

Bevægelsespsykologi – om identitetsoplevelser og kropsligt forankrede forandringsprocesser

Helle Winther

Afdeling for Humaniora og Samfundvidenskab,
Institut for Idræt, Københavns Universitet

Publicerad på Internet, www.idrottsforum.org/articles/winther/winther070606.html
(ISSN 1652-7224), 2007-06-06

Copyright © Helle Winther 2007. All rights reserved. Except for the quotation of short passages for the purposes of criticism and review, no part of this publication may be reproduced, stored in a retrieval system, or transmitted, in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying, recording or otherwise, without the prior permission of the author.

Praktikerforskning – practitioner research, PR – växte fram under 1990-talet som en form av självutvärdering, med målet att utveckla och förbättra den egna verksamheten, praktiken. Praktikerforskning är vanligast bland lärare och socialarbetare, och det är i de verksamheterna metodikutvecklingen kommit längst. Det finns en uppsjö av nätburna resurser för lärare som bedriver PR, bland annat en vetenskaplig tidskrift. Men också exempelvis bibliotekarier och olika slags terapeuter bedriver praktikerforskning. PR är dock inte helt okontroversiellt, bland annat har man från akademiskt håll ifrågasatt kvaliteten på forskningen inom PR, och framhållit behovet av fortsatt utveckling av utbildningspaket och metodiker. Amazon.co.uk har 100 böcker med "practitioner research" i titeln, och Google hittar 145.000 websidor med denna ordföljd.

Helle Winther representerar i det här sammanhanget något så intressant och speciellt som en akademisk praktikerforskare. Hennes artikel är en partiell avrapportering från ett forskningsprojekt, "Bevægelsespsykologi – om kroppens sprog og bevægelsens psykologi med udgangspunkt i danseterapiformen Dansergia", där hon undersöker sin egen praxis i det rörelsepedagogiska, dansterapeutiska och professionspersonliga rummet. Dansergia är som bekant en dansterapeutisk metod som utvecklats av Stéphane Sabetti inom ramen för hans breda Life Energy Process-koncept. Winthers kritiska metoddiskussion skapar förtroende för forskningen; redovisningen bygger på tre poetiska, autoetnografiskt inspirerade berättelser om upplevelser i de rörelsepedagogiska och dansterapeutiska rummen. Helle Winther har själv varit närvarande som pedagog och terapeut vid de sessioner som beskrivs, och hennes analyser av berättelserna lägger grunden till en rörelsepsykologi som argumenterar för ökad medvetenhet om rörelsens potential i samband med behandling av till exempel olika somatiseringssyndrom.

Musikken har altid været en katalysator for mine følelser. På forskellig vis sniger stemningen, rytmen, teksten, arrangementet eller stemmen sig ind under huden på mig og fylder mig med følelser, eller forstærker dem, der i forvejen bruser i min krop. Musikken kan dulme min smerte, hvis livet pludselig er kommet for tæt på og jeg ikke er i stand til, at leve følelserne ud, men musikken kan også forstærke dem og hjælpe mig til, at reflektere og blive klogere på mig selv. Musikken var derfor også udgangspunktet for min solo, et udgangspunkt jeg følte mig tæt forbundet med og sikker i, i en ellers, for mit vedkommende, meget ukendt verden. (Oplevelsesbeskrivelse/dansesoloopgave 'Max')

Musik er, som Max skriver, stemning, rytme, tekst og stemme. Musik er lyd og vibration og egentlig dybest set bevægelse, som kan forplante sig i den komplekse menneskelige krop og svinge, ramme eller, som Max skriver – forstærke de følelser, der bruser. Følelser kan måske nemlig – også fysisk set – karakteriseres som bevægelser, der blot på samme måde som musik har en så fin vibration, at de kan være stort set usynlige for det utrænede øje, men ikke desto mindre mærkbare i den subjektivt oplevede krop. Hvis ikke instrumenterne i et orkester er stemte efter hinanden, opstår der i bogstaveligste forstand mislyde, ligesom der kan opstå konflikter i og mellem mennesker, hvis kroppene og de forskellige følelsesmæssige toner begynder at svinge i utakt.

Forholdet mellem krop og psyke har i de senere år været genstand for en fornyet opmærksomhed i både psykologiske, filosofiske og kropssociologiske miljøer. På trods af mange forskellige teoretiske indfaldsvinkler er der i dag stor enighed om, at krop, psyke og forholdet til den omgivende verden må ses som en sammenhængende dynamisk og organisk enhed med iboende kulturelle og samfundsmæssige betydninger. Denne artikel tager afsæt i denne oftest primært teoretiske funderede opmærksomhed, og afdækker via fortællinger fra bevægelsepædagogiske og danseterapeutiske sammenhænge et behov for ikke bare at se på kroppens, men også bevægelsens multidimensionelle betydninger.

Dermed skitseres ansatsen til en bevægelsespsykologi, der argumenterer for en øget bevidsthed på bevægelsens potentialer i forbindelse med arbejdet med kropsligt forankrede forandringsprocesser.

Praktikerforskning og fortællende metoder

Artiklens udgangspunkt er et aktuelt forskningsprojekt med titlen *Bevægelsespsykologi – om kroppens sprog og bevægelsens psykologi med udgangspunkt i danseterapiformen Dansergia*.¹

I dette tværvideenskabelige forskningsprojektet udforsker forfatteren sin egen praksis i både det bevægelsepædagogiske, danseterapeutiske og professionspersonlige rum (Winther, 2007a, 2007b). Udforskningen af egen praksis er inspireret af det, som Jarvis (1999) og Payne (1993) kalder praktikerforskning. Praktikerforskeren er uundgåeligt subjektiv i udgangspunktet og overskrider derfor den især positivistiske forskningstraditions

¹ Navnet Dansergia er beskyttet med trademark ®. Brugen af begrebet i denne artikel betyder ikke, at denne beskyttelse er ophævet.

iboende kriterier om objektivitet og validitet, hvilket på den ene side kan ses som et skarpt kritikpunkt. På den anden side har praktikerforskeren, udover en udfordrende dobbeltrolle, mulighed for, som Jarvis (ibid.) skriver, at opfange og registrere nuancer i forskellige praksissituationer, som kun lader sig indfange gennem erfaringsbaseret og kvalitativt dybtgående engagement. Praktikerforskere er, netop i kraft af at de er praktikere, i stand til at beskrive sider af praksis med en dybde som traditionelle former for forskning ikke ville have mulighed for kunne fastholde (ibid. p.36).

Det ovennævnte projekt udforsker som nævnt kroppens sprog og bevægelsens personlighedsudviklende potentiale. Derfor bliver der også arbejdet med en narrativ metodisk tilgang som, inspireret af bl.a. fænomenologiske, dybdehermeneutiske og autoetnografiske forskningsmetoder, fokuserer på at kunne beskrive det kropslige, oplevelsesmættede og for sproget ofte svært tilgængelige univers (Belgrad, 1997; Merleau-Ponty, 1962/2004; Engel, Rønholt, Svendler Nielsen, Winther; 2006, Sparkes, 2002; 2003).

Artiklen her tager udgangspunkt i poetiske autoetnografisk inspirerede oplevelsesfortællinger fra både det bevægelsespædagogiske og danseterapeutiske rum og forfatteren har været til stede i alle de situationer, der beskrives igennem artiklen.

Hvor Max har været igennem et uddannelsesforløb, med et også fagligt fokus på at udvikle praktisk og formidlingsmæssig kompetence i dans, har 'Signe' og 'Karen', som vi senere skal møde, arbejdet med personlige forandringsprocesser gennem danseterapiformen Dansergia. Personnavnene er af etiske hensyn anonymiserede.

Da selve formålet med projektet er at skabe en samklang mellem praksis og teori, vil denne artikel blive opbygget gennem en konstant dialog mellem data og teori. Forfatteren vælger, med temaets titel in mente, for netop at komme 'tæt på kroppen', frækt og lidt provokerende ofte at lade praksis komme i spil *før* teorien.

Derfor vil vi nu igen begive os ind i Max's læringsproces.

Om identitet, følelser og krop

Det overordnede tema i soloen var identitet. Energien blev hentet i den frustration, det giver, når jeg forsøger at forandre og udvikle mig og opdager, at jeg alligevel ender ved udgangspunktet. Jeg tror, vi alle fra tid til anden gerne vil være anderledes, eller måske endda være en helt anden. At vi føler os låst fast i en rolle, eller at en given situation umuliggør den ønskede udvikling. Det var den følelse, den frustration, jeg forsøgte at udtrykke i min solo. (Max)

Max har valgt at skabe en dansesolo om identitet, en dans som tager udgangspunkt i følelsen af at være låst fast uden mulighed for forandring. At være 'låst fast' er en metafor, som umiddelbart kan skabe et indre billede på nethinden af noget eller nogen, som gerne vil, men ikke kan bevæge sig.

Samtidigt beskriver Max på en helt anden måde næsten samme billede om starten af sin kreative proces:

Jeg har længe frygtet den farlige fredag, dagen for min soloperformance. Jeg har egentlig ikke været bange for at skulle optræde for de andre, eller at jeg ikke skulle kunne finde på noget. Jeg tror, at jeg i al hemmelighed har frygtet at føre det ud i livet, som jeg havde mest lyst til – at forsøge at udtrykke mine følelser med kroppen. Under idé- og træningsfasen lykkedes det mig aldrig at give mig helt hen og mærke efter. Min krop dansede løs, men 'jeg' var stået af. (Max)

Også denne situation, hvor der er konflikt mellem 'min krop' og 'jeg', mellem den fysiske bevægelse og den psykiske og følelsesmæssige tilstand, kan karakteriseres som låst.

Når det ikke lykkes Max at 'give sig hen' og 'mærke efter', bliver han i ovenstående situation konfronteret med det faktum, at han, hvis han gerne vil udtrykke følelserne gennem kroppen, *ikke* i denne kontekst kan nøjes med at arbejde med kroppen som et instrument eller et objekt, han kan træne, styre og kontrollere. Det er han måske vant til og det er denne kropsoptagelse, der bliver rystet:

Jeg har altid forestillet mig, at jeg har haft en god kropsbevidsthed. Min krop har været praktisk og målrettet og altid løst en given opgave til stor tilfredshed, om så det har handlet om udspring fra vippe, en lang aflevering i håndbold eller løb over korte eller lange distancer. (Max)

Vælger Max at arbejde med den praktiske og målrettede kvalitet i denne dansekontekst, møder han blot en krop, der 'danser løs' uden identifikation med bevægelsen.

Dermed rammer hans oplevelsesmættede beskrivelse lige ind i en diskussion om forskellige kropssyn, som i teoriens landskab flytter sig lang tid før, forandringsbølgerne ruller ind over de praksisnære virkeligheder

I kropskulturforskningen – og kunne man tilføje implicit i de forskellige kropskulturer – dukker nemlig gang på gang to tilsyneladende modsatrettede begrebspår op. De handler dybest set om modsætningen mellem det tilsyneladende kontrollerbare idealiserede billede og den indre følte oplevelse, mellem det 'de andre' eller måske den enkelte selv ser og gerne vil se og det, der kan mærkes eller ikke mærkes. Modsætningen mellem på den ene side at *have* en krop og på den anden side at *være* en krop. Modsætningen mellem på den ene side at have en krop, vi kan disponere over, forme, beherske, reparere og bevidst iscenesætte ud fra vores selvbillede og på den anden side at være en levet og erfaret krop med sanser, følelser og et til tider ukontrollabelt indre liv. Disse modsatrettede begrebspår skildrer dybest set en dualistisk kamp om krop som kultur eller natur og betegnes ofte kropskonstruktion og kropserfaring (Kayser Nielsen, 1997; Csordas, 1999). Kernen for diskussionen afspejler i sig selv et dualistisk spil. I en kultur, der er gennemsyret af en arv fra Descartes, som adskiller hoved og krop, tanke og følelse, natur og kultur er et mere nuanceret og flerdimensionelt syn på kroppen mange år om at ændre sig. Dualismen splitter verden op i substanser, der ikke umiddelbart lader sig forene og giver samtidigt grobund for en adskillelæstænkning, som uden tvivl også har farvet mange kropskulturers praksis (Engelsrud, 2006; Hangaard Rasmussen, 1995).

Der er dog nu i kropskulturforskningen en udbredt tendens til at se, at det ikke handler om et enten- eller, men et både-og. Det åbner for muligheden for at se kroppen som en evigt bevægende og foranderlig *proces* (Kayser Nielsen, 1997; Csordas 1999).

Ifølge fænomenologien går kroppens erkendemåde forud for tanken og intellektet. Kroplig rettethed er den mest oprindelige erkendemåde og ifølge fænomenologisk tankegang en forudsætning for enhver bevidsthed. Dermed kan ”den levede krop” ses som menneskets mest grundlæggende eksistensvilkår (Merleau-Ponty, 1962/2004). Ifølge Merleau-Ponty er vor umiddelbare eksistens en anonym og allestedsnærværende kropslighed med et ekspressivt nærvær (ibid.).

Noget tyder altså på, at vi i kroppen i kraft af den er levet, har indlejrede kropsliggjorte mønstre, som både er prægede af kulturelle, samfundsmæssige og livshistoriske forskelligheder og samtidigt har iboende universelle og biologiske ligheder (Engelsrud, 2006).

Der er altså ingen tvivl om, at livet ”går i blodet”. Vi er til stede i og med vores kroppe gennem hele livet. Sanselige oplevelser og sårede følelser, barndommen, kulturen og tidens normer for opdragelse og mellem menneskelige møder bliver en del af vores kropslige, emotionelle og handlemæssige disposition og vores måde at relatere os til livet og andre på.

I den bevægelsesmæssige virkelighed kan det, måske især for voksne, som Max, være en enorm udfordring at nærme sig fornemmelsen af et ekspressivt nærvær og en grundlæggende eksistensfølelse. Det kan være grænseoverskridende at give følelser kropslige udtryk i en solodans, selvom der dybest set i forhold til et helhedsorienteret kropssyn er en indlysende sammenhæng.

I danseterapeutiske processer, som netop tager udgangspunkt i et helhedsorienteret syn på kroppen, fokuseres der på, at udvikle det personlige gennem kroppen. Netop fordi der på konkret vis arbejdes med helhedssynet, kan praksis være med til at nuancere begrebet. I det følgende afsnit skitseres kampen mod og med kroppen i forhold til Karens levede erfaring. Paradoksalt nok kan den levede erfaring sætte sig som en slags dualisme i det enkelte menneskes kropsoplevelse. Den kan have bidt sig så godt fast, at det kan udmønte sig som en smertefuld konflikt mellem haven og væren, mellem kontrol og behov, mellem det indre og ydre. For Karen, som vi nu skal møde, er accepten og erkendelsen af, hvordan det egentlig er fat, et vigtigt trin i en frugtbar og helende forandringsproces. Også Karen er bange for at mærke, men det er en angst for en langt dybere forankret problematik, end vi har set i Max’s situativt betonedede oplevelse. Karens kropsoplevelse er forbundet med et mangeårigt forsøg på at kontrollere kroppens fylde. Et forsøg, som også har sat dybe spor i hendes egen identitetsopfattelse.

Kroppen sulter – om behovet for et multidimensionelt kropssyn

*Når jeg ser på mig selv i spejlet
ser jeg en høj pige med lange ben og lange arme,
men jeg kan ikke mærke hende.*

*Jeg føler, at kroppen er alt for lang.
Når jeg går langsommere og synker ned i knæene.
begynder jeg at mærke fasthed.*

*Fornemmelsen af styrke.
Men det når ikke længere end til knæene*

*Det føles hårdt at gå rundt med en krop,
som jeg ikke bebor.*

*De andre ser den lange krop.
De kan jo ikke se,
at jeg kun går til knæene.*

*Fornemmelsen af misforhold mellem stor/høj ydre/indre
men også fornemmelsen af at være skræmt/bange
ved tanken om
at fylde min krop ud*

*jeg er ikke i tvivl om
at hvis jeg lod min krops behov/lyst til mad styre
hvad jeg spiser
og ikke som nu
hvor det stadig er kontrollen
der styrer også det
så ville jeg veje mere/fylde mere.*

*Kroppen sulter stadig
efter såvel mad som fysisk kontakt,
seksuel kontakt, omsorg
den er bange for at mærke.*

*denne sult er så stærk
og virker umættelig.*

(Danseterapeutisk oplevelsesbeskrivelse, 'Karen')

Kroppen sulter og er umættelig. Karens krop sulter ikke kun efter mad. Den sulter efter 'fysisk kontakt, seksuel kontakt' og 'omsorg'. Karens krop er, selvom hun helst ikke vil mærke den, både *levet* og *levende* og indeholder i kraft af sultens mangetydighed komplekst sammenvævede betydninger. Karens beskrivelse rammer derfor også et behov for et multidimensionelt kropssyn, som kan rumme de mange fortættede dimensioner. Her bliver det nødvendigt at åbne for de kroppsykologiske perspektiver som bl.a. beskrives af Boadella (1985), Lowen (1988), Pierrakos (1990) og Sabetti (1986, 1993). De giver alle på lidt forskellig vis udtryk for, at kroppens erfaringer på grund af forskellige livsomstændigheder kan sætte sig som konkrete fysiske spor i f. eks musklernes spændingstilstand, kroppens fysiske struktur, bevægelsernes kvalitet, åndedrætsrytmen eller de typiske ofte kropssproglige handle-mønstre. Også i forskning om krops- og danseterapi af f.eks Young (2006) og

Halprin (2003) afdækkes det, hvordan livet sætter sig på helt konkret og både mærkbar og synlig vis i vore kroppe.

Just as the physical body gives us a literal and concrete structure that expresses who we are, so every part and function of the body can also be understood as metaphors for expression of our being. We feel and observe our life experiences through our bodies.

All the stresses of our lives are stored in and affect the body, often creating distress and imbalance, which are reflected in our emotional and mental states. Our bodies contain our life stories just as they contain bones, muscles, organs, nerves and blood (Ibid. p.17).

Selvom livet sætter sig i den også fysiske struktur, er det ikke tegn på ubevægelighed. Menneskets krop er fra undfangelse til død i konstant bevægelse og forandring. Derfor er det nærliggende, at forbinde bevægelsen og psykologien, og tankevækkende at kroppen og især bevægelsen i de fleste former for psykologi har haft en næsten usynlig rolle (Winther, 2007a).

Vi skal nu møde Signe, som er i gang med en danseterapeutisk proces. Hun er i sit professionelle og personlige liv bange for at tage plads og trækker sig efter eget udsagn ofte lidt tilbage.

Bevægelsespsykologi

Åndedrættet i brystet.

*Jeg står ligesom bedre på benene i dag,
kan flytte vægten og samtidigt trække vejret fuldt.*

.....

Vægtoverføring.

*Brystkassen bevæger sig,
armene begynder ligesom at ville deltage.*

Bevægelsen bliver større og større.

Hele tiden den samme fra side til side, fra ben til ben.

Det føles dejligt.

*Jeg kan ikke finde hullet i brystet i dag,
det er væk.*

Fyldt ud?

Med luft?

Det føles helt.

Jeg føles hel.

(Danseterapeutisk oplevelsesbeskrivelse, 'Signe')

'Åndedrættet i brystet'. I de fleste former for krops- og danseterapi er åndedrættet et væsentligt opmærksomhedspunkt (Boadella, 1985; Sabetti, 2001). Ordet psykologi stammer etymologisk set fra det græske ord *psyche*, som betyder breath, spirit, soul og *logia*, som betyder "study of". Selve ordets betydning indeholder altså via fokuseringen på *breath*, åndedrættet en sammensmeltning af krop og sjæl, krop og psyke (Winther, 2007a). Bevægelsen, som jo via åndedrættets indånding og udånding, findes i sit mest basale og livsnødvendige udtryk – at tage noget ind og give noget ud, er helt essentiel for psykologibegrebet og kan altså også tages helt bogstaveligt.

Gennem en bevægelsesmæssig undersøgelse, i Signes tilfælde med fokus på åndedrættet, kontakten med fødderne og den gentagende bevægelse fra side til side, åbnes der for en kropslig erkendelsesproces, som netop er forankret via forbindelsen mellem bevægelsen og psykologien.

Bevægelsespsykologien, som er under udvikling, søger en dybere forståelse af sammenhængen mellem kroppens sprog, bevægelsens psykologi og menneskets emotionelle dynamik.²

Bevægelsespsykologien er inspireret af kropspsykologi (Lowen, 1988; Boadella, 1985), fænomenologi (Merleau-Ponty, 1962/2004) og ikke mindst energipsykologi (Sabetti, 1986, 1993, 2001) og tager udgangspunkt i et helhedsorienteret syn på den menneskelige organisme, hvor krop, sjæl, tanker og følelser ses som et sammenhængende system i konstant udveksling med kulturelle, samfundsmæssige og universelle bevægelser.³ Her er især begrebet energi og det multidimensionelle perspektiv interessant for denne artikels fokus. Vi skal nu se, hvordan det går, når Max skal optræde med solodansen.

'Jeg var dansende' – Bevægelse og Energi

Da jeg endelig stod der med alles blikke rettet mod mig, var der stadig mange ting, jeg ikke havde planlagt, eller ikke havde fået øvet. ...Jeg var fast besluttet på at lade musikken krybe ind og forsøge at udtrykke de følelser, der strømmede gennem mig. Jeg lod mig føre og mærkede, at jeg var hundrede procent fokuseret på min dans. Jeg var dansende... Alle mine tanker, alle mine følelser og al min energi var samlet i ét, jeg var koncentreret, men alligevel let – var det mon en oplevelse af flow? (Max)

I det øjeblik Max lod sig 'føre', oplevede han at 'al min energi var samlet i et'. Den konflikt, som tidligere var kendetegnet af modstridende fysiske, psykiske og emotionelle bevægelser, løsnede sig og derfor var han endelig 'dansende'.

2 I den internationale litteratur findes der et omfattende materiale om de dybere dynamikker mellem krop og psyke samt om dans som terapi (Boadella, 1985; Lowen, 1988; Meekums, 2002; Koch, 2006; Sabetti, 1986, 1993; Sparkes, 2002)

3 Inden for det idrætslige felt møder man dog ofte begreber som sportspsykologi, idrætspsykologi og kropspsykologi. I den danske idrætspsykologi findes der et stort forskningsbaseret materiale om krop, identitet og iscenesættelse, om krop, psyke og smerte samt et udspil til en folkelig idrætspsykologi (Stelter 1995, 1999, 2005; Roessler; 2005; Eichberg & Bøje, 1997).

Max taler selv om 'energi' og bevægelse kan i sin simpleste form karakteriseres via begrebet energi. Energi er et relativt begreb, som overskrider den dualistiske opdeling af krop og sjæl. Energi kan ses som den vitale og dynamiske ekspression for den fundamentale livsenergi, som, medmindre den er ubalanceret eller kontrolleres, løber gennem organismen som en konstant strøm og et kraftfuldt flow (Sabetti, 1986; Pierrakos, 1990). Sabetti beskriver i denne sammenhæng, hvordan man i krops- og energipsykologien opfatter kroppen som en multidimensionel enhed (Sabetti, 2001). Også kroppens bevægelser kan opfattes som multidimensionelle med iboende

fysiske
mentale
psykologiske
emotionelle
sociale
kulturelle
spirituelle

kvaliteter og betydningsniveauer (Sabetti, 2001). Selvom enhver bevægelse i princippet, som før nævnt, indeholder flere kvaliteter og betydningsniveauer, betyder det ikke, at der i enhver bevægelse er *kontakt* til alle disse niveauer.

Samtidigt kan dette multidimensionelle syn på bevægelse forklare, hvordan der kan opstå konflikter på enten det personlige eller mellemmenneskelige eller i princippet kulturelle niveau, når der, som vi har set hos Max og Karen, opstår modsatrettede bevægelser mellem de forskellige betydningsniveauer. Samtidigt kan bevidst arbejde med det energetiske og multidimensionelle perspektiv være givtigt i både bevægelsespedagogiske og danseterapeutiske sammenhænge, for når niveauerne, som i Max beskrivelse, begynder at stemme sig med hinanden, opstår der stor intensitet i bevægelsen. Denne intensitet vil ofte i en terapeutisk sammenhæng, som i f.eks Signes tilfælde også medfører et emotionelt udtryk.

Fortsætter bevægelsen.

Så kommer tårerne.

Prøver at stoppe dem, men giver så slip, lader dem løbe.

Det er jo bare mig, der er derinde

hele mig og det er godt nok.

Jeg må godt være sådan her.

Føler mig udfyldt,

fyldt ud,

lettet.

Må åbne øjnene.

.....

Husker at jeg skulle tage mig sammen for med grødet stemme at sige –

At jeg fandt mig selv.

Og tårerne?

Glæde er svaret. Der er ro i kroppen. (Signe)

I mange sammenhænge skelnes der ikke mellem begreberne følelse og emotion (Bjerg, 2004). I en energibaseret – og bevægelsespsykologisk – kontekst forstås følelser som en indre oplevet bevægelse, med en bestemt retning og intensitet, der ofte starter som en sansning og dernæst vokser til en følelse (Sabetti, 2001). Emotion kommer af samme sproglige stamme som motion, altså bevægelse, underforstået i sindet, sindsbevægelse (Bjerg, 2004). Emotion beskrives af Sabetti (1986) og Reich (1972), som en udadrettet bevægelse *e-motion* (fra Latin *ex, out, movere, to move*) og er dermed forbundet med følelsesmæssige *udtryk*, som f. eks latter, gråd og vredesudtryk.

I en almindelig danseøvelse ville det formodentlig ikke have været en udfordring for Signe, at bevæge hverken bryst eller arme, men bevægelserne i den danseterapeutiske proces kan ses som værende forbundet med flere bevægelsesniveauer. Derfor er de også mere intense og udvikler sig via sansning og følelse til en også emotionel ekspression, der i dette tilfælde udtrykkes via glædestårer, forbundet med erkendelsen af 'at finde sig selv'.

Både Max's danseproces, Karens beskrivelser af sulten i kroppen og Signes oplevelse af at finde sig selv fortæller om, hvordan kropserfaringer manifesteret gennem kropssprog og bevægelse kan være dybt forbundet med en sund eller lidt sprød selvfølelse og identitetsoplevelse, der ligger bag det idealiserede billede, hverdagsbevidstheden og den kropslige iscenesættelse. Sådanne problematikker løses ikke fra den ene dag til den anden og det kan også i en danseterapeutisk sammenhæng være en længerevarende proces, hvis overhovedet muligt langsomt at generobre eller nyopdage en kropslig fortrolighed.

Samtidigt kan det multidimensionelle syn på krop og bevægelse, som bevægelsespsykologien, inspireret af de nævnte teorier, arbejder med, være et måske nødvendigt udviklingspotentiale for bevægelsespædagogik i både uddannelsesmæssige og pædagogiske sammenhænge.

I alle læringssammenhænge, hvor kroppen indgår, vil der være også personligt udviklende og dermed grænseovervindende momenter og derfor vil artiklen afsluttes med Signes og Max's oplevelser af overvindelse og forandring.

Overvindelse, befrielse, fylde og forandring

Jeg må godt være her

Jeg må gerne fylde.

(Signe)

Signe, som var bange for at tage plads, professionelt og personligt, finder gennem bevægelsen frem til en erkendelse af at måtte fylde. Spørgsmålet er, hvor 'her' er. Er det 'her' i hendes egen krop og følelser? Er det 'her' i det aktuelle danseterapeutiske rum? Handler det om forholdet til hendes livshistorie og sociale relationer? Er det et også kulturelt og samfundsmæssigt set udfordrende 'her' og/eller et eksistentielt 'her' på jorden.?

Eller er det måske netop i kraft at kroppens levende og multidimensionelle kompleksitet, det hele på en gang?

Også for Max er accepten og også overvindelsen vigtig for den kropsligt forankrede forandringsproces og han udtrykker det i forhold til den konkrete sociale sammenhæng.

Nøgen og sårbar, usikker på reaktionen, min og deres, sådan stod jeg. Ventetiden føltes som en evighed og da jeg endelig stod midt i det, så forsvandt den, evigheden, tiden, eller i hvert fald fornemmelsen for den. Der var ingen grinende ansigter, ingen hån, men åbenhed, venlighed og respekt. Jeg udtrykte mig selv, mine tanker og følelser og det var helt fint. Jeg var ok...

Både Signe, Max og Karen udtrykker vigtigheden af accept og tillid. Hvis disse temaer et øjeblik afslutningsvis spejles i et samfundsmæssigt makro- perspektiv og bringes i spil med senmodernitetens typiske identitetsmæssige problematikker, er netop tillid og den oplevede selvfølgelige ret til at være 'her' blevet en mangelvare. Det moderne menneske må lære at leve med det, som Giddens (1990) kalder en ontologisk utryghed.

Derfor bliver den grundlæggende tryghed, som bygges op gennem tidlige betydningsfulde relationer, som Jørgensen (2002) påpeger af afgørende betydning for det enkelte menneskes evne til at navigere i og trives i senmodernitetens kompleksitet. Denne tryghed kan også, som vist, støttes gennem paradokssalt nok udfordrende processer i det bevægelsespædagogiske og danseterapeutiske arbejde. Artiklen har belyst nogle af disse processer gennem praktikerforskerens øjne og Max', Karens og Signes stemmer. Alle har vovet at skrive ud fra et dybtgående engagement. Et engagement, der kan kritiseres på baggrund af traditionelle videnskabelige kriterier og samtidig være en udfordring, der peger hen imod nye forskningsmetoder der tør gå tættere på krop, identitetsoplevelser og emotionelle dynamikker. Artiklen har ikke haft til hensigt at afspejle en objektiv sandhed. Den har forsøgt gå bag om spejlbilledet og ind i andre virkelighedsdimensioner.

Oplevelsen af overvindelse, tryghed, nøgenhed og samhørighed kan, som hos Max, sætte spor.

Jeg var utrolig stolt over at have overvundet mig selv, at have nedbrudt den modstand, som jeg i årevis har bygget op... Selvom jeg stod der alene, så var soloopgaven en opgave, som i høj grad blev løst i fællesskab. Gennem hele forløbet har vi sammen skabt et rum for læring og udvikling, hvor vi skiftevis har stået nøgne overfor hinanden og mærket en følelse af samhørighed. Jeg har følt mig så tryk, at jeg turde begive mig ud på åbent vand, at udforske mig selv og åbne op for nye, ukendte udtryk. (Max)

Referencer

- Belgrad, J. (1997). Szenisches Verstehen als Grundlage tiefenhermeneutischer Interpretation. *Politisches Lernen*, 3 (4), 7-26.
- Boadella, D. (1985). Bio-Energie und Körpersprache. In H. Petzold (Ed.), *Die neuen Körpertherapien* (pp.14-51). Paderborn: Junfermann Verlag.
- Bjerg, J. (2004) *GADs psykologi leksikon*. København. G.E.C. Gads forlag.
- Csordas, T.J.(1999). *Embodiment and cultural Phenomenology* (pp.143-165) in G. Weiss & H.F. Haber (Eds.) *Perspectives on Embodiment*. New York: Routledge.

- Eichberg, H. & Bøje C. (1997). *Idrætspsykologien mellem krop og kultur*. Herning: Idrætsforsk.
- Engel, L., Rønholt, H., Svendler Nielsen, C., Winther, H. (Eds.) *Bevægelsens Poetik*. København: Museum Tusulanum & Institut for idræt.
- Engelsrud, G. (2006). *hva er KROPP?* Oslo: Universitetsforlaget.
- Giddens, A. (1990). *Modernitetens konsekvenser*. København: Hans Reitzels Forlag
- Hangaard Rasmussen, T. (1996). *Kroppens filosof – Maurice Merleau-Ponty*. Brøndby: Semiforlaget.
- Halprin, D. (2003). *The expressive Body in Life, Art and Therapy*. London & Philadelphia: Jessica Kingsley Publishers.
- Jarvis, P. (1999). *The Practitioner Researcher. Developing Theory from Practice*. San Francisco: Jossey-Bass
- Jørgensen, C.R. (2002). *Psykologien i senmoderniteten*. København: Hans Reitzels forlag.
- Nielsen, N. K. (1997). *Krop og kulturanalyser -den levede og konstruerede krop*. Odense: Odense Universitetsforlag.
- Koch, S.C. (2006). Interdisciplinary embodiment approaches. Implications for creative art therapies. In S. C. Koch and I. Bräuninger (Eds.), *Advances in Dance/Movement Therapy. Theoretical Perspectives and Empirical Findings* (pp.17-29). Berlin: Logos.
- Lowen, A. (1988). *Bioenergitik*. Copenhagen: Borgen.
- Lowen, A. (2006). *The Language of the Body. Physical Dynamics of Character Structure*. Alachua: Bioenergetic Press.
- Merleau-Ponty, M. (1962/2004). *Phenomenology of Perception*. London and New York: Routledge Classics
- Payne, H (1993). From Practitioner to Researcher. Research as a Learning Process. In H. Payne (Ed.), *Handbook of inquiry in the arts therapies: One river, many currents* (pp. 16-40). London: Jessica Kingsley Publishers.
- Pierrakos, J. (1990). *Core energetics*. Mendocino: LifeRhythm Publications.
- Reich, W. (1972). *Character Analysis*. New York: Farrar, Straus and Giroux.
- Roessler, K. (2005). Sport and the psychology of pain (pp.83-102) in R. Stelter & K.Roessler (Eds) *New approaches to sport and exercise psychology*. Oxford: Meyer & Meyer Sport.
- Sabetti, S. (1986). *Wholeness principle*. Sherman Oaks: Life Energy Media.
- Sabetti, S. (1993). *Waves of change*. Sherman Oaks: Life Energy Media.
- Sabetti, S., & Freligh, L. (Eds.). (2001). *Life energy process, forms – dynamics – principles*. Munich: Life Energy Media.
- Sparkes, A. (2002). *Telling tales in sport and physical activity. A qualitative journey*. Leeds: Human Kinetics.
- Sparkes, A. (2003). Bodies, identities, selves: Autoethnographic fragments and reflections. In T. Denison & P. Markula (Eds.), *Moving Writing: Crafting movement in sport and research* (pp.51–76). New York: Peter Lang.
- Stelter, R (1995). *Oplevelse og iscenesættelse – identitetsudvikling i idræt*. København/Herning: DHL's forlag/Systeme.
- Stelter, R. (1999). *Med kroppen i centrum*. København: Dansk psykologisk forlag.
- Stelter, R. (2005). New approaches to Exercise and Sport Psychology- Critical reflections and useful recommendations (pp. 13-31) in R. Stelter & K. Roessler (Eds) *New approaches to sport and exercise psychology*. Oxford: Meyer & Meyer Sport.
- Winther, H. (2007a) Bevægelsespsykologi i det bevægelsespædagogiske, professionspersonlige og danseterapeutiske rum (pp. 32-52) i T.G. Bredahl & C. Svendler Nielsen, C. (Eds.). *Sundhed i bevægelse – udfordringer til et begreb*. København: Dansk Idrætspsykologisk Forum. Frydenlund.
- Winther, H. (2007b) Bevægelsespsykologi i det professionspersonlige rum i M. Herskind (Ed.). *Kropslighed i dagtilbud*. Under udgivelse.
- Young, C. (2006). One hundred and fifty years on: the history, significance and scope for body psychotherapy today. *Body, Movement and Dance in Psychotherapy*, 1, (1), 17-29.