklerna deltar i integrationen av de nya psykologiska färdigheterna.

Att skjuta ifrån med stortån kommer först några år senare, i 7-årsåldern.

Återigen, detta var bara *ett* exempel på hur muskler och psykologisk utveckling kan kopplas samman och beskrivas som en helhet. Hela den psykomotoriska utvecklingen kan på liknande sätt kopplas samman med specifika musklers rörelsefunktion.

De psykosociala funktioner som musklerna är inblandade i förs i Bodydynamicssystemet ihop i elva så kallade jag-funktioner. Tillsammans beskriver de alla de skiftande färdigheter som en människa är kapabel till i samspelet med världen. Färdigheter som att räcka ut, skjuta bort, stå fast, hålla samman sig själv, bära sig själv, vara i kontakt från hjärtat, känna anknytning, hämta stöd, hålla balansen, vara medveten om sin könsroll - och många, många fler.

Till skillnad mot barnets utvecklingsfaser, är jag-funktionerna en form av utvecklingssteg som lärs och utvecklas genom hela livet. Ta till exempel jag-funktionen Anknytning, som får nya fasetter i varje utvecklingsfas - vi blir på sätt och vis aldrig färdiga med denna läroprocess.

De elva jag-funktionerna i Bodydynamicssystemet är: Anknytning, Hållning, Centrerung, Avgränsning, Verklighetsuppfattning (grounding, jordning), Balans, Kognitiva färdigheter, Könsfärdigheter, Energibemästring, Personligt framträdande och Kontaktfärdigheter.

Vad kan man då använda denna kunskap om musklerna till?

I terapeutiskt och pedagogiskt arbete möter vi både resurser och begränsningar hos dem vi arbetar med - och hos oss själva.

Det finns ingen människa som går igenom personlighetsutvecklingen och lyckas integrera hela sin potential optimalt. På vissa områden i våra liv har vi fri tillgång till den sunda potentialen, medan vi på andra områden i olika omfattning kan uppleva att resurser och handlingsförmåga har förirrat sig, blivit fastlåsta eller kommit bort i de försvarsmönster vi tar till när vi inte har tillgång till den sunda potentialen.

Den exakta kunskapen om vilken muskel som anknyter till vilken resurs eller handlingsförmåga, gör det möjligt att komma åt både den tillgängliga och den borttappade eller glömda potentialen bakom försvarsmönstren. Den här kunskapen kommer till uttryck i en enkel men djupverkande kroppslig pedagogik som fokuserar på vilken psykologisk potential som anknyter till varje enskild muskel samt hur de psykologiska försvarsmönstren visar sig i musklerna. (Längre fram i texten kommer konkreta exempel på pedagogiken.)

Hypo- och hyperrespons

Musklerna är aktiva i alla handlingsfärdigheter, såväl när vi använder oss av den sunda potentialen som när vi använder oss av försvarsmönstren som träder i kraft när den sunda potentialen omöjliggörs.

Vad händer till exempel med känslan av vrede och lusten att slå, som är kopplade till musklerna på baksidan av överarmen, om det inte är accepterat eller tillåtet att uttrycka vrede i den miljö där vi växer upp? Om vi blir utestängda och uteslutna från kärlek och kontakt, ifall vi visar vrede? Eller om vi blir hejdade i vår vrede av en våldsamt fördömande föräldraröst?

Erfarenheten visar att ett bemötande som försätter oss i omöjliga situationer kan utlösa två möjliga försvarsstrategier, som ger sig till känna i musklerna på olika sätt och med olika intensitet. Antingen märker vi fortsättningsvis vreden och impulsen att slå, men håller tillbaka. Vi kontrollerar handlingen, håller inne impulsen, lagrar, håller tillbaka energi. Sett från muskelns sida är det ett

uppspant tillstånd - också kallat *hyperresponsivt*. Sammanhanget mellan psykologiskt försvar och spändhet i muskler är allmänt känt. Wilhelm Reich talade om muskelpansar, sjukgymnaster och massörer arbetar med "myoser" för att få folk att slappna av.

Den andra försvarsstrategin är mindre allmänt känd, bland annat därför att den inte gör så mycket väsen av sig. Här handlar det om uppgivenheten som försvar. När något blir för svårt, när omvärlden till exempel avvisar oss på ett mycket bastant sätt, kan vi reagera med att ge upp - genom att bli slappa, döda, frånvarande, som ett sätt att överleva.

Resultatet kan bli ett tillstånd där vi inte längre är medvetna om till exempel impulsen att slå, och inte heller kan känna vrede. En på många sätt genial strategi i förhållande till en omgivande miljö som inte välkomnar denna del av livet. Muskeln kan i detta tillstånd bli underspänd eller *hypo-responsiv*, det vill säga den har låg energinivå, har tappat sin kraft.

Lägg själv märke till hur olika du reagerar bara vid beskrivningen av dessa två reaktioner. Typiska ord som beskriver det hyperresponsiva tillståndet är: spänd, hållen, kontrollerad, ansträngande, våldsam, tryckkokare, uppsamling av energi, ansänt, med flera. För det hyporesponsiva tillståndet är orden annorlunda: svag, trött, energilös, borta, frånvarande, sömnig, kraftlös, märker inte något, med flera. Båda tillstånden kan förekomma i olika intensitetsgrad.

De två tillstånden i musklerna, hypo- och hyperrespons - de två olika försvarsstrategierna - behöver bemötas olika. Både kroppsligt, känslomässigt och kontaktmässigt. För att påverka tillståndet i musklerna, så att det blir möjligt att våga börja upptäcka att den ursprungliga potentialen fortfarande finns kvar, är det klokt att förhålla sig till att båda tillstånden existerar. Utifrån det kan man använda sig av metoder som utvecklats för att möta dem båda.

Bodynamicssystemet har utvecklat en resursorienterad pedagogik, som har specialiserat sig på att kunna möta både hypo- och hyperresponsiva tillstånd med kroppslig precision.

Ett exempel, visserligen förenklat men likväl realistiskt:

Om en person har svårt att uttrycka vrede, och önskar arbeta med denna problematik - hur kan man då starta?

En möjlighet är att undersöka hur personen har det med att skjuta ifrån med armarna mot någons händer. Frågor till personen blir: Hur stark eller svag känner du dig, när du gör det? Tycker du om det? Vilka känslor dyker upp i dig?

Personens reaktion på en sådan kroppslig övning kan göra det möjligt för både terapeuten och personen själv att gissa om "skjuta-ifrån-musklerna" är hypo- eller hyperresponsiva - eller om de har en sund respons - och så blir det möjligt att anpassa övningen efter detta.

Med hyporesponsivt muskelsvar i musklerna på baksidan av överarmen, upplevs det ofta ansträngande att skjuta ifrån. Personen känner sig snabbt trött i armarna och får lust att sluta. Tycker inte alls om det, det är jobbigt. Kanske kan personen också känna självömkan och få en upplevelse av att inte kunna, att inte förmå.

Med hyperresponsivt muskelsvar blir personen snarare frustrerad eller irriterad. Han/hon litar kanske inte riktigt på att terapeuten kan ge tillräckligt motstånd. Kanske anpassar personen sig för "att inte vara för mycket" för terapeuten. Han/hon håller sin kraft tillbaka.

Hur kan man då tackla dessa två reaktioner?

Det är samma kroppsliga handlingsfärdigheter som man arbetar med - förmågan att skjuta ifrån med armarna och därigenom uttrycka ett Nej, ett behov av avstånd, en markering av gränser eller liknande. Men vägen fram till dessa sunda handlingsfärdigheter är olika beroende på om försvarsmönstret är präglad av uppgivenhet eller av kontroll.

Den hyporesponsiva muskeln behöver lära sig att bygga upp energi och behålla energiuppbyggnaden - istället för att släppa den. Att återerövra denna färdighet kräver respekt för den dosering som muskeln - och personen - kan hantera. En uppgiven muskel blir inte starkare av att bli pressad till att arbeta hårt. Tvärtom ger den ofta upp ännu mer. En uppgiven muskel blir heller inte starkare av

att vara passiv - eller reagera passivt. Det som allra bäst återuppbygger förmågan att behålla närvaro och energiuppbyggnad är långsam uppspänning, långsam muskelaktivering - med respekt för den dosering som ger en upplevelse av att kunna klara av, en upplevelse av "succé" - och inte en upplevelse av att bli trött. Det kan betyda, i förhållande till en konkret kroppslig övning eller aktivitet, att man ska ner i en ganska låg dosering innan upplevelsen av att "klara av" vaknar till liv. Men det är möjligt.

Ta till exempel "skjuta-ifrån-övningen". Prova att finna den mängd motstånd som efterlämnar en upplevelse av att faktiskt kunna skjuta bort den andres händer. Avsluta övningen innan tröttheten infinner sig i armarna. Resultatet av övningen kan bli början till en upplevelse av "att klara av", en ökad känsla av att kunna förnimma muskeln - ofta i samband med ökad självkänsla - och en möjlighet för de glömda, uppgivna känslorna att närma sig medvetenheten igen.

Så vad har då den hyperresponsiva muskeln behov av? Vad behövs för att en person ska känna sig bemött i den delen av sina försvarsmönster? Den hyperresponsiva muskeln har lagrat upp energi, och den energin behöver få användas eller komma till utlopp. Den här muskeln behöver känna trygghet för att våga släppa ut kraft och vrede, som den varit van vid att hålla tillbaka. Erfarenhetsmässigt är ett fast, kraftfullt motstånd ett bra sätt att skapa denna form av trygghet. Om någon därute har kraft nog att verkligen hålla emot, att möta muskeln, då blir det lättare och känns tryggt att släppa ut kraften.

I "skjuta-ifrån-övningen" kan det innebära att gå in i en läkande "kamp", där den som står för motståndet ger den andre personen möjlighet att verkligen få använda kraften i armarna. Man skjuter varandra runt i rummet, och utöver detta kommer också ofta ljud. Energi frigörs och kanske också känslor - det motsatta mot att "hålla inne" och "ladda upp". Resultatet av övningen kan för personen bli början till en upplevelse av att det faktiskt är möjligt att göra något annat med kraften och vreden än att hålla den inne. Att det är möjligt att släppa ut den i ett kontaktfält. En sådan erfarenhet kan öppna upp för möjligheten att tillbakahålla känslor kan närma sig medvetenheten igen.

Att finna den rätta doseringen när man arbetar med kroppsliga övningar är en terapeutisk och pedagogisk metod i sig själv. Den kräver att både elev och lärare, respektive klient och terapeut, tränar upp en inre förnimmelse som är så exakt att den kan tala om att just detta är den rätta doseringen. Denna träning kan göra att man kommer i kontakt med en låst självbild, och lär sig acceptera den dosering som faktiskt är den optimala (så är ofta fallet i arbetet med de underspända musklerna).

Och det är en kraftfull metod.

Den stödjer individen att finna den dosering som ger allra mest kontakt med de egna resurserna. Graden av hyper- eller hyporespons i musklerna (över- eller underspändhet) bestämmer vilken dosering som ger mesta möjliga och varaktiga kontakt med den ursprungliga potentialen. Ju mer uppgivenhet eller hyporespons som är närvarande i en muskel eller ett område i kroppen, desto lägre intensitet ska en övning utföras med för att den uppgivna muskeln ska få en chans att vara med.

Det hyporesponsiva försvaret blir ofta förbisett, därför att det inte kräver så mycket uppmärksamhet, för att det är svårare att bli medveten om. Men kunskapen om och erfarenheten kring detta reaktionsmönster gör det möjligt att stimulera och ta vara på de svaga delarna på ett sätt som stöttar dessa delar till att långsamt kunna bygga upp och bevara energi. Det öppnar upp för möjligheten att de kan bli närvarande och integreras i medvetandet. Erfarenheten visar att hypo- och hyperresponsiva försvarsstrategier (uppgivenhet och kontroll) samarbetar. När de uppgivna musklerna i kroppen - de som saknar energi - får uppmärksamhet och stöd att förbli närvarande, så börjar de spända, kontrollerade ställena i kroppen att kunna släppa av sig själva.

Resursorienterad färdighetsträning

Ovanstående beskriver i korthet principerna för "resursorienterad färdighetsträning som psykoterapeutisk metod". (För en närmare beskrivning av metoden hänvisas till materialet av Merete Holm Brantbjerg, Resourceorienteret færdighedstræning som psykoterapeutisk metode, 2007.)

Vilken psykologisk färdighet som helst kan relateras till en eller flera muskler i kroppen. Precis som i det tidigare nämnda exemplet, där musklerna på baksidan av överarmarna hörde ihop med förmågan att säga Nej, kunna hålla avstånd. Eller exemplet där den stora sätesmuskeln och stortåböjaren hörde ihop med förmågan att vara målinriktad och sätta kraft på en framåtriktad rörelse. Vi hade också exemplet med musklerna i underbenen, som sköt ifrån med de fyra små tårna, muskler som hörde ihop med att känna och bära sensualitet och sexualitet.

Tillsammans med respekten för den optimala individuella doseringen, beroende på om tillståndet i musklerna är hypo- eller hyperresponsivt, blir denna färdighetsträning en mycket exakt psykoterapeutisk och pedagogisk metod. Både beröring och aktivering av muskler genom rörelse kan användas som en del av metoden. Den kroppsliga träningen av psykosociala färdigheter har som beskrivits en psykoterapeutisk potential.

Färdighetsträningen kan utvidga förmågan att klara av vardagen och att hysa både hög och låg intensitet i livet, och därmed kunna ha närvaro och visa handlingskraft också i svåra situationer. Man kan säga att ju mer man tränar färdigheter som till exempel centrering, kontaktfärdigheter och jordförbindelse, desto mer kommer dessa automatiskt och i desto fler situationer i livet är de därmed tillgängliga som en resurs.

Träning av färdigheter medför också att det blir mindre farligt att möta gamla traumatiska minnen, därför att det nu finns större kapacitet att möta dem med.

En viktig uppgift för klienter eller kursdeltagare, som blir introducerade till resursorienterad färdighetsträning, består i att lägga märke till vilka övningar som ger den bästa/enklaste tillgången till resurserna. Vilka enskilda övningar som är mest exakt avpassade för varje individ, som gör just den personen starkare, mer hel, mer klar eller mer i kontakt.

Den kroppsliga färdighetsträningen berör alltid två nivåer i det mänskliga medvetandet. Dels den ursprungliga potentialen som knyter an till de muskler som blir aktiverade, dels de livshistoriska erfarenheter som anknyter till denna potential.

Utmaningen i träningen är att finna de övningar och den dosering som ökar den enskildes tillgång till resurser och handlingsfärdigheter. Ju fler resurser en människa har till hands, desto lättare är det att klara av och möta det som är svårt. Det är filosofin bakom denna resursorienterade metod.

Merete Holm Brantbjerg är en av skaparna av Bodydynamicsystemet, och leder nu sin egen verksamhet genom Moaiku - Bodydynamic • Brantbjerg.

MHB har specialiserat sig på resursorienterad färdighetsträning som psykoterapeutisk metod både i relation till personlighetsutveckling och till bearbetning av trauma. Hon utvecklade metoden i samarbete med lärargruppen i Bodydynamic Analyse under åren 1985 - 2003 och vidareutvecklar den nu i egen regi.

MHB är medlem i Psykoterapeutforeningen i Danmark och i EABP - European Association of Bodypsychotherapy.

Artiklar om bl.a. Resursorienterad färdighetsträning kan köpas hos Ulla Sundberg, organisatör för Moaiku - Bodydynamic Brantbjerg i Sverige Tel: 08 745 06 10 eller e-post: ulla@rosen.nu

Översättning Ulla Sundberg, redigering Eva Rozgoni .

Detta är den andra reviderade utgåvan av texten Musklernas intelligens - augusti 2008. Den första utgåvan skrevs 2005.