

En "ny" indfaldsvinkel til behandling af stress

Maja Føgh, afspændingspædagog, dap og seminarielærer v. Skolen for Psykomotorik i København



Afspændingspædagogikken tager udgangspunkt i kroppens bevidste fornemmelse af sig selv. Kropsbevidsthed, skriver afspændingspædagog, dap, Maja Føgh i denne artikel om stress og afspændingspædagogikkens forståelse af stress og behandling af stress

Relation til den løbende debat om stress og stress-behandling, hvor stress-lidelser får status af folke- og livsstilssygdomme, er det på tide at gøre opmærksom på, at *stress som en faktor betinget af ændringer i samfundsforholdene* og specielt i erhvervsstrukturen, længe har været undervejs.

Stress blev først kendt som en lidelse, der ramte særligt udsatte personer i samfundet, som toppolitikere; direktører for større virksomheder; militærpersoner, der involverede sig i krig og – uden sammenligning – politisk forfulgte befolkningsgrupper og overlevende fra fange- og koncentrationslejre i og uden for Europa.

En overset risikogruppe i det danske samfund var imidlertid det store antal kvinder, der især efter 2. Verdenskrig involverede sig permanent på arbejdsmarkedet uden samtidig at give afkald på at tage sig af familiens øvrige behov. De udearbejdende kvinder pådrog sig dermed betragtelige arbejds- og ansvarsbyrder, og skulle leve op til ofte uforudsigelige omstillingsprocesser og et øget dagligt tidspres. De nye livsopgaver indgik efterhånden i disse kvinders selvbevidsthed og krav/forventninger til sig selv. For samfundet som helhed var det praktisk, at en voksende gruppe af pålidelig, kvindelig arbejdskraft bidrog betragteligt til bruttonationalproduktet, samtidig med at de fortsat varetog deres vanlige sociobiologiske opgaver: Børnefødsler og trivsel i familien.

Samtidig med denne udvikling opstod kropsfokuserede behandlingsteknikker, der under den samlede betegnelse,

afspændingspædagogik, var særligt rettet mod grupper af erhvervsaktive kvinder fra den efterhånden voksende middelklasse. Den danske udgave af afspændingspædagogikken, psykomotorikken, er i sin samlede metode enestående på verdenskortet. Den blev systematisk udviklet på baggrund af denne gruppes sociale erfaringer med det formål at kunne imødekomme et stigende behov for at kunne takle afvekslende arbejdsopgaver, og øgede krav til den menneskelige omstillingsevne og et behov for læring, der var socialt betinget. Den fokuserede især på de **emotionelle** reaktioner på krav, der oversteg den enkeltes parathed og formåen.

De emotionelle reaktioner kan manifestere sig som blokeringer af normale kropslige funktioner, og kan midlertidigt eller kronisk medføre nedsat livskvalitet. Dette betyder, at den berørte person på det konkrete plan oplever en *forningelse i sin evne til at opleve, nyde, yde og deltage* – eller, at omgivelserne registrerer sådanne ændringer hos personen. Det kan således være omtvisteligt, om stress er en psykologisk reaktion på ydre og indre belastningsfaktorer eller om stress er en kropslig tilpasning til moderne livsførelse og dens psykologiske omkostninger. Når det drejer sig om en så kompleks organisme som den menneskelige krop og hjerne, ender spørgsmålet ofte i filosofiske diskussioner om, hvad der kom først: Hønen eller ægget. Derfor tog afspændingspædagogikken udgangspunkt i kroppens (bevidste) fornemmelse af sig selv: **Kropsbevidstheden**, som et vigtigt omdrejningspunkt for individets overle-

velses- og livsstrategier i det moderne samfund.

Med tiden blev også "stressede" mænd og andre samfunds- og aldersgrupper "kunder i butikken". I de øvrige europæiske/skandinaviske lande, der "følger" den samme samfundsudvikling, er der en stigende interesse for det danske koncept af psykomotorisk behandling. Det særlige eller enestående ved afspændingspædagogikken er at den siden 1950'erne har været rettet mod at afbøde de skadelige virkninger af krav opstået i forbindelse med sociale og kulturelle omstillingsprocesser hos *voksne* individer. I andre lande har man kun haft tradition for en pædagogisk behandlingsindsats, når det drejede sig om børn og unge.

Når belastningssymptomer og stress-lidelser har udviklet sig fra at være forholdsvis begrænset til et mere omfattende socialt fænomen i det nordeuropæiske kontinuum, hvor man må arbejde ihærdigt – ikke blot for at holde klimaet ud, men også for at opretholde det velfærdssystem, som er blevet en del af den danske kulturelle identitet – er det heldigt, at der i de sidste 50 år er blevet arbejdet målrettet på at skabe en uddannelse og udvikle en metode, der er i stand til at imødekomme et socialt behov for stress-behandling og forbyggelse af stress. De, der ikke længere bryder sig om ordet 'behandling' i forbindelse med en pædagogisk og trivselsfremmende indsats, kan jo anskue afspændingspædagogik/psykomotorik som en velafprøvet *stress-management* metode.

Essensen i den kliniske behandling inden for afspændingspædagogik

Flertallet af de klienter der henvender sig til og henvises til afspændingspædagoger kommer med klager i bevægeapparatet, der ikke er diagnosticerede som stammende fra patologiske ændringer i vævsstrukturer, eller skyldes påviselige neurologiske eller viscerale sygdomme.

Nu er 'patologi' et foranderligt begreb. Det er i høj grad afhængig af udviklingen af diagnosticeringsmetoder og diagnosticeringsteknologi. Ligeledes indeholder det klassifikationssystemer, der kulturelt forankrede og under løbende historisk debat blandt de professioner, der er involveret i bedømmelse og behandling af syge mennesker og mennesker, der oplever sig syge. Denne debat er dog underlagt visse professionelle kriterier. Afspændingspædagogikken, med dens traditionelle udgangspunkt i globale videnskabsidealer og konventionel videnskabsetik, respekterer imidlertid disse kriterier, der har gyldighed også i afspændingspædagogisk tænkning og praksis.

Den afspændingspædagogiske behandling har defineret sig som en pædagogisk behandling, der støtter op omkring socio-kulturelle kommunikations- og formidlingsprocesser

Den indfaldsvinkel, der finder anvendelse inden for afspændingspædagogikkens behandlingskoncept, er imidlertid ikke en medicinsk model, men en mere omfattende og mindre reduktionistisk **sociobiologisk overlevelses- og trivselsmodel:**

For menneskets opfattelse af 'sig selv' drejer det sig om, at kroppen kan fungere produktivt og reproduktivt inden for en given social og kulturel sammenhæng.

Denne model ændrer sig ikke, når vi bevæger os fra det individuelle perspektiv til den sociale dimension. Også samfundets overlevelse er afhængig af det enkelte individs kropslige trivsel og det faktum, at vi som eksisterende individer er bundet til vore kroppe, er afhængig af vore kroppe og at alle vore oplevelser foregår ud fra kroppens perspektiv.

Konceptet er ikke nødvendigvis i uoverensstemmelse med den medicinske model og sygdomsopfattelse, men det

forstår 'menneskelig trivsel' som mere end et spørgsmål om man er syg eller rask. Man kan for eksempel godt finde ud af trives eller fungerer med sin sygdom; eller man kan i medicinsk forstand være rask, og alligevel føle sig dårlig tilpas i eller med sin krop.

Det er i givet fald da afspændingspædagogikens opgave sammen med klienten at finde ud af, hvad det mere præcist er klienten mener eller oplever og udtrykker med sin klage.

Hermed har den afspændingspædagogiske behandling også defineret sig som en **pædagogisk behandling**, der støtter op omkring socio-kulturelle kommunikations- og formidlingsprocesser.

I moderne sprogbrug taler man om **livsstilssygdomme**, men man kan rettelig spørge, hvad det er for faktorer, der forandrer eller influerer på et menneskes, en gruppes eller et samfunds livsstil.

Svaret er naturligvis kompliceret; men et hovedtema er 'samspillet mellem udvikling af nye kompetencer og beskyttelse af det biologiske fundament for kompetenceudvikling'.

De spørgsmål, der stilles til klienten, vil derfor forme sig som konkrete spørgsmål om livssammenhæng og overlevelsesstrategier: Hvilke udfordringer byder du din krop på, hvilken tilsvarende beskyttelse tilbyder du den; hvad tilbyder andre/omgivelserne af omsorg og støtte, og hvad kræver de (til gengæld) af dig; hvordan reagerer du selv, som person, på disse indefra- og udefrakommende impulser og tilskyndelser?

Samspillet af de forskellige faktorer, der influerer på dette samspil, kan sagtens resultere i, at der udvikles en række *kulturbestemte lidelser* eller såkaldte folkesygdomme, så som

- hovedpine blandt børn i folkeskolealderen
- spiseforstyrrelser, stofmisbrug og suicidal-forsøg hos unge
- muskuloskeletale smerter hos voksne i den arbejdsdygtige alder
- stress-betonede lidelser hos mennesker i alle aldersgrupper
- depression hos ældre

blot for at nævne nogle.

I og med at et samfund bliver modtagerland for flygtninge fra krigshærgede områder; at den sociale arvågenhed falder; at voldskriminaliteten stiger; at der sker flere og voldsommere trafikulykker; at den private og medmenneskelige

omsorg bliver mindre udbredt og udsat for tidsmæssige begrænsninger, sker der også en stigning i antallet af mennesker med *posttraumatiske lidelser*.

De fleste af disse lidelser kan tilbageføres til spørgsmål om, hvordan vi oplever os selv, hvordan vi oplever vor omverden og hvordan vi oplever vore fremtidsmuligheder. Det springende punkt er imidlertid, *hvad vi foretager os*, når de første tegn på mistrivsel eller emotionelle forstyrrelser indfinder sig. Hvad vi i den forbindelse har **lært** at foretage os og hvilke **rammer** omgivelserne tilbyder vor foretagsomhed, spiller ikke en ubetydelig rolle for den enkeltes prognose.

Det er karakteristisk for mennesket, at det altid *forholder sig til noget*: Sig selv, andre, sin omverden, situationen, fortiden og fremtiden og at dette, lige som hos alle andre biologiske væsener, sker *gennem kroppen*. I dette udsagn ligger mere end den banale kendsgerning at vi som levende organisme *har* en krop, der automatisk følger med os i alle tanker, følelser og handlinger.

I dette udsagn ligger mere præcist, at *hvad vi foretager os med vor krop*, gør vi også for, med og imod os selv – og indirekte for, med og imod andre. Afspændingspædagogikken opererer med et kropsbegreb, hvor 'egen krop' ikke kun er noget, vi selv kan identificere os med – men også noget andre af vor art kan identificere sig med. En velkendt reaktion på denne identifikationsmekanisme er at vi reagerer på andres synlige sår og skader som om de vedrørte ens egen krop.

Kroppen er for mennesket ikke bare en organisme, der består af en samling celler og uudgrundelige biologiske processer; den menneskelige krop transformerer sig til en helhed, et biologisk symbol eller en metafor for det menneske, der organiserer ikke bare et 'liv', men et livsindhold.

Afspændingspædagogikken har specialiseret sig i at iagttage og bevidstgøre det emotionelle kropssprog

Afspændingspædagogikken forholder sig specielt til **den subjektive OPLEVELSE af kroppen**, d.v.s. til hvordan personen selv oplever, opfatter og ikke mindst bedømmer sin egen krop/orga-

nisme. Denne vil være påvirket af hvordan andre opfatter og bedømmer den, men også af usynlige og ikke så umiddelbart synlige processer i kroppens indre og ydre miljø.

'Oplevelse' er helt igennem et privat fænomen, og bearbejdelsen af indtryk-ke fra kroppens indre og ydre miljø foregår inde i selve kroppen og bliver en del af den menneskelige tilpasningsmekanisme. Personens bevidsthed har kun adgang til en lille del af disse tilpasningsmekanismer, og kun en brøkdel af, hvad personen selv kan opleve, svarer til dét, vi udefra – objektivt – kan iagttage som personlig adfærd. Afspændingspædagogikken har specialiseret sig i at iagttage og bevidstgøre **det emotionelle kropssprog**. Når det emotionelle kropssprog bliver så interessant, er det fordi det er en vigtig del af personens sociale og kommunikative tilpasningsmekanismer.

Videnskabens indblik i hvad der egentlig foregår i kroppens indre miljø, i samspillet mellem krop og hjerne – bevidsthedens tilblivelse – er stadig på et begynderstadium. Den vigtige nyhed er, at interessen for den humane homeostase og bevidsthedsdannelse nyder voksende interesse, ikke bare inden for forskningen, men også i bredere dele af kulturlivet.

Det er sådan set det, der ligger i en **holistisk** opfattelse af menneskekroppen. Kroppen opfattes ikke bare som en organisme, der eksisterer blandt andre organismer, men også som en organisme, der udtrykker sig og som oplever sig selv. *Det vil sige, at menneskekroppen er en organisme, der er udstyret med en bevidsthed:*

- om sin egen eksistens
- om sin egen trivsel og mistrivsel
- om sine egne udtryk og meningsfuldheden i dem
- om at være i besiddelse af denne bevidsthed og dermed havende et (socialt) ansvar for egen og andres overlevelse og trivsel.

Vor viden om at vi er i besiddelse af denne bevidsthed, resulterer i dét fænomen og den biologiske dannelse, vi kalder **kropsbevidsthed**, som er en mere stabil oplevelse af, at vor krop ikke bare er en eksistentiel enhed i tid og rum, men også repræsenterer et udviklingspotentiale – en social eller kulturel værdi, om man vil.

Ud fra et naturhistorisk perspektiv har

menneskearten udviklet sig fra en organisme, hvis overlevelse og reproduktion beroede på indbygget instinktiv adfærd – med eller uden kropsoplevelse – til en organisme, der har udviklet en bevidsthed om bl.a. denne kropsoplevelse.

Mennesket kan også udtrykke denne kropsbevidsthed i sproget og en lang række andre medier eller kompetencer. Man kan stort set sige, at enhver human kultur – måden vi lever, organiserer, udfolder og beskytter os på, er bygget op omkring en kulturel udgave af kropsbevidstheden. Man kan gå så vidt som til at sige, at kropsbevidstheden også udtrykker sig i de sundhedsinstitutioner og behandlingsmetoder, der karakteriserer en given kultur!

Den afspændingspædagogiske klinik er således ikke opstået ud af den blå luft, er ikke nogle få kvinders, mænds eller en isoleret gruppes opfindelse. Den er opstået fordi vi lever i et samfund og inden for en kultur, der har brug for at optimere udviklingen af menneskets KROPSBEVIDSTHED som led i en bestemt kulturel og social udvikling. Denne udvikling karakteriseres af en tendens til at udnytte de begrænsede ekspansionsmuligheder mere intensivt for at finde frem til eller skabe nye ressourcer. Optimering af kommunikation, viden, helse, livslængde, alfabetisme, præstation, empati, kreativitet og fleksibilitet står fra tid til anden på den politiske dagsorden i det moderne velfærdssamfund.

Motivationen for at henvende sig eller henvise til afspændingspædagogisk klinik har ikke nødvendigvis det overordnede formål, som jeg lige har beskrevet: At udvikle kropsbevidstheden som led i en kompetenceudvikling. Henvendelsen kan sagtens ske på baggrund af specifikke kropsoplevelser, som defineret som psykologisk eller somatiske klager, eller ud fra en intuitiv fornemmelse af, at der er noget 'personligt' at hente i denne PÆDAGOGISKE behandlingsform, der hedder afspændingspædagogik/psykomotorik. En fornemmelse, der kan blive bekræftet efter første eller de første besøg i en afspændingspædagogisk klinik eller i afspændingspædagogik/psykomotorisk gruppe-undervisning.

Man kan se sådan på det: Selv om vi alle er udstyret med de biologiske anlæg for kropsbevidsthed, kræver udviklingen af kropsbevidsthed, at vi går ind i **læreprocesser**. Læreprocesser er, som vi alle

ved besværlige. De kan også være belastende – eller stressfremkaldende. Man må påtage sig en del af ansvaret for, hvad der læres og ikke læres. Man må i reglen også indse og acceptere, at der er noget, man ikke kan lære. Man kan endelig støde på områder, der ikke underkaster sig læring gennem bevidsthed og praksis. En del af den substans og de mekanismer, der indgår i aktuel læring er biologiske dannelser, der er forgået gennem flere millioner af år. Vi har en fornemmelse af eller et ønske om, at det godt kunne være gået anderledes til, men står uformående over for at gribe ind i det, der allerede er sket.

Det, der så i givet fald kan læres, er ydmyghed og især ydmyghed over for naturens diversitet. For den personlige krops vedkommende, kan læringen handle om ydmygheden og respekten for kroppens selvregeringsmekanismer eller homeostase, som kropssignalerne er udtryk for. For den del af 'os selv', vi ikke kan kontrollere.

Med dette udgangspunkt ER der faktisk mere at lære. Uopdagede, henlagte og nye måder, at forholde sig til sin krop på.

Målgrupperne er således ikke defineret af hvad folk "fejler", men for det første af deres personlige evne/parathed til at udvikle kropsbevidsthed

At behandlingen går ud på LÆRING og ikke helbredelse i traditionel forstand kan være en ubehagelig overraskelse for nogle, mens andre bliver glædeligt overraskede over at opdage, at de via pædagogisk støtte til en større krops-, selv- og omverdens-bevidsthed bliver bedre i stand til at forvalte deres helbredsmaessige velbefindende og sociale trivsel.

Man kan derfor betegne den afspændingspædagogiske behandling som en specialiseret, men ikke eksklusiv behandlingsform. Behandlingsmetoderne inden for psykomotorikken vil udvikle sig i forhold til dette formål og til de specifikke målgrupper i befolkningen, man skønner kan profitere af den.

Målgrupperne er således ikke defineret af hvad folk "fejler", men for det første af deres personlige evne/parathed til at udvikle kropsbevidsthed og for det andet af eksisterende fysiske, økonomiske og sociale rammer for læring i samfundet.

En af disse rammer er **den afspændingspædagogiske klinik**, der enten kan være en:

- Privatpraksis
- Specialiseret enhed i et tværfagligt behandlingsteam eller behandlingsprojekt.
- Specialiseret enhed i et tværfagligt pædagogisk miljø eller projekt.
- Specialiseret enhed i et arbejdsmiljøprojekt.

Henvendelsesårsager

Nu skal man jo ikke være så naiv at tro, at mennesker henvises til eller henvender sig til en afspændingspædagogisk klinik for deres egen udviklings skyld. Når vi overhovedet skænker *egen udvikling* en tanke, er det fordi nogen eller noget gør opmærksom på, at den er – eller truer med at blive – et socialt eller økonomisk problem. Egen udvikling bliver et spørgsmål om social overlevelse eller i moderne sprogbrug: et spørgsmål om succes.

Henvendelsesårsagen er som regel en kropslig eller social begivenhed, kropslig mistrivsel eller social utilpashed, der giver sig udtryk i *kropslige symptomer*, der har nået en personlig grænse eller gør det vanskeligt for personen at leve op til sine sociale, økonomiske eller kulturelle forpligtelser.

I nogle tilfælde kan det dreje sig om personer med somatiske lidelser. De har først opsøgt det traditionelle behandlingssystem, men behandlingen gav ikke den af alle parter forventede lindring. At de opsøger eller er interesseret i alternativer, indikerer, at de endnu ikke har opgivet håbet om at få det bedre. De opsøger som regel anvisninger på, hvordan de skal løse de resterende trivselproblemer.

I andre tilfælde kan det dreje sig om personer, der af mange forskellige grunde er utilfredse med de forklaringer, de hidtil er blevet præsenteret for. De afviser selv eller oplever sig afviste af behandlingssystemet.

Man kan principielt gå ud fra, at klienten dels møder op med:

1. en eller flere *påmindelser* om at noget i egen organisme ikke fungerer optimalt.
2. Et sæt af *forventninger* både til resultaterne af behandlingen og til forklaringerne på deres helbredsmæssige tilstand.

Afspændingspædagogikken repræsenterer de nye behandlingsteknologier, der tager udgangspunkt i personens emotionelle intelligens, således som den udtrykker sig i 'kroppen' og 'sproget'

Fordi den afspændingspædagogiske behandling er kropsorienteret, vil den opsøgende klients klager også være fokuseret på kroppen og de signaler, den udsender. Men afspændingspædagogikkens operative felt er fortsat den menneskelige kropsbevidsthed og det emotionelle kropssprog og ikke dette eller hint ved kroppen, der er skadet eller ikke fungerer optimalt. I bedste fald, kan en mere hensigtsmæssig forholde sig til problemet, støtte kroppens selvhelbredende mekanismer.

I sin faglige selvforståelse fungerer den afspændingspædagogiske klinik ikke som en "skraldespand" for utilfredse og skuffede patienter, som føler sig magtesløse og er tilbøjelige til at videregive denne følelse til deres omgivelser. Afspændingspædagogikken repræsenterer (en del af) de nye behandlingsteknologier, der tager udgangspunkt i personens emotionelle intelligens, således som den udtrykker sig i 'kroppen' og 'sproget', og bruger disse iagttagelser til at modulere disse udtryk i kropslige bevægelser, der giver klienten orientering og mening.

Ud fra ovenstående betragtninger kan vi foreløbig klassificere de klager, som klienterne almindeligvis præsenterer for os, men som oftest indgår i en mere kompleks sammenhæng som:

1. Stress som udtryk for uhensigtsmæssig tilpasning til de daglige fysiske rammer.
2. Stress som udtryk for manglende tilpasning til de sociale/kulturelle rammer.
3. Stress, der har sin oprindelse i traumer.
4. Stress, der har sin oprindelse i sociale/ydre begivenheder, herunder traumatiske begivenheder.
5. Stress, der har sin oprindelse i klientens selvoplevelse

Stress anvendes her i den populære betydning: Belastningssymptomer, der er observerbare for klienten selv og/eller klientens omgivelser. Omgivelserne registrerer ofte stress i form af uforståelige ændringer i personens adfærd, fremtræden og kommunikation med omverdenen.

Kategorierne er overlappende og dækker en hel række fænomener spændende fra muskuloskeletale smerter, herunder hovedpine, psykomotorisk uro, træthed/fatigue, nervøsitet, mentale fænomener som rastløshed, manglende lystfølelse, sortsyn, perspektivløshed, følelse af manglende kontrol/selvkontrol, nedsat selvværdsfølelse og selvfor-nemmelse, nedsat interesse for sig selv/omgivelserne, nedtrykthed, ans-pændthed eller humørsvingninger.

Den afspændingspædagogiske behandlings specialitet er, at den kan give klienten støtte til at komme sin krop nærmere: Blive bedre til at acceptere og identificere kropssignalerne fra det emotionelle system; blive dygtigere til at se dem i sammenhæng med, hvad der foregår i det indre og ydre miljø og (derfor) blive i stand til at træffe mere effektive foranstaltninger, når det drejer sig om at varetage egen og andres trivsel.

Den afspændingspædagogiske behandlings specialitet er, at den kan give klienten støtte til at komme sin krop nærmere: Blive bedre til at acceptere og identificere kropssignalerne fra det emotionelle system; blive dygtigere til at se dem i sammenhæng med, hvad der foregår i det indre og ydre miljø og (derfor) blive i stand til at træffe mere effektive foranstaltninger, når det drejer sig om at varetage egen og andres trivsel.



Foto: Pia Hansen