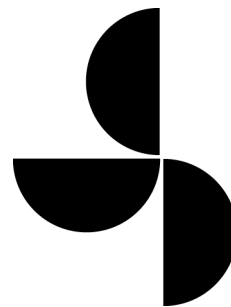


Dans och Cirkushögskolan
D-uppsats 30hp
Dansterapeututbildningen
VT 2010



Motstånd, angrepp eller reträtt. Kroppens tysta försvar.

Av Eva Ingemarsson

Handledare: Krister Nyström
Examinator: Erna Grönlund

Sammanfattning

Motstånd, angrepp eller reträtt. Kroppens tysta försvar.

D-uppsats, Eva Ingemarsson

Dans och Cirkushögskolan, Dansterapeututbildningen

Studiens syfte är att undersöka olika typer av kroppsförsvar särskilt avseende hur detta visar sig i dansterapiarbetet. Ett delsyfte berör dansares erfarenheter av kroppsliga försvar i sitt arbete och sitt liv. I bakgrunden lyfts teorier och metoder fram som är relevanta för studien, bland dem affektteorin. Studien är kvalitativ och den teknik som kommit till användning är intervju. Det insamlade materialet har analyserats och tematiserats. Resultaten visar att danstereapeuter arbetar med kroppsliga försvar på olika sätt. Försvaren är inte självklart lätt att förändra eller ta bort, istället är det viktigt att dessa blir medvetna och att en ny kroppslig erfarenhet kan skapa förändring. Resultaten visar dessutom att samtalet mellan klient och terapeut är viktigt. Ett delresultat i studien visar att dansare förhåller sig till kroppsliga försvar på individuella sätt och har individuella strategier för att tackla dessa.

Nyckelord: Affekter, kroppsförsvar, kroppsbild, dansterapi, skript.

Abstract

Resistance, Attack or Retreat. The Body's Silent Defense.

Thesis, Eva Ingemarsson

University of Dance and Circus, Studies in Dance Therapy

The purpose of this study is to examine different types of bodily defenses, in particular in relation to dance therapy work. A second purpose concerns dancers' experiences of bodily defenses in their work and life. The background consists of theories and methods that are relevant to the study, as well as affect theory. The study has a qualitative character and the technique used is interview. The collected material was analyzed and thematized. The results show that dance therapists work with physical defenses in slightly different ways. Defenses are not easy to change or remove, but increased awareness and new physical experiences may help bring change. The results furthermore demonstrate that verbal dialogue is essential between client and therapist, and that dancers relate to physical defense in individual ways and have individual strategies to address them.

Keywords: Affects, physical defense, body defense, body image, dance therapy, script.

Innehållsförteckning

1 Inledning	4
1.1 Personlighet	4
1.2 Dansträning	4
1.3 Spegeln	5
1.4 Förhållningssätt	5
2 Bakgrund	6
2.1 Kroppsliga försvar	6
2.2 Det lilla barnet	8
2.3 Kroppsliga försvar och affekter	9
2.4 Dansterapeutiska metoder	10
3 Syfte, frågor och metod	12
3.1 Syfte	12
3.2 Frågeställningar	12
3.3 Metod	12
3.4 Metod för delsyfte	12
3.5 Etiska aspekter	13
4 Resultat	13
4.1 Teman	13
4.2 Andningens betydelse	14
4.3 Att utgå från en viss kroppsdel och använda det som en fysisk ledtråd	16
4.4 Kroppen som informationskälla, att reflektera, bli medveten om och kunna läsa av egna signaler	17
4.5 Om man kan och vill förändra/lösa upp försvaren?	19
4.6 Att använda sig av förändringar av försvaren utanför terapirummet?	21
4.7 Spegeln som en hjälpare eller en stjälpare?	23
4.8 Sammanfattning alla teman	27
5 Tre dansares berättelser om försvar	28
5.1 Sorg	29
5.2 Knytnävar	29
5.3 Tomrum	30
5.4 Närhet och Tillit	30
6 Diskussion	31
7 Slutsats/reflektioner	35
Referenser	35

Motstånd, angrepp eller reträtt. Kroppens tysta försvar.

Denna kropp, placerad på gränsen mellan två verkligheter, är mötesplats för dessa, samfällt formad av den ena och den andra genom inre tryck och yttre inflytande. Genom kroppen kan den ström passera som i evig ebb och flod förenar innanför och utanför. Men den kan också tvärtom – genom angrepp utifrån och i spänningen av inre konflikt – stelna, spärras av. De båda världarna blir då av brist på utbyte och tillräcklig genomströmning främmande för varandra, misstänksamma och aggressiva (Dropsy 1998).

1 Inledning

1.1 Personlighet

Jag har valt att undersöka kroppsliga försvar och mitt intresse för dessa ligger på olika plan. Det ena är min egen danserfarenhet och mitt eget sätt att använda kroppen både privat och som dansare/koreograf. Det andra är hur personlighet dansas av utvecklingsmässiga aspekter. Det tredje är erfarenheter om kroppsmedvetenhet utifrån ett dansterapeutiskt perspektiv. I inledningen tar jag upp mina reflektioner kring personlighet och kroppsliga försvar. Jag beskriver kort egna erfarenheter av dansträning och hur jag har använt och vilken funktion spegeln har i dansträning.

Upplevelser och möten med andra och vår omgivning blir till avtryck i våra kroppar. Kroppen anpassar sina rörelser till vad som förväntas av den vid olika tillfällen och på olika platser. De olika strategier vi redan tidigt väljer för att behålla en viss jämvikt och för att komma i balans med vår omgivning blir en del av vår personlighet och vårt sätt att uttrycka oss själva. Personlighet formas bland annat genom möten och relationer, genom kroppens biologiska förutsättningar och genom omgivningens struktur. Kroppsliga uttryck – gester, hållning, rörelser – blir en självklar del av denna personlighet. Personligheten visar sig i hur man betraktar sig själv i förhållande till sin omgivning, den egna känslan av att nå fram, bli synlig, känna sig levande i sina relationer och sitt unika sätt att vara i världen. Kroppen är en omkopplare eller ett transformeringsverktyg som hjälper oss att samla in, tolka och tyda vår omvärld. Kroppsliga försvar i form av t.ex. muskelspänningar och andning, formas och omformas under hela livet och blir del av personligheten. De kroppsliga försvaren kan vara till hjälp men de kan också hindra och stå i vägen för möjligheten att utvecklas och att vara i kontakt med sig själv och sin omgivning.

1.2 Dansträning

Behovet av att urskilja och uttrycka sina egna behov och vara levande i sin förmåga att kommunicera med sin omgivning, är starkt och startar tidigt. Det följer med under hela livet som en del av personligheten även om det kan omformuleras, omstruktureras och förändras genom åren. Med min bakgrund och egna erfarenheter i den professionella dansen, först som dansare under många år och sedan som koreograf, är jag nyfiken på hur vi formas av våra kroppsliga försvar. Hur de uppstår, hur de hjälper eller hindrar oss att växa och utvecklas som individer. Jag har många egna erfarenheter och upplevelser av en traditionell, ofta hård dansträning, och jag har som koreograf under många år arbetat med dansare som har en stark

självdisciplin och som ofta sätter sig över fysiska och psykiska begränsningar. Att sätta sig över motstånd innebär att bygga försvar och detta kan vara direkt fruktbart om man vill att kroppen ska klara av det som är svårt och ansträngande. Rörelser påverkas av tanken, känslan och de fysiska förutsättningar som finns. För mig samverkar dessa krafter och i mitt koreografiska arbete så söker jag rörelser som ska kunna representera känslor, stämningar eller olika former. Som utövande dansare uppfattar jag min kropp mentalt, känslomässigt och med sina fysiska begränsningar men även som ett objekt eller ett uttryck som någon annan ser och tolkar. Min kropp är alltså både ett subjekt och ett objekt.

1.3 Spegeln

Med lång dansträning så har jag också en vana att se mig själv i spegeln. Dansspegeln är stor och här får hela kroppen plats och även en stor del av rummet. Spegeln används för att korrigera kroppens hållning och den hjälper till att förstå hur en rörelse eller form uppfattas av andra. Detta skapar en kroppsmedvetenhet på gott och ont. Att se sig själv i spegeln innebär att man tar ett steg ifrån sig själv och betraktar sig utifrån. Med betraktandet infinner sig också reflektioner om kroppen som en bild. Men det kan även bli en ny kroppsmedvetenhet om hur musklerna fungerar och hur uttrycket förändras med kroppshållning och vad detta i sin tur sänder ut för signaler till omgivningen. Här skulle man kunna arbeta med spegeln för att koppla ihop vad kroppen signalerar och vilken typ av känslor som hör ihop med detta.

1.4 Förhållningssätt

Som blivande dansterapeut har jag hittat nya förhållningssätt till rörelsen och kroppsliga uttryck. Det finns en tydlig skillnad i kroppsupplevelse/kännetecken mellan dansträningen, med dess stränga disciplin, och dansterapin, med dess öppenhet. I dansträning arbetar man ofta med att sätta sig över sin trötthet, smärta och bräcklighet. I dansterapin däremot, utvecklar man sin känslighet att vara lyhörd för alla kroppens signaler, och närmar sig kroppsuttryck och kroppsliga försvar från ett annat perspektiv. Dansträning kan ge kunskap om fysisk kapacitet och om hur man kan vidga sina gränser för att kunna nå bortom dem, men kan därmed också innebära att man stänger av det egna lyssnandet på kroppen. I dansterapin strävar man efter att känna och lyssna in den genuina och känslomässiga rörelsen, att hitta fram till rörelser som kan hjälpa att släppa på försvar, och därmed ge tillgång till individens känsloliv.

Vi använder oss av försvar på olika sätt för att hjälpa kroppen i sin fysiska ansträngning eller för att hjälpa psyket att hålla borta smärtsamma känslor. Alla dessa omedvetna försvar blir ett uttryck för oss själva och man kan fråga sig vad som händer med personligheten om försvaren förändras. Eller om försvaren lyfts upp på en medveten nivå kan de då fylla en annan funktion och vara till hjälp för individen istället för ett hinder?

Jag har här beskrivit varför jag är intresserad av att undersöka kroppsliga försvar, lite kort om mina erfarenheter som dansare och koreograf och om mina nyvunna insikter inom dansterapin. I följande avsnitt tar jag upp de teorier och metoder som har betydelse mycket för förståelsen av kroppsförsvar. Det börjar med beskrivning av de första kroppsterapeuterna, deras syn på hur kropp och psyke hänger ihop och hur de aktivt arbetat med kroppen. Jag kommer även att gå in på utvecklingspsykologiska aspekter

och affektteori eftersom detta är utgångspunkten i hur de kroppsliga försvarerna kommer till. Jag avslutar kapitel två med att kort presentera några dansterapeuter och deras metoder. Under kapitel tre går jag igenom syfte, frågor och metod. Under kapitel fyra och fem redovisas resultat från intervjuer med dansterapeuter och dansare. Kapitel sex och sju består av diskussion och reflektioner.

2 Bakgrund

2.1 Kroppsliga försvar

Willhelm Reich (1948) var en av de första att utforska kroppsliga uttryck kopplade till psyket. Reich var psykoanalytiker i kretsen kring Freud, han utforskade människans karaktär och skiljde på symtom och karaktär eller personlighetstyp. Reich arbetade fram en metod som han kallade *karaktärsanalys*. Hans arbete kom mer och mer att fokusera på kroppens uttryck; hållning, minspel och på vilket sätt patienten pratade. Han utvecklade nya behandlingstekniker där han arbetade med kroppen och frigörande av energier (Reich 1948).

Alexander Lowen (1975) var elev till W Reich och fortsatte på samma väg men kom att utveckla egna teorier om kroppen och psyket. I sin bok *Bioenergetics* skriver han om de kroppsliga försvarerna; de kan bli så starka att de stänger av stora delar av kroppens naturliga signaler och vår förmåga att lyssna in och känna av vår omgivning. Detta kan i sin tur leda till både somatiska och psykiska besvär. Lowen beskriver hur begränsningar i kroppen och känslolivet påverkar varandra. Ju mer levande kroppen är, ju mer är man närvarande i världen och han påpekar att varje person är sin kropp: *A person who doesn't breathe deeply reduces the life of his body. If he doesn't move freely he restricts the life of his body. If he doesn't feel fully, he narrows the life of his body. And if his self-expression is constricted, he limits the life of his body* (Lowen 1975, s. 43).

Lowen säger att människans primära natur är att vara öppen för livet och kärleken. Samtidigt menar Lowen är många av våra begränsningar i att leva inte självpåtagna utan utvecklas ofta som ett sätt att klara sig och överleva i en miljö och kultur som förnekar kroppens värde till förmån för andra värderingar som materiella ting, makt och prestige. Lowen menar att vi går genom livet med en begränsad budget för energi och känsla. Om vi accepterar och inte ifrågasätter dessa restriktioner så sviker vi våra kroppar. *True, these restrictions on living are not voluntarily self-imposed. They develop as a means of survival in a home environment and culture that denies body values in favor of power, prestige and possessions. Nevertheless, we accept these restrictions on our lives by failing to question them, and thus, we betray our bodies* (Lowen 1975, s. 43).

Lowen hävdar att vi använder vår kropp för att sträcka oss mot det som är behagligt och lustfyllt och vi drar ihop oss och vänder oss från det som är smärtsamt. När en situation är ambivalent, skapas oro och ångslan. Små barn börjar förr eller senare bygga försvar för att skydda sig och ju tidigare dessa försvar skapas ju djupare och starkare sätter de sig fast. De försvar vi bygger upp genom åren blir en typ av karaktärsstrukturer. Dessa är en blandning av psykisk karaktär och kroppsstruktur och är i sin tur nyckeln till att förstå och kunna läsa av personlighet (Lowen 1975). En känsla kan starta i rörelsen, hävdar Lowen, med rörelsen frigörs energi och

känslor. Man skulle därför kunna definiera välbehag och glädje som en expanderande rörelse i kroppen och smärta och obehag som en återhållen och avstängd rörelse.

En individ som har kroniska spänningar i musklerna blockerar sitt energiflöde och begränsar sin förmåga att kommunicera med sina känslor. I början är en återhållen känsla med tillhörande rörelse medveten menar Lowen, men om hämningen fortsätter så kommer låsningen att bli omedveten och stanna kvar i ett sammandraget läge. Det här kan då ta sig olika uttryck. Det ena är, att musklerna stannar i ett tillstånd av kronisk sammandragning som gör det omöjligt att uttrycka känslan och personen känner inte längre av önsknigen (Lowen 1975).

Men en tillbakahållen impuls är inte borta, den ligger vilande under ytan där den inte påverkar medvetandet. Vid extrem stress eller annan påfrestning så kan impulsen bryta igenom blockeringen och då på ett okontrollerat sätt, i form av hysteriska anfall eller mordiskt raseri. En annan konsekvens kan vara att andningen påverkas. Personen kan uppleva sig få tillräckligt med syre vid vanlig aktivitet men vid extrema situationer av stress kan det bli problem, antingen i form av andningssvårigheter eller genom oförmåga att hantera stress.

Kroppens tillstånd påverkar tankar, självbild och handlingsförmåga. Eftersom personen vill undvika att hamna i situationer som väcker de undertryckta känslorna så kommer vissa förändringar i livsstil och handlande att göras. Detta sker omedvetet och personen kommer att hitta olika sätt att rättfärdiga sitt handlande på genom att manipulera sin omgivning (Lowen 1975).

George Downing (1996) ger en utförlig beskrivning av kroppsliga försvar i boken Kroppen och ordet. Han menar att kroppsliga försvar tycks ha samma syfte som psykologiska försvar. Deras funktion är att skydda oss från sådant som vi inte vill erkänna för oss själva, inte känna eller göra. I den meningen är de naturligtvis inte mindre 'mentala' än de rent psykologiska försvarsmekanismerna (s 179).

Downing skriver att olika kroppsförsvar kan samverka sinsemellan. Han tar upp tio olika typer av kroppsförsvar.

1. *Ofullständigt utvecklade motoriska mönster.* Ett mönster som inte utvecklats adekvat är en brist, ett utvecklingsmässigt avbrott. Det uppstår en brist i förmågan att visa/förmedla en känsla. Här fungerar bristen också som ett försvar.
2. *Defensivt förvrängda affektmotoriska mönster.* Mönster som har utvecklats men i patologisk riktning. Mönstret används till övermått, och på ett sätt som för en utomstående ter sig överdrivet.
3. *Kontramobilisering.* Det handlar om en rörelse som uppkommer som en reaktion mot en föregående rörelse. Kontramobiliseringen är i allmänhet så obetydlig att man inte förmår upptäcka den med blotta ögat. T.ex. hålla tillbaka gråten, med sammansnörd strupe och låst andning.
4. *Deaktivering.* Den påminner om kontramobilisering men i motsatt riktning. En tonusförändring som kan uppstå som livlöshet i vissa kroppsdelar.
5. *Kroniska spänningmönster.* Ett statiskt fenomen med mer eller mindre permanent, vanemässigt muskulärt tillstånd. Hjärnan skickar då oavbrutet ut signaler om att musklerna ska förbli spända, och musklerna lyder utan att bli trötta.
6. *Kronisk muskulär hypotoni.* Motsatsen till kroniska spänningstillstånd. En viss

muskelgrupp eller kroppsregion har en alltför låg spänningsgrad.

7. *Respiratoriskt dödande*. Ett försvar som lånar ingredienser från alla andra typer av kroppsliga försvar. Kanske det mest kraftfulla av alla och det handlar om andningens följsamhet och komplexitet. Det viktiga är inte andningens djup utan dess följsamhet. Andningen kan ses som ett slags radar och om vi låter den finnas med i periferin av den medvetna uppmärksamheten, då kan den förmedla värdefull information.

8. *Kinestetiskt undvikande*. Vad man väljer att uppmärksamma eller ignorera. Motorik, sinnesförmågor och känslor hålls på minimal nivå.

9. *Kinestetisk hyperkoncentration*. En viss kroppsregion eller ett visst kroppsligt fenomen blir föremål för intensiv kinestetisk uppmärksamhet, medan resten drabbas av kinestetiskt undvikande. Hyperkoncentrationen är alltså selektiv och vissa delar kan bli utsatta för tvångsmässig uppmärksamhet.

10. *Föreställningen om kroppen som sedd utifrån*. Genom att begränsa sig till den visuella föreställningen ignoreras den kinestetiska aspekten. Bilden av ett yttre kroppsligt skal blir en bekväm krok där jag kan hänga upp mina tankar om mig själv. Det här försvaret förstärker ett kinestetiskt undvikande. Det hjälper oss också att förneka förlusten av kontakten med oss själva. Problemet kamoufleras.

2.2 Det lilla barnet

Personlighet och kroppsuttryck formas tidigt som en del av det lilla barnets reaktioner och dess grundläggande behov att vilja och kunna kommunicera på en icke-verbal nivå. Enligt Downing (1996) bildas ett slags affektmotoriskt mönster när sensoriska, motoriska, affektiva och kognitiva komponenter samverkar. Han säger vidare att utvecklingen av affektmotoriska mönster är en långvarig process som rymmer ett stort antal faser i samspelet med de primära vårdarna. Man kan tänka sig dessa mönster som byggstenar med vars hjälp barnet bygger upp sina tidiga föreställningar om "själv" och "andra" (Downing 1996).

Två typer av affektmotoriska mönster, samhörighet och differentiering, är aktiva redan vid födseln. Enligt Downing (1996) är det dessa två sammanflätade teman som tillsammans bygger upp det motoriska intersubjektiva fältet. De primära vårdgivarna är viktiga i sin påverkan på barnet och nyanserna i den icke-verbala kommunikationen har ett avgörande inflytande från födelsen och framåt. Under hela vår utveckling bygger vi upp omedvetna förväntningar kring våra förmågor och rättigheter att påverka, beröra, röra vid den andre och att bli berörda. Detta, säger Downing, kommer i grunden att färga det motoriska intersubjektiva fältet.

I boken *Lek och verklighet* frågar sig Winnicott (1971) vad barnet ser när det betraktar moderns ansikte. Han hävdar att, detta som görs så naturligt av mödrar som älskar sina barn inte ska tas för givet. *...den mor vars ansiktsuttryck återspeglar hennes egen sinnesstämning eller ännu värre, stelheten hos hennes egna försvar. Vad ser barnet i ett sådant fall?* (Winnicott 1971, s. 174).

I den spädbarnsforskning som Stern och Tronick har gjort (refererade i Downing 1996) framgår det hur viktig kommunikationen med barnets primära vårdare är. Om barnets kommunikation med dessa präglas av återkommande störningar i den naturliga rytmen, speciellt under de första månaderna, så kan detta påverka barnets anknytningsmönster vid senare skeden i livet.

Downing (1996) menar att den primära vårdaren fungerar som en slags skulptör,

genom att låta vissa affektmotoriska mönster ta gestalt, medan andra helt enkelt lämnas och förblir outvecklade. Han hävdar också att föräldern formar spädbarnets repertoar av affektmotoriska mönster, men att de sker på en omedveten nivå.

Det lilla barnet utvecklar ett förväntansmönster eller skript som Tomkins (1991) kallar det. Stern använder RIG:s (representationer av interaktioner som generaliserats) för liknande begrepp. *Kärnskript* som myntats av Tomkins (refererad i Rosén och Englund 2004) är en typ av patologiska skript som vi skapat kring positiva händelser som havererat och som i sin tur skapar associationskedjor och ger återverkningar på närliggande områden.

I en av Sterns (1991) forskningsstudier följdes en psykotisk moder och hennes nio månaders baby. Här vid märktes att barnets potentiella förmåga att ta egna initiativ i sin kommunikation till modern inte mötte gensvar hos modern. Det visade sig att modern var okänslig för barnets icke-verbala bidrag till deras kommunikation och detta gjorde att barnet inte hade någon möjlighet att uppträda som ett handlande subjekt. Enda utvägen för barnet blev att förhålla sig passiv och medgörlig (Stern 1991). Mahler (refererad i Downing 1996), var en av de forskare som tidigt visade hur viktigt det motoriska samspelet är för barnets fortsatta utveckling, även om hennes idéer har reviderats en del av senare forskning. Hon pekade på viktiga grundläggande rörelsemönster som utvecklas och fyller en avgörande roll för barnets vanemässiga sätt att relatera till sin omgivning. Hennes slutsats blev att det är detta samspel som formar spädbarnets föreställningar om självet och den andre.

Downing (1996) beskriver hur barnet i sin tidiga utveckling, och fortsatt under uppväxten, använder sig av kroppsliga försvar. När barnet blir äldre är det inte enbart familjen som påverkar relationen till den egna kroppen, utan andra miljöer i förening med sociala sedvänjor får en mer betydelsefull roll.

2.3 Kroppsliga försvar och affekter

Man kan även se på våra kroppsliga försvar mot bakgrund av våra affekter, emotioner och vårt känsloliv. Silvan Tomkins är en av grundarna till affektteorin och på 1960-talet formulerade han tankegångar om de biologiska affekterna. Tomkins (1991) menar att människan är utrustad med ett antal basala affekter från födseln. Till de grundläggande affekterna räknas intresse-upphetsning, välbehag-glädje, förvåning-övertäckning, rädsla-skräck, ledsnad-förtvivlan, vrede-raseri, avsky, avsmak och skam. Dessa fyller enligt Tomkins en viktig överlevnadsfunktion, påverkar motivation och uppmärksamhet och tar sig uttryck i olika kroppsliga tillstånd. Tomkins skiljer på begreppen *affekt*, *emotion* och *känsla* (Tomkins 1991).

Det finns olika synsätt och teoretiska perspektiv som beskriver affekter och emotioner. Dels biologiskt inriktade synsätt som innefattar förprogrammerade kroppsliga reaktioner som utlöses i en viss typ av situationer, dels mer avancerade sociala och kognitiva processer som samspelar med de biologiska affekterna. Våra inre känslomässiga tillstånd och det sociala sammanhanget styr ofta vårt beteende i sociala interaktioner. Våra emotioner eller känslor hjälper oss att läsa av vår omgivning och gör automatiskt en värdering av situationen. Man kan se emotionerna som redskap för att göra antaganden om vad som är bra för oss, och förbereda kroppen för handlingar i en bestämd riktning. Vi kan också få stor hjälp av den intuitiva känslan i olika sociala situationer där det kanske inte finns något rätt

eller fel (Sonnby-Borgström 2005).

Vår mänskliga aktivitet är ett sätt att reglera affekterna, då vi har som mål att nå ett subjektivt emotionellt välbefinnande. Affekter är inre fenomen och inre tillstånd som kan levas ut med hjälp av ansiktsuttryck, gester och kroppsspråk, men de kan också hållas tillbaka och stanna vid en inre beredskap. Beroende på hur vi handskas med dessa uttryck formar vi också vår personlighet och vårt sätt att kommunicera med andra och vår omgivning. Forskningen visar att vi redan i mycket tidig ålder påverkas av hur kommunikationen sker.

Begreppet affektintoning rymmer mer än att man bara tar del av en annans subjektiva upplevelsevärld, det innebär att man förändrar den andre genom att ge honom eller henne något som inte fanns där innan, eller om det fanns, konsolidera detta (Stern 1991, s. 206).

När den tidigaste delen av personligheten tar form påverkas den av hur omgivningen svarar upp, känner av och låter barnet pröva sig själv. Barnets förmåga att bygga upp aktiva färdigheter och sin känsla av att kunna påverka, har enligt Stern mycket med processer som *matchning* och *intoning* att göra men även hur selektionen och den rytmiska påverkan, som en slags gemensam dans, utspelas. Vissa känslor kan med hjälp av föräldrarnas selektion, väljas ut eller inte uppmärksammas alls. Eller de kan med hjälp av en rytmisk påverkan överdriva barnets känslouttryck eller åt andra hållet tona ner och dämpa barnet i sitt uttryck. Downing (1996) skriver att det är lätt att förstå vad en alltför bristfällig matchning, eller under- och överintoning kan få för följder för spädbarnets föreställning om självet och den andre. Det kan betyda att det är delar av självet som hamnar utanför en adekvat mognadsprocess.

Barnet kan bli berövad sin naturliga rytm och något främmande kommer in. Det här kan få till följd att spädbarnet inte längre kan skilja mellan sådant som är dess eget och sådant som förs in utifrån. I värsta fall kan barnets kropp förvandlas till en marionett i den andres händer, *Man erinrar sig den anorektiska patienten som talade om 'trådar' vilka kom från en annan person som agerade i det fördolda* (Downing 1996, s. 159).

2.4 Dansterapeutiska metoder

Dansterapi är en konstnärlig terapiform som vilar på psykodynamisk grund. Flera av dansterapins pionjärer har sina rötter i den moderna dansen från 1900-talets början. Dansterapin växte fram under andra världskriget då den visade sig ha stor effekt i behandlingen av krigsskadade soldater (Grönlund 2000).

En av dansterapins grundmetoder är att arbeta med kroppen och de fysiska uttrycken av våra försvar. Jag väljer att nämna två av de svenska dansterapeuter som varit pionjärer inom området och viktiga för dansterapins framväxt i Sverige.

Jag lyfter även fram några dansterapeuter som arbetat fram olika metoder som kan vara till hjälp vid undersökandet av kroppsliga försvar.

Erna Grönlund, leg. psykoterapeut, dansterapeut och utbildad barndanspedagog startade dansterapeututbildningen i Sverige. Grönlund har skrivit och forskat om dansterapi på flera olika sätt. Mycket av Grönlunds dansterapeutiska arbete har varit för barn. Grönlund menar att man i dansterapin sätter igång en kreativ process för att föra upp omedvetet material på ett medvetet plan. Vidare att man istället för att sträva efter ökad kontroll söker nå det omedelbara spontana rörelseuttrycket och snarare komma bort från kontrollen (Grönlund 1996).

Karin Thulin, dansterapeut med bakgrund som dansare, danspedagog och koreograf har i boken *Alla dessa rum*, skrivit om kreativitet, om känslornas inverkan på kroppen och andningens betydelse. Thulin arbetar mycket med muskelspänningar, kroppshållning och hur vi rör oss. *Min hållning är ett uttryck för mig, jag behöver inte uttrycka mig för att bli uppfattad. Jag är mitt uttryck. Sedan kommer det naturligtvis an på mig själv om jag vill se vad detta icke verbala sätt förmedlar* (Thulin 2007, s. 110).

Daria Halprin, dansare, gestaltterapeut, terapeut inom expressiv arts och en av grundarna till Tamalpa institutet i USA, fokuserar på att arbeta med olika nivåer av medvetandet. Halprin menar att vi arbetar hela tiden med olika medvetandenivåer, den kroppsliga, den mentala och den känslomässiga, och vi flyttar fokus mellan dessa. Halprin hävdar att man kan utforska de olika medvetandenivåerna, en och en eller i olika kombinationer. Genom att använda de olika nivåerna så kan man så småningom urskilja olika styrkor och svagheter hos personer samtidigt som man kan bli varse olika vanemässiga mönster och blockeringar. Det är individuellt var man lägger fokus, och med hjälp av olika konstnärliga uttryck kan man bygga broar mellan de olika nivåerna. Här kan rörelsen, skriver Halprin, användas som en övergång men även bilden, texten och musiken kan användas för att göra transponeringar från till exempel en tanke, till en text och en bild till en rörelse (Halprin 2003).

Trudi Schoop, dansare och koreograf, arbetade länge i Kalifornien som dansterapeut med framför allt schizofrena människor. Schoops mål var att hjälpa den schizofrene patienten att från en splittrad kroppsbild återupprätta en hel kropp (Grönlund, 1996). Schoop arbetade mycket med hållningen och hon menade att kroppens centrum är som en kompass och talar om individens relation till sig själv och till omvärlden. (ibid 1996)

Mary Whitehouse, dansare, pedagog och dansterapeut, inspirerades av Jungs och djupanalys. Whitehouse arbetade mycket med polaritet och motsatspar i rörelser och känslor. Hon arbetade också med en process hon kallar 'active imagination', där det omedvetna får spela en viktig roll och det medvetna blir en iakttagare. Whitehouse var en av de första dansterapeuterna som arbetade med och beskrev rörelser utifrån det undermedvetna och det medvetna. Hon skilde på att "låta det hända" och att "göra det". Hon menade att det är viktigt att utveckla båda sidorna och att den kreativa processen måste innehålla både den medvetna och den omedvetna rörelsen (Chodorow 1995).

Joan Chodorow, dansterapeut och medlem av C.G. Jung Institutet i San Francisco, använder sig av 'active imagination' i sin dansterapeutiska metod. Hon menade att det var hennes uppgift att skapa uppmärksamhet och liv till livlösa delar av människors kroppar och att hjälpa människor öka sin rörelsekapacitet (Chodorow 1995).

3 Syfte, frågor och metod

3.1 Syfte

Studien syfte är att med utgångspunkt i affektteori, utvecklingspsykologi och psykodynamiskt orienterad dansterapi, undersöka olika typer av kroppsförsvar särskilt med avseende på hur detta visar sig i dansterapiarbetet.

Ett delsyfte i studien är att undersöka dansares erfarenheter av kroppsliga försvar.

3.2 Frågeställningar

1. Hur kan dansterapi hjälpa klienten att lätta på de kroppsliga försvaren i form av rörelsemönster, andning och muskeltonus?
2. Hur uttrycks förändringar i personlighet i form av kroppshållning och rörelser när de kroppsliga försvaren förändras?
3. På vilket sätt kan de kroppsliga försvaren vara till hjälp när individen hamnar i en känslomässig konflikt?

3.3 Metod

För att få inblick i hur man som dansteraapeut kan arbeta med och förhålla sig till kroppsliga försvar så har jag valt att intervjua verksamma dansteraapeuter om deras arbetsmetoder. Detta kommer att redovisas under kapitel fyra.

Jag har också velat lyfta fram några personliga reflektioner och berättelser från professionella dansare. Därför har jag valt att ta med fem intervjuer från dansföreställningen Defensa. I föreställningen återger tre dansare sina egna erfarenheter och upplevelser av försvar.

Jag har valt att göra en kvalitativ studie som baserar sig på intervjuer med fyra dansteraapeuter. De är alla kvinnor och har varit verksamma under många år. Tre intervjuades via telefon och en i direktkontakt. Intervjuerna spelades in med hjälp av ett inspelningsprogram via telefonen och med diktafon. Jag hade fyra grundfrågor som skickats ut till alla i god tid innan intervjutillfället. Varje intervju tog ca 40 minuter. Under intervjun ställdes följdfrågor utifrån den grundläggande frågeställningen om kroppsliga försvar och hur de som erfarna dansteraapeuter arbetar med detta. Jag har lyssnat igenom det inspelade och skrivit ner ord för ord vad som sagts. När jag sedan läst igenom och analyserat intervjuerna har det utkristalliserats sex olika teman. Jag har lagt ett pussel för att passa in de olika intervjudelarna under olika teman. Alla de intervjuade dansterautererna säger någonting om varje. Jag har valt att göra lättare redigeringar av intervjumaterialet för att få fram essensen och undvika vissa talspråkliga omtagningar. Jag använder ingen specifik dataanalys metod utan har låtit mig inspireras av innehållsanalys. Kvale (1997) hävdar, för att skapa mening i kvalitativa texter kan man använda en ad-hoc metod, för att se mönster och lyfta ut teman i texten och beskriva dessa. Detta har jag valt att göra. Jag har också valt att använda direkta citat i analysen för att illustrera olika teman.

3.4 Metod för delsyfte

Intervjuer av tre dansare, två kvinnor och en man i arbetet med dansföreställningen Defensa. Intervjumaterialet samlades in genom ett personligt möte med varje dansare. Dansarna hade fått fundera på temat försvar utan några förbestämda frågor. De har sedan haft samtal i grupp om detta tema några dagar innan intervjutillfället. Varje dansares intervju, som spelades in, blev ca 60 min lång och ur detta har dansare, koreograf och regissör tillsammans valt ut lämpliga delar att ha med i

föreställningen. Defensa visades på scenen Atalante i Göteborg, hösten 2009.

Jag vill undersöka de kroppsliga försvaren utifrån olika perspektiv. Hur uppkommer de? När används de och varför använder man sig av dem? Dels utifrån Alexander Lowens bioenergetiska analys, dels George Downings analys av kroppsliga försvar. Affekternas och emotionernas påverkan på de kroppsliga försvaren beskrivs på ett övergripande och tydligt sätt av Sonnby-Borgström (2005) när hon skriver om emotionell reglering. Jag väljer att använda en del av hennes beskrivning samtidigt som jag tittar tillbaka på Tomkins (1991) affektteori.

3.5 Etiska aspekter

Jag har använt HSFR:s (Humanistisk-samhällsvetenskapliga Forskningsrådet) 1991 fyra huvudkrav. Danstereapeuterna och dansarna fick utförlig information (informationskrav) om studiens syfte och att intervjuerna kommer att behandlas konfidentiellt (konfidentialitetskrav). Intervjuerna kommer endast att användas i denna uppsats (nyttjandekrav). Vid såväl nedtecknandet som i den färdiga studien utelämnades namnen på intervjupersonerna. På grund av tidsbrist har de intervjuade inte läst igenom resultatdelen innan inlämning, därför saknas samtyckeskrav. Tidskod dvs. tidsangivelse under intervjun, är angivet efter varje citat för att lätt kunna jämföra med originalfilerna.

4. Resultat

4.1 Teman

De frågor som skickades ut och låg som grund till intervjusamtalet var:

1. Går det att se förändringar i personlighet i form av kroppshållning och rörelser när man arbetar med/förändrar de kroppsliga försvaren? Om svaret är ja, på vilket sätt kan man iaktta förändringarna?
2. Hur kan dansterapin hjälpa klienten att lätta på de kroppsliga försvaren i form av rörelsemönster, andning, muskeltonus m.m?
3. Har du använt den faktiska spegeln som arbetsredskap?
4. Om ja – Hur kan spegeln användas för att arbeta med förändringar av kroppsliga försvar eller låsningar av olika slag?
5. Om nej – Har du några tankar om det skulle gå att arbeta med spegel och i så fall på vilket sätt?

Under genomläsning och analys av intervjuerna visade det sig att det var några tydliga områden som alla kom in på och pratade om. Utifrån detta har jag valt att dela upp intervjuernas innehåll i sex olika teman.

Dessa är:

1. Andningens betydelse.
2. Att utgå från en viss kroppsdel och använda denna som en fysisk ledtråd.
3. Kroppen som informationskälla, att reflektera, bli medveten om och kunna läsa egna signaler.
4. Om man kan och vill förändra/lösa upp försvaren.
5. Att använda sig av förändringar av försvaren utanför terapirummet.
6. Spegeln som en hjälpare eller en stjälpare.

Nedan kommer jag att redovisa sex teman var för sig och därefter görs en

sammanfattning av alla sex. Jag använder mig av utvalda citat från alla fyra dansterapeuterna och mina tolkande kommentarer ligger både som inledning, avslut och kommentarer mellan citaten. Vid vissa tillfällen har jag gjort lättare redigeringar av citaten för att de ska bli tydligare och för att man inte ska fastna i talspråkets omtagningar.

De intervjuade benämner jag med siffrorna 1, 2, 3, 4 och efter varje citat ligger tidskoder från inspelningsfilerna.

4.2 Andningens betydelse

Detta tema visar att andningen används som ett verktyg för att komma åt låsningar och muskelspänningar men även som en hjälp att stanna upp i nuet. Det här temat berör båda frågorna. 1. Hur kan dansterapi hjälpa klienten att lätta på de kroppsliga försvararen i form av rörelsemönster, andning och muskeltonus?

2. Hur uttrycks förändringar i personlighet i form av kroppshållning och rörelser när de kroppsliga försvararen förändras?

Med hjälp av andningen har klienten kunnat söka i kroppen var det blir stopp och hur det hänger ihop med ett händelseförlopp men även med ett visst rörelsemönster. Den här medvetenheten kan sedan göra det möjligt för klienten att agera annorlunda i en situation.

1. Det mest centrala har ju varit för hans del att registrera när han stoppar upp andningen. Det vill säga när han stannar av den eller påverkar den på något vis. Det har varit det som han har fäst, väldigt mycket fokus på. Och sen har han kunnat söka i kroppen när det händer, -vad är det som händer nu? Har jag stoppat energin någonstans? Är det någon kroppsdel som inte hänger med i det jag gör? (5:10)

Jag tror många gånger att andningen är ansträngd, den är inte fri när han rör sig mer ute i händer och fötter, då finns det liksom en låsning i centrala delen av kroppen. Men när rörelsen kommer från centrala delen av kroppen då är den friare. Andningen är en skvallerbytta om var problemet ligger eller att någonting är på gång. (1:30)

Istället för att gå direkt på andningen så kan man fokusera på musklernas reaktioner och undersöka hur sambandet mellan muskelspänning och andning är.

2. Jag arbetar med andningen väldigt lite faktiskt. Jag kan prata om det och vi kan pröva på det för att förstå sambandet, att känna hur det är om man håller andan. Hur musklerna blir hårda och hur om man andas ut, att det finns ett samband mellan det muskulära och in- och utandning. (20:30)

Det kan vara svårt att medvetet arbeta med andningen och det ställer stora krav på att klienten är trygg. Grönlund menar att andningen är ett viktigt moment i dansterapi. *Ett sätt att träna andningen kan just vara att andas tillsammans. Att hitta en synkronitet i den gemensamma andningsrytmen (Grönlund 1996, s. 63)*

2. Jag tänker också att det är svårt. Det är svårt att andas, det är klart om jag blundar. Om jag har en klient som står ut med att blunda tillsammans med mig då kan man jobba på det sättet med andningen. Då är det någon som är så trygg med rummet och med mig och med sig själv så att de kan försätta sig i den ganska utsatta situation som det är. (22:50)

Andningen är intimt sammankopplad med rösten och påverkar röstens klang. Om andningen är tillbakahållen, så kan detta påverka klientens kraftuttryck både i röst och rörelse. Om andningen frigörs så kan bortträngda och avstängda känslor få en

chans att komma fram.

3. *Det är ju andningen som påverkar muskelspänningen i kroppen och det är andningen som påverkar muskelspänning och sedan rörelseomfång, dynamik, uttrycksfullhet allt det här, det är ju som jag uppfattar, det primära. (3:10)*

3. *Jag hade en ung kvinna som ville bli pianist. Så fick hon en reaktion i armarna. De blev stumma förlamade, hon fick på det sättet en reaktion så hon kunde inte spela. Men dessutom så kunde hon inte heller sjunga i kör, hon vågade inte sjunga det var liksom en reaktion på att hon inte vågade vara sig själv, inte uttrycka sig. (11:45)*

Downing menar att försvaret *deaktivering* är en tonusförändring som kan visa sig som livlöshet i vissa kroppsdelar. Det påminner om försvaret kontramobilisering, med den skillnaden att den verkar i motsatt riktning. Vid deaktivering skickas en nervsignal till en muskelgrupp som då minskar sin spänningsgrad (Downing 1996).

3. *Som jag uppfattar det så handlar det i botten om att våga vara den här personen och det är ju som jag kopplar till andningen, det är på kopplat till att vara jag, det är ju kopplat till att jag lever, jag är min andning jag lever med min andning. (11:55)*

Att arbeta med tydliga övningar är ett sätt att komma åt andningen och därmed kunna frigöra känslor och uttryck. Lowen (1975) beskriver hur begränsningar i i kroppen och känslolivets påverkar varannat. Han menar att ju mer levande kroppen är, ju mer är man närvarande i världen och han påpekar att varje person är sin kropp. *A person who doesn't breathe deeply reduces the life of his body. If he doesn't move freely he restricts the life of his body. If he doesn't feel fully, he narrows the life of his body. And if his self-expression is constricted, he limits the life of his body* (Lowen 1975, s 43).

3. *Rösten är kopplad direkt till andningen, så om jag ska komma åt en kraftfull andning om jag inte vågar det. Om jag inte vågar säga NEJ!...om jag inte kan det, för jag håller tillbaka min andning. Då är ett sätt att jobba med rösten så att jag tvingar andningen att komma igång. Då kan man ju tycka ja...det är ju en kul lek, men i botten för mig är det att komma åt andningen och kraften. När vi gör de här övningarna så brukar jag arbeta med olika röstlägen på olika sätt. (8:40)*

Det kan hjälpa att påminna sig om och ta in andningen aktivt när en situation är svår att hantera. Andningen kan göra det möjligt att komma i kontakt med nya kroppsminnen och att våga stanna upp och bara andas. *Andningen är förbindelsen mellan kropp och själ* (Thulin 2007).

4. *Andningen är otroligt viktig för mig. Bara det att i olika sammanhang. Många kan ju bli nervösa och säga - ja men hur ska jag göra då om det händer igen? Tänk inte att du behöver göra någonting överhuvudtaget bara andas en stund. Bara gör det för det man gör då är ju att signalera till kroppen att det är lugnt. Det är lugnt jag klarar det här. Jag överlever och sedan se vad som händer. Så andningen är ju A och O som jag ser det. Då kommer jag ju också i kontakt med de nya kroppsminnena, upplevelserna snabbare. (21:20)*

Att känna sin egen tyngd och förankring i golvet kan ge en känsla av att lita på underlaget och att kunna hårbärgera. Här hjälper andningen till att få en förankring nedåt.

4. Förankringen nedåt. Hur jag står på golvet, hur jag går, hur fötterna är. Att lita till att underlaget håller, även symboliskt. Det hänger ju direkt ihop med att kunna härbärgera, att kunna stå ut med känslor, att kunna våga känna. Om det brister i förankringen neråt så syns det ganska tydligt i kroppshållning, i andning i sättet att sätta ner fötterna. När du går runt i rummet. Det blir märkbart i balansen, att kunna böja, våga böja knäna. Och det blir hela det här att våga vara i sin kropp. (6:55)

4.3 Att utgå från en viss kroppsdel och använda det som en fysisk ledtråd.

Detta tema visar på sätt att arbeta med fokus på olika kroppsdelar.

Man kan dels få signaler från en specifik del i kroppen och med hjälp av samtal och associationer undersöka vad som finns representerat där.

Det kan vara olika historiska gestalter och minnen, men det kan också vara en tydlig situation i nuet. Utifrån dessa ledtrådar så kan man få syn på vissa kroppsliga försvar och hur kroppsuttrycket påverkas.

Här är det framförallt fråga ett som besvaras. Hur kan dansterapin hjälpa klienten att lätta på de kroppsliga försvaren i form av rörelsemönster, andning, muskeltonus m.m?

Ett sätt att få syn på de kroppsliga försvaren och när de slår på, kan vara att koppla ihop olika typer av rörelser med klientens berättelse och lägga märke till kontrasten mellan fritt och bundet flöde.

1. Jag tänker på framförallt en klient där vi jobbar mycket med perifera rörelser kontra rörelser i centrala delen utav kroppen. Det vill säga bålen i förhållande till händer och fötter. Där jag märker när han mår sämre så agerar han, dansar han mycket mer utifrån händer och fötter och när han mår bättre så är det mycket mer utifrån bålen.(0:25)

Med hjälp av frågor och samtal kan terapeuten uppmärksamma de ledtrådar kroppen ger.

1. Och sedan blir det intressant när vi pratar efteråt. När han pratade om en speciell sorts människor som han uttryckte det, så liksom sträckte han upp på ett speciellt sätt så han blev alldeles stel i nacken och då frågade jag; ja, där kom den där nacken? (6:33)

Vissa spänningar kan kopplas till ett speciellt uttryck som i sin tur kan symbolisera både människor och händelser.

1. Och då kunde vi förknippa nacken med en speciell sorts personer som han pratade om. Då fick dom ju också nån form av mänsklig gestaltning dessutom, som representerade någonting. Så kunde han så småningom koppla den personligheten till sina egna föräldrar. Så det blev, vi kunde förstå att här finns det någonting. Den där andningen som stoppas upp och – var sitter det fast? ja det sitter fast i nacke och sedan senare i ett samtal så kunde han prata om speciella personer som påminner om hans föräldrar och då sker exakt samma sak med nacken. Då blir det begripligt för honom, aha vad är det som sitter där i nacken egentligen. (6:40)

Man kan närma sig en grundproblematik från olika perspektiv, dels genom att starta upp en rörelse via en specifik kroppsdel och dels inifrån en känsla. De fyra dansterapeuter som svarade på intervjuerna hade olika ingångar men alla var överens om att man måste komma åt något bakomliggande problem eller störning. Att medvetenhet skapar möjlighet till förändring.

2. Ja, jag jobbar med kroppen som en del hela tiden utav dialogen, och en del av samtalet och kommunikationen. Men nästan aldrig att jag går in och jobbar med nån specifik del utav kroppen. Det kan hända om det är någon som kommer och beskriver en specifik del av kroppen som någonting och då kan man ju tänka att det är en form av försvar alltså att man placerar allt av sitt inre i den delen av kroppen.

...man associerar hela sin kropp, man har så mycket associationer. Om man tar på sin kropp, då säger jag; vad tänker du på när du lägger händerna på dina knän... Personens hela liv kan ju finnas representerat i varenda del av kroppen om man bara ger det tid. På det sättet tänker jag att hela vår historia är representerad i vår kropp. (4:10)

Genom att frigöra vissa delar av kroppen så kan minnen och reaktioner komma upp och bli synliga och då får man också material att arbeta vidare med. Man kan välja att uppmärksamma olika delar av kroppen och arbeta med en del i taget, men det innebär samtidigt att allt så småningom måste kopplas till en helhet.

3. Det här med olika kroppsdelar. Jag tror att det är så att det är kopplat till helheten på något sätt, men det vet man ju inte först, utan det är något man måste arbeta med och vad som kommer upp när man till exempel frigjort en situation. Då kommer ju minne och reaktioner upp i synnerhet minnen och då får jag ju material och personen också, som vi då kan ta fram och sedan så blir det ju att lägga det här pusslet. Vem är du så rädd att misslyckas för? Då kommer ju det så småningom fram... pappan..mamman. Vi är ju alltid uttryck för oss själva. Jag måste inte bara uttrycka mig, jag är ett uttryck för mig.(13:40)

Utgångspunkten är att vara där patienten är och starta i det som patienten kommer med för att sedan kunna associera och leda det vidare.

4. Jag tänker på en patient som är ganska hämmad i rörelser och har precis de här spänningarna. Hon är väldigt besvärad över att hon tycker att hennes överkropp är rätt spänd, men däremot är hon rätt stolt över sina starka ben. Där tycker hon inte att hon har något problem. Jag kan ju se att hon har otroligt lite rörelser i sina höfter till exempel. I bäckenet att det är ganska låst. Men det är ingenting som hon är i kontakt med eller tycker sig vara direkt besvärad av. Jag tror ju att det sitter mycket där, men det är lite tidigt att gå in på. Då kan man ju börja i hennes axlar eftersom hon kommer med det så tydligt. (10:40)

Halprin menar att kroppens olika delar har symbolisk betydelse och precis som i måleri och drömmar kan denna symbolik hjälpa oss förstå och arbeta med problem (Halprin 2003).

4.4 Kroppen som informationskälla, att reflektera, bli medveten om och kunna läsa av egna signaler.

När klienten själv blir medveten om vad som händer i kroppen vid olika tillfällen och i olika situationer så uppstår det valmöjligheter att förhålla sig till detta på ett annorlunda sätt. Kroppen ger signaler och blir en informationskälla som går att lära sig läsa av. Detta tema berör båda frågorna.

1. Hur kan dansterapin hjälpa klienten att lätta på de kroppsliga försvaren i form av rörelsemönster, andning och muskeltonus?
2. Hur uttrycks förändringar i personlighet i form av kroppshållning och rörelser när de kroppsliga försvaren förändras?

1. Att förstå när han själv utsätter sig för stress och när han själv hamnar i situationer som

han mår bra av. Det hjälper honom att välja situation eller att förändra en situation som inte är så bra. Så det blir ju information från honom själv till honom själv på det sättet. Det blir funktionellt för honom i och med att det blir medvetet. Det viktiga är ju att han kan få syn på när försvaren sätter in och då åtgärda situationen. (1:40)

De signaler kroppen ger kan också öppna för förståelse eller insikt att de går att förändra sin situation, att man kan vara medskapare eller medaktör till en given situation och att man då kan sätta egna gränser.

Detta i sin tur kan påverka det personliga uttrycket och därmed personligheten både i form av kroppshållning, andning, gester och rörelser.

1. Ja det är det han gör, han sätter andra gränser.

Det förändrar ju för, han kan förhålla sig annorlunda till situationer när han kan läsa sina egna signaler. Vad är det som händer i mig? det är den frågan han ställer sig och kan alltså läsa signalerna och stämningarna, -var ifrån agerar jag nu? på ett helt annat sätt än vad han kunde göra förut. (3:15)

Den kroppsliga informationen kan sedan användas och härledas till egna erfarenheter och minnen.

1. Då finns det ju någon form av information på ett väldigt personligt plan också. Det är inte bara någonting som sker i nacken, utan det som sitter i nacken det är speciella personer som har speciella synpunkter på honom då. (7:45)

Men det intressanta är ju hur han kan använda, alltså han är inte medveten om när de här kroppsförsvaren triggas. Nu har han gjort den här terapeutiska förståelsen så nu kan han fundera. När han tidigare bara har blivit stel i nacken och hade lite träningsvärk så där, så finns det en annan förståelse för det här kroppssymtomet nu. Vad är det för någonting? För den känsligheten finns i nacken. (8:07)

Medvetenhet kan ligga på olika plan. Den återhållna känslan som trycker på och vill fram kan signaleras i form av kraftlöshet eller livlöshet i en viss kroppsdel, som en bortglömd del eller som en stark smärta.

2. Det där kraftlösa som det ju också kan vara, delar av kroppen som inte har kraft, men det är ju mer som en viskning tänker jag, eller en kroppsdel som inte gör sig så påmind. En kroppsdel som blir negligerad, alltså att man inte tror på kraften i, eller vill gömma minnet av eller. Om man tänker på graden av signaler på det sättet så är en stark smärta ett kraftfullt skrik eller rop. (9:30)

Alla de intervjuade dansterapeuterna berättar att de på olika sätt använder sig av samtal som en del av arbetet att skapa medvetenhet. Några använder även bild för att locka fram material att arbeta vidare med.

3. Ja det är samtal...Jag jobbar ungefär hälften rörelser och konstruktion, med kroppen rygg och sånt där. Fötter, andning osv. och fria rörelser och så sedan samtal. Samtalet kan ligga samtidigt eller mitt i eller det kan ligga efter. Eller att man gör en bild eller målar från en improvisation och sedan pratar om det och sedan kommer ju material fram. Material då menar jag tankar, minnen då kommer ju det fram som är kopplat, då till ett problem. Det är det magiska med konstnärliga terapier att i skapandet så kommer då, utan att personen vet det, det materialet fram, det innehåller alltid någonting som har med personens historia att göra. Så jag växlar ju, hälften, hälften ungefär. (15:15)

Medvetenhet gör det möjligt att förhålla sig till egna och andras projektioner. Att

skapa utrymme och 'äga' sina känslor.

4. Det som händer när man skapar utrymme i sin egen kropp för att känna. Det är ju att man börjar kunna förhålla sig till det i sig själv. Man börjar äga sina känslor. Innan man gör det så är det ju mycket projiceringar hela tiden, vad andra gör som gör att det blir det här med mig och så vidare. (17:40)

Ofta reagerar ju kroppen före. Försvaren slår på blixtsnabbt, innan hjärnan har registrerat att det är en situation som normalt brukar framkalla fara. Jag måste skydda mig, vara i beredskap och så. Men att då känna det att...ja just det, nu är det den här spänningen och om jag då har en upplevelse från terapirummet hur det känns att släppa den här, så kan jag återkalla det här minnet. För jag har det som ett nytt kroppsminne och vet att det finns. Upplevelsen har satt sina spår. Jag vet att det är sant för jag har upplevt det i min egen kropp. (18:55)

När reaktionerna i kroppen blivit medvetna och upplevelser från terapirummet, hur det känns att släppa på försvaren, kan återkallas så skapas nya möjligheter och förståelse för sina egna reaktioner. Denna nya förståelse, blir då information om sig själv till sig själv.

4.5 Om man kan och vill förändra/lösa upp försvaren.

Våra kroppsliga försvar som byggts upp under lång tid och format oss till de personer vi är, blir också en självklar del av vårt uttryck. Försvar är dels kulturellt betingade men även formade utifrån den miljö vi vuxit upp i. De försvar som hindrar oss i vår utveckling, från att ha tillgång till våra känslor, inre tankar och upplevelser, behöver förändras eller lösas upp eller helt enkelt bara göras medvetna. Detta är inte något direkt svar på någon av de två frågorna utan istället en kommentar och en följdfråga som är viktig att fundera på.

1. Man blir inte av med kroppsförsvaren.

Det som jag har sett i det här är inte att han blir av med det, men att han kan använda och förstå sina försvar och ha dem som vägledande för hur han ska agera.

Om man ska tro den dynamiska teorin så vill man ha mer flexibla försvar och kunna förstå dem på ett eller annat sätt. (9:50)

En aspekt av det terapeutiska arbetet är frågan om det är terapeutens uppgift att ta bort försvaren. Skall istället arbetet koncentreras på att se vad försvaren står för och förstå varför de behövs?

2. Men sedan är det ju det där med att vi också behöver våra försvar

Att det är inte min uppgift att ta bort försvaren. Utan det är ju, som terapeut så är det ju min uppgift att hjälpa till att se var de i sådana fall står för och varför de behövs.

Och sedan är det ju den patient eller klient som kommer får i sådana fall ta ansvar för om de vill ha kvar de där försvaren eller om de på något sätt gör nånting annat med dem. (10:25)

En stor fråga är om det går och i så fall på vilket sätt man kan förändra försvaren. Tiden är en aspekt att ta hänsyn till. Mönster blir starka och tar lång tid att bryta och förändra.

2. Lika lite som man kan bryta ett mönster för att man vet att det är destruktivt, lika lite kan man förändra ett kroppsmönster bara för att man får syn på det. Jag tänker att det tar ju lång lång tid. Då måste man komma igen och igen och igen och få syn på 'ja just det nu gör jag sådär igen'. Vad var det för någonting i den här situationen som gjorde att jag gjorde det? Alltså, att de här försvaren. Varför ryggas jag till exempel för den här uppgiften, vad är

det som skrämmer mig? Men jag tänker ju inte att det ändras bara för att man upptäcker att det är borta eller så. (13:10)

För att kunna förändra måste man också vilja förändra. Då måste man också vilja ändra synen på sin historia, sin skuld, sitt beteende och sig själv.

2. Jag tror att det måste hänga ihop på det sättet med en vilja att själv ändra på det. Att göra någonting åt det. Det där att man kan ju inte ändra sin historia men man kan ju ändra på synen på sin egen historia och en skuld man har för sin egen historia eller sitt eget beteende, alltså sättet man ser på sig själv. Hur man dömer sig själv. (13:55)

Försvar är också viktiga redskap för att klara av svårigheter i livet.

2. Terapin kan hjälpa att ändra det och förstå att de inte hade något annat val och det är därför de här försvaren blir viktiga att ha. För att de fyller en sådan viktig funktion. För de är ju faktiskt ett, ett starkt redskap att ha klarat av att leva sitt liv så långt. (16:10)

Ett sätt är att bli vän med försvaren och försöka se när de inte längre behövs. De försvinner för att de inte längre fyller en funktion.

2. Och då kan man tänka samtidigt att försvaren är också det som är en del av personligheten. och då kan man också undra, ska jag då ändra personligheten, är det det jag ska göra? Och det är ju inte syftet med en terapi. Det är ju mer att bli vän med personligheten, som jag tänker. Och i så fall ändra på försvar som inte är funktionella... Jag behöver inte hålla på sådär och backa mig igenom tillvaron, för det gäller inte nu det var en annan gång i livet när jag var i en annan ålder när jag hade andra behov, men nu kan jag faktiskt göra på ett annat sätt. (16:30)

Det är viktigt att kunna skilja på det som är bra att försvara sig mot och som med tiden blivit inkörda spår och en automatik som inte längre är relevant utan något man istället vill förändra.

3. Ursprunget är känslan, rädslan på olika sätt. Vi är rädda för att göra bort oss, till exempel, vara fel och så vidare. Vi är rädda att inte räcka till. Det är känslan av att inte räcka till som jag är rädd för. Inte bokstavligen att inte räcka till, det ligger utanför. Sedan är det ju ibland väldigt bra att vara rädd. Det är viktigt att vi är rädda för saker, men ofta de här klienterna vi jobbar med de är ju rädda för saker som inte är relevanta längre, som tillhör en reaktion som barnet hade. Som sedan satt sig som spår, som sådana här automatiska reaktioner i kroppen. (6:10)

Att kunna eller vilja släppa försvaren är beroende av i vilken situation klienten befinner sig. Klienten kan befinna sig i en krissituation då det inte är möjligt att släppa på försvaren. De mentala och kroppsliga försvaren fyller en viktig funktion i vissa lägen då de verkligen behövs som skydd. Terapeuten och klienten måste tillsammans känna av när och om det är möjligt.

4. Det där tror jag reglerar sig själv faktiskt, dels beroende på den som kommer i terapi. Hur medveten är man när man kommer? Där kan det ju skifta otroligt, givetvis. Är man då knappt medveten men har kommit för att det är en ohållbar situation, en krisreaktion eller någonting där man egentligen inte hunnit så långt. Då tar det ju längre tid av det enkla skälet att man är inte redo att släppa försvaren så snabbt. Man behöver vara i det där lite längre. (22:40)

Det är ofta rädslor, mod och tillit som påverkar om försvaren kan förändras.

4. När rädslan och modet börjar komma i nivå med varandra och till och med rädslan börjar bli lite lägre så får jag ju kontakt med att jag har något att vinna. Innan kan jag ju inte veta. Jag kan tro, jag kan ha läst en bok, ha fått idéer eller inspiration någonstans ifrån men min kropp kan inte riktigt veta. Och det är ju det den måste få göra successivt i terapirummet. Känna det i egna upplevelser, att det är sant för den. (24:00)

Kroppen måste få göra egna upplevelser i terapirummet för att successivt kunna förändra något. Den fysiska upplevelsen måste infinna sig för att man ska våga tro att det går att förändra.

4. Du kan få jätte mycket inspiration av att läsa böcker, det kan öppna nya dörrar och så det är jätte bra, men det gör egentligen inte den där förändringen på djupet som kräver en egen upplevelse för att verkligen hela jag ska våga tro på det. Annars tar jag alltid det säkra före det osäkra som jag alltid har gjort. Eftersom förändring är det svåraste som man kan utsättas för. Man gör det man är trygg med, det man vant sig vid. De försvaren man har så att säga. Det är där den här egna upplevelsen är så otroligt central. Att känna på att det går och vad som händer med det. (25:30)

4.6 Att använda sig av förändringar av försvaren utanför terapirummet.

Det här temat svarar direkt på fråga två: Hur uttrycks förändringar i personlighet i form av kroppshållning och rörelser när de kroppsliga försvaren förändras?

De förändringar som uppstår i terapirummet kan även användas ute i vardagen på ett konstruktivt och varaktigt sätt. Det kan vara signaler från kroppen som blivit medvetna och kan kopplas till vissa situationer eller det kan vara kroppshållning, blick, andning m.m.

1. Det är det som har börjat ske nu i terapin just det där att det som han har kunnat upptäcka i terapirummet det har börjat smitta av sig på världen utanför, att han faktiskt använder signaler som han får från kroppen om hur en situation är. (2:35)

1. Ja det påverkar honom på det sättet att han förstår, han blir ju varse att här måste jag sätta en gräns, här måste jag säga ifrån. Så på det sättet använder han ju det i privata situationer i relation till andra nu. Vilket han inte har kunnat göra förut. Då har han inte alls varit medveten om det. (2:55)

Chodorow menar att via rörelsens erfarenhet kan det bli möjligt att förstå på vilket sätt man blivit påverkad av andra. *From the movement experience, she realized that she had been feeling pressured and restricted by certain people in her life* (Chodorow 1991, s. 35).

1. Han använder den fysiska ledtråden för att kunna spåra vad det är som händer. Och kunna handla på det. Så länge det är helt omedvetet så kan han ju inte handla på det utan han får bara ont i nacken. Men nu kan han förstå vad ont i nacken betyder och då kan han agera på det omedvetna budskapet i det. Så kan han svara på det och inte bara ta en alvedon. Så det är en väldig skillnad. (9:05)

När rädslan att vara fel, göra bort sig, få kritik osv. inte är så stor längre blir det möjligt att möta sin omgivning på ett nytt sätt. Då blir det möjligt med en inre avspänning som i sin tur påverkar ett yttre muskelpansar.

2. ...det kan ju göra att jag får tillgång till en större del av mig själv genom att jag inte

behöver vara så på min vakt till exempel.

Men det kan ju också vara den andra vägen; När jag inte tänker på mig själv på det sättet längre så behöver jag inte spänna musklerna på det viset.

Och då kommer ju avspänningen inifrån istället för utifrån. (18:15)

När arbetet i terapirummet leder till att våga släppa fram röst, uttryck, känslor så får människan ett tydligare uttryck. Efter att ha övat på tydliga uttryck i terapirummet så kan detta bli verktyg att använda ute i vardagen, i möten och relationer. T.ex. att sätta gränser, att våga visa sig själv och stå upp för sig själv.

3. Människans uttryckskraft eller förmåga förändras när de vågar vara sig själva mera, när de vågar komma åt att de känner att de faktiskt är jätte ledsna eller arga eller vad det nu är för något. Och att det är helt kopplat, det går ihop, det går inte att skilja det ena från det andra. (10:00)

3. Ett rätt enkelt exempel är när vi jobbar i rummet med att säga, NEJ...eller att knyta näven. Att komma åt den där kraften och hålla kvar nej känslan i kroppen. Så efter ett tag ett par veckor eller så. Så kommer personen och säger att, ja tänk att jag vågade faktiskt säga nej till min man. Eller när vi jobbat med kroppsuppfattning och att tycka om sig själv säger personen, ja för första gången när jag var på Hennes & Mauritz så vågade jag titta, jag provade inte bara och blundade, utan jag titta på hur det såg ut. Det är inga kort terapier utan det här det tar sin tid. (23:00)

Genom att möta en relation, en situation på ett nytt sätt, så får motparten en annan uppfattning om mig och det blir en annan spegling, ett nytt möte. På ett sätt leder detta till en typ av personlighetsförändring.

4. Ofta reagerar ju kroppen före. Försvaren slår på blixtnabbt, innan hjärnan har registrerat att det är en situation som normalt brukar framkalla fara. Jag måste skydda mig, vara i beredskap och så. Men att då känna det att...ja just det, nu är det den här spänningen och om jag då har en upplevelse från terapirummet hur det känns att släppa den här, så kan jag återkalla det här minnet. För jag har det som ett nytt kroppsminne och vet att det finns. Det kan man inte bara nå med pratet utan det är upplevelsen som har satt sina spår. När då den här situationen dyker upp i arbetslivet till exempel, då kan man gå direkt in i det och sedan komma på sig...ja just det ja! Det blir ju ett nytt möte. Plötsligt så händer inte samma saker. Utan att jag egentligen säger någonting annat så får motparten då en annan uppfattning om mig. Det blir ett nytt möte och det blir...ja man kan ju kalla det en personlighetsförändring. (18:55)

4. Jag tänkte på en manlig patient. Han tittade upp bara väldigt sporadiskt. Flackade upp med blicken och sedan ner så den var för jämn ner. Livrädd för att bli involverad i någonting. Och att då öva det i terapirummet var att lyfta blicken att möta mig i ögonhöjd, att titta ut genom fönstret i ögonhöjd och se vad som pågick på gatan. Att över huvudtaget ha ett rakt huvud och vad som hände då med hans känslor tankar, rädslor som automatiskt kopplades på fara. Så det jobbade vi på mycket. Och han fick ju respons direkt, när han gick ut så blev ju vela världen annorlunda när han började titta upp. Plötsligt så var han ju en del mycket mera än vid sidan av. Oj, oj vilken skillnad. Så går det ju hand i hand med tilliten och modet och hoppet och känslan att det faktiskt finns något att vinna på det här, att man får nåt tillbaka. För hans del så blev det ju plötsligt möten med andra, att våga titta på andra. Det hände ju så kolossalt mycket. Att vara tillgänglig, att vara en bland alla andra. (33:50)

Efter att ha tittat på fem av sex teman kan man utläsa av svaren att det finns flera likheter i hur man arbetar med kroppsliga försvar, men även olikheter i hur man

närmar sig och försöker komma åt grundproblematiken. Alla är överens om att man måste komma åt bakomliggande problematik.

Vissa besvär eller problem kan kopplas till en kroppslig reaktion, som i sin tur måste bli medveten och möjlig att reflektera över för att något ska kunna förändras.

Det finns frågor om det är önskvärt att förändra kroppsliga försvar som ofta är en del av personligheten. Kanske kan försvaren förändras successivt eller helt enkelt bara accepteras och användas som information. Men det finns vissa olikheter i hur man arbetar för att nå fram till någon typ av terapeutisk förståelse. Det är möjligt att närma sig från olika perspektiv, antingen utifrån en kroppsdel, hållningen eller liknande fysiska uttryck eller inifrån en känsla, en tanke eller föreställning om något. Nedan kommer redovisning av det sjätte temat som ställer frågan om spegeln kan vara till hjälp i det dansterapeutiska arbetet eller om den enbart förstör en känslig process.

4.7 Spegeln som en hjälpare eller en stjälpare.

Här väcks olika frågor om spegeln som arbetsredskap i den dansterapeutiska processen och om spegeln kan fungera som en annan typ av spegling än den dansterapeuten kan ge.

Under det här temat berörs fråga ett: Hur kan dansterapin hjälpa klienten att lätta på de kroppsliga försvarerna i form av rörelsemönster, andning, muskeltonus m.m?

I det inledande skedet ställdes tre huvudfrågor, men under samtalet tillkom vissa följdfrågor för att få fram så mycket relevant information som möjligt.

Huvudfrågorna var:

3. Har du använt den faktiska spegeln som arbetsredskap?

4. Om ja – Hur kan spegeln användas för att arbeta med förändringar av kroppsliga försvar eller låsningar av olika slag?

5. Om nej – Har du några tankar om det skulle gå att arbeta med spegel och i så fall på vilket sätt?

Jag väljer att ta med intervjumaterial från alla fyra dansterapeuterna även om deras svar ibland påminner om varandra.

De intervjuade benämner jag med siffror 1, 2, 3, 4.

En kommentar från en av de intervjuade dansterapeuterna var:

1. Mitt spontana svar på frågan om jag använder spegeln var ju; nej aldrig, men nu när vi funderar kring det så, Ja det kan säkert finnas situationer och olika problematiker där det faktiskt kan gagna att förändra kroppsbilden och få en mer verklighetsanpassad kroppsbild. Där man helt enkelt behöver träna på det. (14:25)

En uppfattning är att det viktigaste är att få kontakt med den inre upplevelsen och att det görs bäst genom det autentiska mötet mellan terapeut och klient. Men under samtalet dyker det upp funderingar och nya infallsvinklar på hur spegeln skulle kunna användas i arbetet med kroppskännedom.

1. Jag har en del klienter som också har dansat mycket som nämner att de verkligen har behov av att sluta dansa med den där spegelbilden och verkligen röra sig utifrån upplevelsen i kroppen istället. (10:40)

Ett av de kroppsliga försvarerna Downing nämner är, *föreställningen om kroppen sedd utifrån* och han menar att detta försvar kan bland annat vara ett sätt att differentiera

sig från den andre och därmed försvara sig från hotet att fragmentiseras eller slukas. Genom att skapa en visuell konstruktion så maskeras den primitiva fruktan för otillräcklig kroppslig differentiering. Genom bilden av ett yttre kroppsskal så går det att se sig själv betryggande hel och sammanhållen (Downing 1996).

1. Jag skulle kunna tänka mig att man kanske skulle kunna göra det när det gäller liksom kroppsbild, självbild, när det gäller att arbeta med anorektiska personer, det är möjligt att det skulle få någon form av bättre verklighetsförankrad kroppsbild. Men många är ju väldigt omedvetna om hur de faktiskt tar sig ut som människor alltså. Men jag är osäker på, har man en väldigt skev kroppsbild så kanske det kan vara funktionellt. (11:00)

Det finns en ambivalens i att å ena sidan förstå sin egen uppfattning om sin kropp och å andra sidan inte fastna i och bli allt för fixerad vid sin yttre bild.

1. Men i övrigt så är vi ju så oerhört självobserverande på nåt sätt många människor och att det verkligen handlar om att knyta kontakten med den inre upplevelsen. Jag upplever att de flesta är i stort behov av det och inte i lika stort behov att se sig själv utifrån. (10:40-12:50)

En av dansterapeuterna säger att det finns en spegel i rummet, men att hon väljer att ta fram den enbart om någon frågar. Det finns en oro att den bara ska användas för att bekräfta en redan negativ bild.

2. Väldigt väldigt lite. Jag har ju spegel därbakom skynket. Det har hänt om det varit någon som varit nyfiken på att göra det. Jag har nog aldrig föreslaget det. Risken är med spegeln att den bara används till att bekräfta en negativ bild av sig själv. (29:00-29:20)

Att ha en glipa längs nere vid golvet kan innebära att det plötsligt uppstår en lekfullhet i att få syn på sig själv. Det kan vara annorlunda när det inte är hela kroppen som exponeras utan endast vissa delar av kroppen. Här uppstår också ett intressant nytt betraktelseperspektiv.

2. Under en period hade vi en lite glipa längst ner så man kunde se spegeln ibland där längst nere vid golvet. Man kunde välja att leka med det. Eftersom det var så lite kunde man välja att krypa nära golvet och få syn på sig själv och varandra. Det blev något lekfullt över det. Det är som att få syn på både sig själv och varandra på nytt, genom spegeln, det blir på ett sätt att kliva utanför rummet att bli en betraktare på den egna processen. Det kan också bli som en fördubbling en intensifiering på nå't sätt, av det som händer. (30:50-31:15)

En annan typ av spegling är att terapeuten speglar klienten och enligt Stern så är denna spegling ett uttryck som kliniskt sett ligger närmast affektintoning. Han hävdar att i begreppet affektintoning ryms mer än att man bara tar del av en annans subjektiva upplevelsevärld, det innebär att man förändrar den andre genom att ge honom eller henne något som inte fanns där innan (Stern 1991).

2. Den spegling som jag ger är mer värd när det gäller att få syn på vad man gör i sin kropp. Jag kan i så fall använda mig och hjälpa till att gestalta det på nåt sätt. För den riktiga spegeln är så svår tycker jag. Jag har upplevt att det nästan är för att bevisa för mig. Titta här själv får du se. För att

försöka få mig att förstå den negativa självbilden Som om spegeln skulle kunna övertyga mig om att den här personen inte är värd att älskas. För att den inte själv tycker att den är värd att älskas. Det är ju det jag ser... (34:30-36:30)

Matthis berättar hur man i Lacans *Spegelstadiet* kan läsa om kroppens helhetsform som en *Gestalt* dvs. något utvändigt och att denna Gestalt symboliserar den mentala beständigheten hos *jaget* samtidigt som den blir en förebild för en alienerad bestämelse (Lacan beskriven i Matthis 1996).

2. Jag tror det är en förvrängd bild som man ser av sig själv i spegeln.

När jag tittar på mig själv i spegeln så antingen ser jag en önskebild av mig eller också ser jag...ja antingen överväger det positiva eller också det negativa.

Att jag skulle kunna betrakta mig själv med någon slags objektivitet tror jag är en utopi, det tror inte jag är möjligt. Jag tror att vi blickar och söker någonting som vi frågar efter i spegelbilden, en bekräftelse på någonting. (37:20)

Om man utgår från att kroppens hållning, muskulatur, andning påverkar det mentala så kan det från en annan aspekt vara en självklarhet att jobba med spegeln, och att denna kan hjälpa till att visa för individen hur belastningen på kroppen ser ut och hur musklernas spänning och avspänning påverkat det kroppsliga uttrycket. Lowen (1975) menar att en individ som har kroniska spänningar i musklerna blockerar sitt energiflöde och begränsar sin förmåga att kommunicera med sina känslor.

3. Jag jobbar ofta med hållning. Människor står ofta så att de inte kommer åt sin muskulatur i buken och i den långa ryggmuskulaturen. Så att det och hållning med huvudet, att människor lätt belastar den ena sidan mer än den andra och det är tillfällen som jag då tar spegeln till hjälp. (17:30)

Ibland kan det vara till hjälp att studera sin kropp tydligt och ingående och att få en mer verklighetsbaserad uppfattning om sin kropp.

3. Jag jobbar med spegeln på det sättet att titta på. Till exempel att människor har olika missuppfattningar med att de är väldigt tjocka eller smala eller, den här kroppsbilden. Då kanske vi först...inte direkt men med samtal kring det här med kroppsbild. Vem är du? Hur ser du ut? Vad tycker du om dig? Så kanske det behövs ibland att man ska titta på det här. Ja men titta nu på olika delar. Titta på händerna. Vad tycker du om dina händer? Så titta på dem i spegeln och titta på benen och så där, alltså se på kroppen då. Vad jag är ute efter det är att de ska kunna mer och mer, det här går ju inte på en kafferast det tar ju sin tid, ta till sig kroppen.

Det är ett accepterande. Att man tar in, ja men det här är ju jag och då måste man acceptera. Och där kan jag ta spegeln till hjälp.(17:40)

Om personen inte är mogen att möta sin spegelbild kan det bli en negativ reaktion istället för den positiva upptäckten av sig själv. För att inte bygga nya motstånd och försvar så måste terapeuten vara inkännande och lyhörd för vad personen vill och behöver.

3. Jag frågar alltid först. Vad säger du att jag tar fram spegeln? Det är ju skynke för så att den inte finns där jämt och ständigt. Man ska inte ha en spegel öppen.

Det blir bekräftelse från flera håll. Mina egna upplevelser, man ser också.

Det är likt när man dansar framför spegeln, att använda spegeln för att kunna korrigera mig. Jag ser... men det där var fel, nu lutar jag åt höger eller vad det nu är.

Det måste vara så att det känns positivt att det ger någonting att personen själv är med på

noterna. Jag tror inte på att göra någonting som personen blir intvingad i. Då bygger man istället ett motstånd. (24:00-28:00)

Att arbeta med spegeln som en förstärkning av något som redan hänt, kan fylla en funktion. När personen är trygg och det utan tvekan kommer att bli en positiv överraskning då blir spegeln ett bra yttre bevis.

4. I dansterapi så jobbar jag normalt inte med spegel alls, men under perioder har jag ändå gjort det för att jag varit i sådana rum. Då har det kunnat fungera vid ett senare skede i en terapi, för att få ett yttre bevis så att säga, till det jag upplever är sant. Att se sig själv då när man har kommit en bra bit på väg och att se det själv i spegeln. Då kan det fylla en funktion. Men då har det gått så långt i terapin så jag känner mig övertygad om att den här personen kommer att få en positiv överraskning annars är det ju väldigt vanskligt. (27:00-28:00)

Det finns vissa skillnader mellan pedagogiskt arbete och terapeutiskt arbete och just när man talar om spegeln kommer man in på hur det inre arbetet skiljer sig från det yttre. Det yttre handlar oftast om korrigering av kroppens hållning, medan det inre är att lära sig lyssna på kroppens signaler.

4. Om jag vill lägga tonvikten på arbetet på inre upplevelser och att de får komma ut, då känns det väldigt konstigt att ta det via en spegel. För då kommer jag ändå utifrån och tittar och korrigerar. (28:20)

Tryggheten spelar en avgörande roll för att kunna tänka in att arbeta med spegeln.

4. Det beror ju på den personen man arbetar med. Har de kommit så långt att de är trygga i det så är det ju inga problem och då kan man leka med spegeln, göra olika uttryck och ha den som en referenspunkt. Jag har inte haft något behov av att gå vidare med spegeln. (30:12)

Även om det inte finns konkreta egna erfarenhet finns det tankar om att använda spegeln på ett lekfullt sätt, för att hitta andra sätt att betrakta sig själv på. Försöka hitta fram till annorlunda betraktelseperspektiv som skiljer sig från det invanda dagliga.

4. Jag tänker att precis som i dansterapin som syftar till att bli så fri att man faktiskt kan ta impulsen när den kommer och kunna. Ja, då kan man använda den, att verkligen se sig själv från utsidan. Använda spegeln på ett annat sätt än man gör dagligen. Att använda det på ett annat sätt, att titta djupare in i vad man faktiskt ser. Att dansa med sig själv så. Att bara andas och titta på sig själv och se vad som händer. Det är klart man kan använda sig av den. Men man ska nog vara väldigt försiktig och säker på när man gör det. Så att personen i fråga är mogen för det. (30:40-32:10)

Spegeln kan hjälpa till att personen blir medveten om hur man är mot andra och vad man ger ut för signaler. Men kanske detta närmar sig det mer pedagogiska arbetet.

4. Jag tänker barn och de som har handikapp och inte vet vad som är glad och ledsen eller hur man ser ut och....Ja då fyller det ju en funktion på det viset. Då blir det någonting helt annat än vad jag tänkte nu. Om man behöver lära sig. Då är man mer pedagogiskt inriktade tänker jag. Då får den ett pedagogiskt syfte. (32:40-33:00)

På frågan om att blanda in spegeln som ett arbetsredskap i terapirummet svarade två

att de aldrig använder spegeln och två svarade att de tycker spegeln är användbar för vissa specifika behov. Alla var överens om att klienten själv måste vilja arbeta med spegeln och att det är känsligt hur man för in spegeln i det terapeutiska arbetet.

Några menade att spegeln kan användas för att korrigera en kroppshållning och hjälpa till att visa de förändringar som uppstått under arbetet, den kan tillföra en lekfullhet och annorlunda referenspunkt. Det finns tankar om att spegeln kan användas för att arbeta med kroppsbild/självbild, att kanske få en mer verklighetsanpassad kroppsbild. Men det kom även upp reaktioner att spegeln aldrig visar något objektivt utan att den bara bekräftar det klienten förväntar sig eller vill bevisa. Istället är den spegling terapeuten kan ge sin klient, mycket mer värd.

Andra reflektioner som kommit upp är; klientens rädsla att betrakta sig själv genom spegeln och hur viktigt det är med tryggheten mellan terapeut och klient. Alla är överens om att spegeln kan komma till användning om man vill arbeta med hållning och kroppsliga korrigeringar.

4.8 Sammanfattning av alla teman.

Undersökningens resultat vilar på intervjuer med fyra verksamma dansterapeuter. Dansterapeuternas svar kom att röra sig runt sex olika teman.

Vad gäller *andningen* framgår det av de svar som finns redovisade i kapitel fyra att tre dansterapeuter arbetar aktivt och medvetet med andningen, den fjärde tar in andningen mer diskret, som en del av helheten.

På frågan om att *utgå från en viss kroppsdel* svarade alla att det kan vara ett sätt att komma åt bakomliggande problem och minnen, och att olika delar av kroppen kan ge signaler som man sedan kan arbeta vidare med. Det fanns dock olika ingångar. En tog mycket medvetet utgångspunkt, och kunde utan problem starta i specifika kroppsdelar. De andra tre arbetade med att bland annat benämna olika kroppsdelar, men hade start och ingång från andra perspektiv. Alla menar att dialogen är viktig och att det är en del av arbetet att med ord benämna vad som händer.

Att använda *kroppen som informationskälla* omfattar båda dessa teman, andning och fokus på kroppsdelar. Här är alla överens om hur viktigt det är att ta vara på kroppens olika signaler och successivt göra klienten medveten om vad som händer i kroppen. I det här arbetet kommer samtalen mellan klient och terapeut in som en självklar och viktig aspekt för att kunna lyfta fram och medvetandegöra olika händelser.

På frågan om *man vill eller kan förändra de kroppsliga försvaren* svarade två att det snarare är så att man lär sig förstå försvaren och att det inte alltid är önskvärt att bli av med dem. Två svarade att det ibland kan finnas en rädsla som är stor men som inte är relevant längre. Då fyller försvaren antagligen inte någon bra funktion utan individen skulle må bättre om de kunde förändras och lösas upp. Alla är överens om att detta tar lång tid, om det överhuvudtaget går. Ofta är det inkörda vanor som måste brytas genom att skapa medvetenhet om bakomliggande orsaker och om agerande och reaktioner i nutid. Klienten behöver få en upplevelse av att det går att agera på ett annorlunda sätt än det redan invanda, ett sätt som kan bli ett nytt kroppsligt minne.

Detta leder över till temat om *möjliga förändringar utanför terapirummet*. Här svarar alla att om det skett en förändring i terapirummet, som tydligt sätter sig i kroppen, kan den upplevelsen vara till hjälp när man försöker ändra eller påverka sitt beteende utanför terapirummet, och detta kan innebära någon typ av personlighetsförändring. Men ofta är det själva medvetenheten och vetskapen om att det går att handla annorlunda som är förändringen.

Under temat om *spegeln* som en hjälpare eller stjälpare kom det fram många olika tankar om på vilket sätt spegeln skulle kunna var till hjälp, men även en del farhågor om att fastna i kroppsfixering och att späda på negativa känslor.

Två svarade att de aldrig använder spegeln och två svarade att de tycker spegeln är användbar för vissa specifika behov. Alla var överens om att klienten själv måste vilja arbeta med spegeln och att det är känsligt hur man för in spegeln i det terapeutiska arbetet. Alla, oavsett egen erfarenhet, svarade att spegeln antagligen kan användas för att korrigera kroppshållning och för att arbeta med kroppsbild/självbild, för att kanske få en mer verklighetsanpassad kroppsbild. Men en av dansterapeuterna undrade om det då inte går över till att vara ett pedagogiskt arbete. Även om just den frågan inte har ställts så kan man utläsa av svaren att vissa av dansterapeuterna blandar in kroppsliga korrigeringar, att det inte går att dra skarpa gränser mellan pedagogiskt och terapeutiskt arbete och att det kan vara till stor hjälp i det terapeutiska arbetet att kunna blanda in pedagogiska inslag.

En av dansterapeuterna menar att spegeln aldrig visar något objektivt utan att den bara bekräftar det klienten förväntar sig eller vill bevisa. Istället är den spegling terapeuten kan ge sin klient mycket mer värd.

En annan terapeut menar att hon har stor användning av spegeln och arbetar medvetet med denna för att visa på förändringar i kroppshållning och uttryck. Fria funderingar kring spegeln gör att det kommer upp många nya infallsvinklar och här skulle man på ett mer djuplodande sätt än vad denna undersökning gjort, kunna gå vidare och undersöka spegelns möjligheter i det dansterapeutiska arbetet.

5 Tre dansares berättelser om försvar

Tre dansares berättelser utifrån temat *försvar*.

I föreställningen *Defensa* får man möta dansaren i olika situationer, och bland annat så berättar de om sina upplevelser och reflektioner över temat försvar. Dessa berättelser framförs live på scenen. Materialet kommer ursprungligen från inspelade intervjuer och ur detta material har sedan några lämpliga delar valts ut för att passa in och bli en del i föreställningen.

Nedan kommer jag att presentera några av de intervjuer dansarna använder sig av i föreställningen. Intervjumaterialet är bearbetat i flera omgångar för att passa in i föreställningen, detta är gjort av dansarna själva i samarbete med en regissör. En avsikt har varit att försöka behålla så mycket som möjligt av innehållet i intervjuerna och från det personliga talspråket.

5.1 Sorg

I berättelsen som har fått namnet Sorg, så beskriver en av dansarna hur hon hanterar en situation där hon inte får lov att visa den sorg hon bär inom sig. Istället upplever hon att kroppen samarbetar med henne i att skjuta upp känslan till ett tillfälle då hon kan släppa efter helt och hållet. Man skulle kunna se det som, emotionell reglering på kort sikt. Enligt Gross och Thompson (refererad i Sonnby-Borgström 2008) kan vi genom emotionell reglering förstärka, tona ner eller inhibera både positiva och negativa emotioner.

Det var liksom ett bra skydd som min kropp antog. Hjärnan och kroppen bestämde sig tillsammans att jag förstår det här, och det måste vara ok just nu. Det vi ska göra är att anta total beredskap så att total fokus på det som händer så att man kan göra det som man måste göra.

Halprin skriver om tre medvetandenivåer och hur vi kan växla mellan dessa. Vi kan använda alla tre samtidigt eller flytta fokus mellan en och en i olika kombinationer. När man arbetar med olika nivåer så kan man urskilja olika styrkor och svagheter hos personen samtidigt som man blir varse olika vanemönster och blockeringar (Halprin 2003).

och alla reaktioner var bara så att de inte gick genom det här filtret som man har för erfarenheter och så och det var inte som att jag reflekterade i dåtid eller framtid utan det var som att min kropp kunde bara så reagera precis så just nu.

Nedan följer hela berättelsen om sorg.

Jag visste att hon, att min mormor, skulle dö, då den dagen och det var, det var liksom som ett bra skydd som min kropp antog att.... Eller liksom hjärnan och kroppen tillsammans bestämde sig för att: Jag förstår det här och det måste vara ok just nu, så det vi skall göra är att anta liksom total beredskap så att hela, hela sinnet och alla liksom all känsel och all hud och hela kroppen ska bara flyta omkring i liksom exakt det som händer just nu för tillfället hela tiden liksom, så att totalt fokus på det som händer så att man kan göra det som man måste göra liksom. Alltså totalt fokuserad på liksom alla synintryck på all känsel på vad alla sa och alla reaktioner var bara så att de inte gick igenom det här filtret som man har för erfarenhet och så och det var inte som att jag reflekterade i dåtid eller liksom framtid utan att det var precis som att min kropp kunde bara reagera precis just nu och så kunde jag må jättebra i det då för att det fanns inget annat än den tiden och så var det över och sen så kunde jag komma hem och sen kunde kroppen få liksom kunde allt det här liksom sippra fram som låg där i bakgrunden och så kunde det komma fram och så fick det komma fram också.

5.2 Knytnävar

En annan av dansarna berättar att han blev retad i skolan för att han stammade och att han försökte försvara sig genom att använda fysiskt våld. Av berättelsen framgår att han själv inte mår så bra av detta utan längtade efter att kunna använda andra verktyg för att skydda sig mot sina plågoandar. Till sist hittade han möjligheten att förstå sig och spela olika roller.

Nej men jag har växt upp med en knuten näve, det vill säga att när jag var mindre och gick på mellan stadiet speciellt var det så retade de mig för att jag stammade. Vilket inte var jätteroligt då liksom, att varje rast få slåss med folk som liksom inte vet bättre. Så hade jag då försökt prata mig genom situationen så hade de inte blivit bättre för mig

utan jag fick helt enkelt slå på dem och försöka få dem att hålla käften för att inte reta mig längre. Det här upprepades ju i minst tre år och jag hamna hos rektorn väldigt ofta. Jag hade ju velat slå ner alla med hjälp utav ord, vilket hade för mig varit häftigare. Sen på högstadiet så använde jag mer av, vad skall man säga, skådespelet. Att spela arg, spela vad heter det, psykiskt labil och verkligen skrämmas. För att slippa slå dem.

Här beskriver dansaren att han som ung pojke valde att dölja vad han inners inne kände för att kunna försvara sig. Han hittade ett sätt att spela en roll och förställa sig och med detta kunde han då hantera situationen och klara sig undan de retande kamraterna.

5.3 Tomrum

En annan dansare beskriver ett inre tillstånd som kan uppfattas som ett tomrum. Hon funderar över vad det är som gör att man försöker fylla detta tomrum med dåliga saker. Saker som man bara mår sämre av. Hon ställer sig frågan varför man inte låter sig uppfyllas av känslan som är starkt negativ.

Det är väl nånting som är svårt å beskriva, vad det är det här tomrummet, som man kan känna, som man försöker fylla.

Känslan av att man e ensam eller orolig eller har brist på mening. Det är ju nånting negativt som man känner åsså försöker man fylla det med nånting annat som e negativt. Att man tillexempel äter för mycket försöker proppa sig full med choklad så mår kroppen fysiskt illamående av att få i sig för mycket eller så äter man inte alls så mår man dåligt för att man inte äter över huvudtaget eller så dricker man massa alkohol så försöker man liksom fylla tomrummet med det, så man har en negativ sak åsså försöker man fylla det med en annan negativ.

Åsa Nilsson är professor i medicinsk psykologi och har arbetat med ätstörningar av olika slag, i en intervju i SvD, berättar hon att det blir gamla uppkörda spår i hjärnan då vi lär oss att dämpa våra känslomässiga problem genom att äta t.ex. sötsaker. Med detta ätande skapas ett slags drogminne och vi måste hitta nya strategier för att bryta gamla problembeteenden istället för att lära hjärnan ett destruktivt beteende när det händer saker som gör oss ledsna (Carling 2010).

Här fortsätter dansarens berättelse med reflektioner om att det är lättare att koppla ihop en obehaglig känsla med att ha ätit dåligt i stället för känslan av brist på mening.

Varför, varför försöker man då istället inte, ja kanske bara uppfyllas av den där känslan av ensamhet eller orolighet, att man förstår vad den betyder. Det verkar nästan som att man tänker att det är enklare att ta tag i det där man gjorde för att fylla tomrummet. Att det är mer påtagligt och lättförståeligt så man förstår varför man mår dåligt om man till exempel har ätit för mycket. Då kan det vara lättare att må dåligt för det än att må dåligt för liksom, brist på mening. Nu mår jag dåligt för jag förstår inte varför jag lever.

5.4 Närhet och Tillit

Att hålla distans till andra, att kunna sätta gränser och försvara sig mot att inte blir sårad menar en av dansarna är ofta förknippat med motstridiga känslor och beslut som måste fattas.

Det e som att man känner att man måste försvara sig mot nån som är för snabbt för tillitsfull eller för snabbt för intim på nåt sätt. Jag tycker att det är jättesvårt det där, för ibland om det e nån som e väldigt trevlig till exempel men att man känner att den personen det blir för kvävande nästan och om man tycker jättemycket om den men att det blir lite som att man måste försvara sig

å då måste man liksom stöta bort den där personen. Man vill nästan rygga tillbaka eller vända bort blicken kanske inte titta på den personen å inte ge den den uppmärksamhet den kräver eller att man inte står så nära utan man väljer att ta ett steg tillbaka å ha den här personliga sfären på nåt sätt.

Ett begrepp Downing (1996) använder är *Föreställningar om kroppen sedd utifrån*. En slags visuell konstruktion om kroppen som någon annan skulle kunna uppfatta den, eller som den visar sig i spegeln. En av Downings funderingar är om detta kan vara försvar mot att inte uppslukas av den andres handlingar och att det hjälper att ha kontrollen över egna handlingar. Bilden av ett yttre kroppsskal kan hjälpa mot rädslan för en otillräcklig kroppslig differentiering.

Det blir motstridiga känslor för om det e en person som man ändå tycker om så e det väldigt svårt å sätta nån slags gräns för om man gör den för stark så kan man ju riskera att såra den personen å riskera att bli av med den. Men om det är nån som ständigt tar ens uppmärksamhet och ens känslor och ens tid så glömmar man bort sig själv på nåt sätt så det e lite såhär att man vill bevara sig själv å sin egen person.

Här beskriver dansaren svårigheten att uppmärksamma sig själv och samtidigt kunna öppna sig för någon annan.

I berättelsen nedan finns en liknande problematik, men mer uttalade tankar om anknytning och tillit. Att vilja bli tagen på allvar i sina känslor att våga lita på någon tillräckligt för att kunna och våga öppna sig. Och att det är en ömsesidighet av givande och tagande.

I början när man träffar nå'n så försvarar man sig själv kanske, man försvarar sig mot att inte blir sårad, att man inte öppnar upp sig för snabbt, det handlar ju mycket om tillit. Man vill ju inte va lättlurad eller bli utnyttjad till exempel. Man kanske försvarar sig genom att hålla lite avstånd å sen att man gradvis öppnar sig mer. Människor måste ju förtjäna tillit också. De handlingar som man utför visar att det här är en person som jag skulle kunna berätta nånting för utan att den utnyttjar den informationen eller berättar det vidare, att man inte blir skrattad åt och att man känner att den personen tar en på allvar, att det är ömsesidigt också.

Dessa fem berättelser från dansarna bygger på personliga intervjuer. De har sin grund i egna upplevelser och minnen från händelser då psykiska och fysiska försvar funnits med på ett medvetet och/eller omedvetet plan. Att kontrollera sin kropp är en typ av försvar. Utifrån dansarnas egna beskrivningar kan man fundera på om en person med stark kroppsmedvetenhet och en tränad kropp reagerar annorlunda än en person som är ovan att tänka på sin kropp på det sättet och inte har denna kroppsmedvetenhet. Har en person med en tränad kropp lättare att lägga märke till när de kroppsliga försvararna kopplas på?

Berättelserna finns med som en del i dansföreställningen Defensa.

6 Diskussion

Studiens syfte har varit att undersöka olika typer av kroppsförsvar och särskilt med avseende på hur detta visar sig i dansterapiarbetet. Inom forskningen (Reich 1948, Lowen 1975, Downing 1996) menar man att de kroppsliga försvararna tränger bort oönskade känslor, att de lägger sig som ett skydd och att de påverkar förändringar i

individens personlighet. De kroppsliga försvaren samverkar med de psykologiska. Downings (1996) försök att kartlägga och utkristallisera kroppens reaktion på dessa försvar har resulterat i tio olika försvarskategorier. Dessa går in i varandra på olika sätt och det är inte alltid lätt att skilja dem från varandra. Jag väljer här under diskussionsdelen att fokusera på det Downing kallar *Respiratoriskt dödande* och *Föreställningen om kroppen sedd utifrån*. Det första fokuserar på andningens följsamhet och komplexitet och det andra blir en slags visuell föreställning av kroppen (se sidan 5). Jag går även in på arbetet med den konkreta spegeln och avslutar med dansarnas berättelser om försvar.

Som Lowen beskriver i sin bok *Bioenergetics* (1975), kan välbehag och glädje förknippas med en expanderande rörelse, medan smärta och obehag förknippas med en återhållen och avstängd rörelse. Som jag ser det kan en frigjord andning hjälpa rörelsen att ta den plats den behöver och ge utrymme för spontanitet, livskraft och möjlighet att visa sig själv. Andningen behöver finnas med som en del av rörelsen för att inte delar av kroppen ska vara avstängda. För att känna av hur kroppen reagerar på frigjord andning och tillbakahållen andning måste det finnas en viss kroppskänedom. Om man kan lära sig läsa av sin egen kropps reaktioner på andningens olika kvaliteter kan man också lära sig tyda signaler i kroppen. Jag tror att olika kroppsdelar, både inre och yttre, får bära, eller ”ta på sig”, känslomässiga reaktioner. Olika kroppsdelar kan då bli symboliska eller som Halprin uttrycker det, *The body parts have symbolic resonances, which, like symbols in paintings or dreams, can assist us in working through issues* (Halprin 2003, s.170).

För att bli medveten om sin kropp och andning kan man behöva arbeta med tydliga övningar där man lär sig hur kroppen, musklerna och andningen reagerar. Det kan vara övningar som fokuserar på olika kroppsdelar, rörelsekvaliteter, röst, andning, hållning, vikt, balans och tyngd. Karin Thulin har i sin bok *Alla dessa rum* (2007) skapat ett schema, eller en modell, över kroppsmedvetenhet. Den grafiska bilden har formen av ett öga och linsen innehåller fyra pupiller. Varje pupill har sitt fokusområde, andning, muskelspänning, hållning och grounding. Dessa fyra områden, menar Thulin, är delar av en helhet och går att upptäcka och medvetandegöra. Ett av de starkaste kroppsliga försvaren är att stänga av andningen. Om man drar in eller håller andan så kan man få en känsla av att inte vara närvarande eller i kontakt med sitt känslomässiga jag. Detta sker oftast automatiskt och har sin upprinnelse i tidig barndom där olika utvecklingsmässiga spår skapar vanor och beteenden.

För att bryta invanda mönster kan det ibland vara nödvändigt att pröva sig själv mot nya former av rörelser, beteenden och speglingar. Att utsätta sig för nya uttryck kan väcka starkt motstånd och skapa osäkerhet, men det kan också göra att man får syn på nya sidor hos sig själv. För att det ska vara möjligt i en terapeutisk situation är det viktigt med tryggheten och att det man gör blir mottaget och accepterat. Om det är svårt att hitta andningen kan det vara till stor hjälp att arbeta med konkreta övningar och blanda in både rörelse och röstövningar. En av de intervjuade dansterapeuterna beskriver att hon arbetar med rösten för att tvinga andningen att komma igång och att hon då också använder sig av olika röstlägen. Jag har själv erfarenheter från klientarbete under min praktikperiod. Då kopplade vi ihop olika kraftfulla rörelser med rösten och kunde se hur de påverkade och hjälpte varandra. Med hjälp av både rörelser och röst, kan alltså andningen få hjälp att ta plats och den kan bli medveten

utan att den får för mycket fokus på ett sätt som riskerar att göra den hämmad.

Som jag ser det kan våra kroppsliga försvar, som vi format och byggt under hela vårt liv, och som är ett uttryck för den person vi är, inte bara tas bort, men de kan till viss del förändras. Det kan vara till stor hjälp, eller till och med en nödvändighet, att bli medveten om på vilket sätt försvaren låser och hindrar oss att leva det liv vi vill leva, eller vara den person man känner att man behöver vara. Genom felaktiga försvar kan man utsätta sig själv för starkt förtryck och detta kan i förlängningen ge upphov till psykiskt och fysiskt lidanden och ibland även till somatiska sjukdomar. Jag är övertygad om att dansterapin är en bra form för att komma tillrätta med och komma åt vissa av dessa försvar.

Det är just genom en ny kroppslig erfarenhet och medvetenhet som det går att ta med sig förändringar utanför terapirummet. En av dansterapeuterna berättade om en man som, efter att ha övat i terapirummet, kunde lyfta blicken och titta på människor han mötte ute i vardagen på ett helt nytt sätt. Detta innebar att hans känsla av sig själv förändrades och att människor bemötte honom på ett nytt sätt. I förlängningen kan man tänka att detta påverkade och delvis förändrade honom som person. Men ska det hålla i sig över tid tror jag det är nödvändigt att få syn på, och nå en djupare förståelse för, den rädsla som antagligen finns i botten.

Här måste man ändå reflektera över vad som kommer först. Den kroppsliga förändringen och den mentala medvetenheten som följer denna, eller en inre förståelse som sedan kan ta sig uttryck i kroppsliga förändringar. Detta resonemang är lite som när man funderar på om ordet eller tanken kommer först. Jag tror att det ena påverkar det andra. Om inte kroppen kan bidra med en fysisk, både visuell och inre upplevelse, har den mentala insikten svårare att få fäste eller ta form. Eller omvänt, om det sker en fysisk upptäckt och förändring måste den omfattas även psykiskt för att kunna bli varaktig och stark.

Visualiseringen kan hjälpa till att skapa ett avstånd till någon eller något man behöver skydda sig mot. Att kunna betrakta sig själv utifrån kan ge en ny blick på den egna identiteten och bidra till att tydliggöra vem man är. Det kan bidra till en differentiering av jaget i förhållande till andra och skapa en trygghet i att vara hel och att finnas till. Lacan menar i sin skrift *Spegelstadiet* (refererad i Matthis 1996), att kroppens helhetsform kan ses som en *gestalt* och att denna gestalt symboliserar den mentala beständigheten hos *jaget*.

Att arbeta med en verklig spegel i det dansterapeutiska arbetet kan innebära att klienten konfronterar sig själv på ett råare och mer direkt sätt. Spegeln erbjuder ett direkt och avslöjande möte, och det är en stor skillnad mot den spegling terapeuter ger klienten. I speglingen mellan klient och terapeut sker ett mänskligt möte där intoning och känsla blir en del av händelseförloppet. Att se sig själv i spegel blir ett mer avslöjande och distanserat möte. Här omvandlas den subjektiva upplevelsen av sig själv till ett objektivt iakttagande. Men istället för att bli påverkad av det känslomässiga i mötet med en annan människa kan spegeln erbjuda en frihet att stanna kvar i blicken hur länge som helst, att studera alla detaljer ingående, och en möjlighet att bryta upp plötsligt utan känslomässiga reaktioner. Man kan använda spegeln som en lekkamrat, och titta in och titta bort genom en liten glipa, som en barndomens tittut-lek. Eller gå bakom draperiet, gömma sig för dansterapeuten, och

stå nära, nära sig själv, kanske trycka näsan mot glaset och titta rakt in i sina egna ögon.

Jag tror att spegeln kan vara ett terapeutiskt medel både som hjälpare och utmanande motstånd. Då det gäller kroppsmedvetenhet och att arbeta med hållning på olika sätt är min uppfattning att spegeln kan vara en hjälp för att korrigera och skapa medvetenhet. Att bli medveten om vilka signaler min kropp sänder ut mot omgivningen kan innebära en medvetenhet och därmed möjlighet att förändra ett beteende. Arbetet med spegeln måste vara förankrat hos klienten så att det inte blir fel fokus och en negativ ingång som i sin tur kan låsa och hämma det terapeutiska arbetet. Erna Grönlund beskriver i sin bok *Dansterapi*, hur dansterapeuten Rose Gaetner arbetar med autistiska barn. *Efter rullandet placerar Rose barnen i en rad framför spegeln. Hon ställer sig sedan själv i tur och ordning bakom var och en och gör en rad övningar* (Grönlund 1996, s. 63). Grönlund menar att *det autistiska barnet behöver hjälp att bli medveten om sin kropp, lära känna sina olika kroppsdelar och sin kropps gränser* (ibid. s 64)

Reich (1948), Lowen (1975) och Downing (1996) skriver om ett yttre kroppsligt skal, ett kroppsanspann. Den beskrivningen ger en visuell bild av något konkret, något man både kan se och hantera. Nästan som ett klädesplagg man kan använda sig av när man tappar kontakten med sig själv. På så vis skulle spegelbilden kunna verka som en bro mellan det inre och det yttre.

Man kan bygga kroppsliga försvar, hålla tillbaka något och hindra känslorna från att synas. I dansträning eller skådespelarträning går det att lära sig anta olika roller för både ansikte och kropp. En sådan roll blir ett skydd eller en mask som kan vara omöjlig för andra att se igenom. Med hjälp av olika tekniker kan man träna sig i att uttrycka något annat än det man känner innerst inne och då tydligt ta avstånd från kopplingen, mellan vad kroppen visar och de erfarenheter och minnen som ligger där bakom. Istället kan man välja att medvetet inta en kroppslig hållning eller ett uttryck som kan synliggöra en känsla man vill kommunicera till sin omgivning.

Här kan man fråga sig om en tränad kropp kan vara ett hjälpmedel vid olika typer av psykiska påfrestningar. En av de intervjuade dansarna beskriver hur han går in för att spela ett skådespel som psykiskt labil för att få klasskamraterna att sluta reta honom. Här har säkert hans trygghet i att hantera sin kropp givit honom en trygghet att uttrycka en annan känsla än vad han känner, att spela en roll. En annan dansare beskriver hur hon i en krissituation inför ett nära förestående dödsfall, medvetet försatte kroppen i ett tillstånd av att vara här och nu för att kunna fokusera på det hon var tvungen att klara av. Jag tror att en tränad kropp med sin känslighet och kroppsmedvetenhet kan vara en stor hjälp vid vissa påfrestningar. Om man hittar ett flöde i andningen och en medvetenhet om de affekter som ligger bakom kroppsliga uttryck, kan kroppen vara ett konkret och tydligt verktyg att använda sig av i svåra situationer. Paul Schilder (1950) menade att vår kroppsmodell ständigt förändras och att rörelsen är en viktig del i vår kroppsuppfattning. Han ansåg också att dans kan ha ett stort inflytande på kroppsbilden.

7 Slutsats/reflektioner

I den här undersökningen av kroppsliga försvar har tre frågor varit i fokus. Den ena frågan är hur dansterapin kan hjälpa till att förändra eller lätta på de kroppsliga försvarerna. Den andra är om det går att märka förändringar i personligheten när de kroppsliga försvarerna förändras, och i så fall hur. Den tredje frågan, som besvaras av tre dansare, är på vilket sätt de kroppsliga försvarerna kan vara till hjälp när individen hamnar i en känslomässig konflikt. Intervjuerna med de fyra dansterapeuterna har gjort att jag fått en viss inblick i deras sätt att arbeta och deras tankar kring kroppsliga försvar. Men för att komma djupare in i detta ämne skulle man behöva göra intervjuer med ett större antal terapeuter. Det kanske skulle vara bra att återkomma till samma dansteraapeuter ett par gånger med några månaders mellanrum. Jag har berört ett ämne som inte har några självklara och uttömmande svar, men intervjuerna har gett inblick i hur dansteraapeuter möter ett så här komplext ämne, var och en på sitt unika sätt.

Den här studien har öppnat upp för nya frågor hur man skulle kunna arbeta med kroppsförsvar inom dansterapin. Vidare studier skulle kunna göras om spegelns roll och på vilket sätt en fysisk tränad kropp förhåller sig till kroppsförsvar.

Referenser

Chodorow, J. (1995) *Dance Therapy & Depth Psychology, the moving imagination*. London and New York: Routledge

Carling, M. (2010) *Hjälp din hjärna att bli coolare. Svenska Dagbladet Nya hjärnvägar del 7. 18/3-2010*

Dropsy, J. (1975/1998) *Leva i sin kropp*. Stockholm: Natur och Kultur.

Downing, G. (1996) *Kroppen och ordet*. Stockholm: Natur och Kultur.

Englund, B. red. (2004) *Skapande och kroppsbaserade komplementära terapier*. Lund: Studentlitteratur.

Grönlund, E. (1996) *Dansterapi*. Stockholm: Natur och Kultur.

Halprin, D. (2003) *The Expressive Body in Life, Art and Therapy*. London and Philadelphia: Jessica Kingsley Publishers.

HSFR-Humanistisk-Samhällsvetenskapliga Forskningsrådet (1991) Etik, Forskningsetiska principer för humaniora och samhällsvetenskap. HSFR:s etik kommitté, Stockholms universitet, Psykologiska Institutionen.

Kvale, S. (1997) *Den kvalitativa forskningsintervjun*. Lund: Studentlitteratur.

Lowen, A. (1975) *Bioenergetics*. USA: Penguin Books.

Matthis, I. (1996) *Écrits, spegelstadiet och andra skrifter i urval av Iréne Matthis*. Stockholm: Natur och Kultur

Reich, W. (1948) *Character analysis*. London: Lowe & Brydone.

Stern, D.N. (1991) *Spädbarnets interpersonella värld ur psykoanalytiskt och utvecklingspsykologiskt perspektiv*. Stockholm: Natur och Kultur

Schilder, P. (1950) *The Image and Appearance of the Human Body*. New York.

Sonnby-Borgström, M. (2005) *Affekter, affektiv kommunikation och anknytningsmönster*. Malmö: Holmbergs.

Thulin, K. (2007) *Alla dessa rum, Om skapande, rörelse, lek och dans*. Stockholm: Carlsson Bokförlag.

Tomkins, S. (1991) *Affect, imagery and consciousness*. Vol 1. New York: Springer.

Tomkins, S. (1991) *Affect imagery and consciousness*. Vol 2. New York: Springer Press.

Winnicott D.W. (1971) *Lek och verklighet*. Stockholm: Natur och Kultur.