

## Når kroppen er tavs

---

Tina Lauritsen, juni 2018



**Samtaleterapi er et sprogligt domæne, og der er mange veje at gå i arbejdet med at bearbejde kroppens oplevelser sprogligt. Ind imellem kan man også opleve, at ordene kommer til kort, og at et arbejde, der går mere direkte til kroppen, er det der skal til.**

**For hvad er det, der sker, når kroppen bliver tavs, forlader scenen eller på anden vis vender sig bort? Og hvordan kan vi invitere den med ind igen?**

**Vi lytter stadig til kroppens stemme, men denne gang er den tavs.**

**Det handler om kroppens reaktioner på traumer og andre forstyrrende hændelser.**

Kroppens 'stemme' er genstand for min opmærksomhed her i den sidste tid. Jeg er optaget af, hvordan vi tænker kroppen med i terapeutisk og anden hjælpende arbejde på et narrativt inspireret grundlag. Inspireret af Maurice Merleau-Pontys kropsfænomenologi skriver jeg mig ind på nogle forståelser af dette. For nyligt har jeg skrevet om kroppens fortællinger, som taler med i et andet sprog end det, der er sprogets og ordenes. (på min blog, Ugebrev 25 2018). Jeg kaldte én af disse udtryksmåder, som kroppen har, for 'en pludselig tavshed, der bemægtiger sig os', og det vil jeg opholde mig lidt ved i denne uge. For hvad er det, der sker, når kroppen bliver tavs, forlader scenen eller på anden vis vender sig bort? Og hvordan kan vi invitere den med ind igen?

Det handler om kroppens reaktioner på traumatiske og andre forstyrrende hændelser. Denne gang med en teoretisk optakt og nogle efterfølgende praksis-overvejelser. Jeg har valgt at illustrere artiklen med fragmenter af Christian Lemmerz' værk *Dark Rain*, som pryder Bestsellers 1. sal i Rømerhus, Aarhus. Det er et kraftfuldt og skræmmende værk, som for mig om noget kalder kroppens viden og dens kampe hinsides sproget frem.

Vi begynder hos Merleau-Ponty: Et af de centrale begreber hos Merleau-Ponty er *genstand-horisont-strukturen* (eller figur-grund strukturen); dette at genstande, figurer, i vores verden altid fremtræder op imod en horisont. Der er altid et perspektiv, der skaber grundlaget for vores opfattelse. Vi forstår tingene på baggrund af noget.

Indenfor kunstens område er perspektiv centralt; vi forholder os til forgrund og baggrund og leger med perspektivet i de æstetiske udtryk ved at forskyde og på anden vis udfordre perspektivet. I narrativ psykoterapi har perspektivet også en central plads. Det blik, som problemer forstås igennem, udfordres bl.a. i arbejdet med forholdet mellem *problemfortællinger* og *foretrukne fortællinger*. Hvordan kommer nu kroppen ind i billedet?

I Merleau-Pontys kropsfænomenologi er vores krop og bevidsthed en samvirkende enhed, som interagerer med vores omverden. *Kropsrummet*, som han kalder det, er ikke en samling af enkelte dele, punkter eller organer ved siden af hinanden, men en rumlig helhed, som vi har i udelt besiddelse. Og dette *kropsrum* kan skelnes fra det ydre rum, fordi det *udgør det mørke i salen, der er nødvendig for lyset på scenen, den baggrund af hvile eller den uklare kraftreserve, hvorpå en gestus og dens formål træder frem (...)*

Det er en herlig teatermetafor, Merleau-Ponty her benytter sig af, og som går rent ind hos en gammel teaterrotte som mig: Intet teater, ingen forestilling, ville nogensinde blive til, hvis ikke det var for det vidne, det deltagende og med-bærende felt, som mørket i salen udgør. Vores kropsrum er det altid underforståede 3. led i genstandshorisont strukturen: Det er *foran* dette vores udelte kropsrum, at figurer og genstande kan træde frem for os på forskellige baggrunde.

Det er disse grundprincipper – her *meget* enkelt skitseret – der leder Merleau-Ponty til arbejdet med, hvordan den kropsforankrede bevidsthed (embodied mind) forholder sig, når der sker 'indbrud' af forskellig karakter i dens helhed – som kan ske i forbindelse med ulykker, funktionstab eller forskellige typer traumatiserende oplevelser.



Han taler om, at der opstår *områder af tavshed i min krop som helhed*. Og om at vi *vender os bort fra de områder i vores liv*, hvor vi kan frygte at møde tavsheden, tabet og intetheden. Det er i psykologisk forståelse hele feltet omkring fixering og fortrængning, Merleau-Ponty her adresserer og fører et andet sted hen i sin krops-fænomenologiske tænkning. Det handler i hans optik om en art

tids-mæssige forskydninger, der udspiller sig og aflejrer sig i kroppen: *En gammel nutid, som ikke kan beslutte sig til at blive fortid*. Den hjem søger den nuværende krop, og det gør den fordi kroppens væren-i-verden ved sådanne hændelser desorienteres på et grundliggende niveau og derved lammes i sin vante interaktion med verden. Vores *tilvante krop* – den som udgør vores fundamentale navigation i og interaktion med verden og dermed vores eksistentielle orientering – er ikke længere vores *aktuelle krop*.

En eller flere hændelser har skilt dem ad – enten fordi kroppen har mistet funktioner, den har pådraget sig varig skade, den har oplevet chok eller dens grænser er blevet overskredet på måder, der har fremmedgjort den for én. Og dette split imellem den kendte krop og den nye krop har forskellige effekter, som har netop splittet, adskillelsen, afkoblingen som fællesnævner. Sagt i Merleau-Pontys ånd, men på en anden måde, kan vi måske sige, at kropsrummet perforeres eller rives itu, og at det derfor lammes, invalideres eller på anden vis hæmmes i dets interaktion med verden.

En helhed er brudt; den vante kommunikative enhed er kappet. Den kropsforankrede bevidsthed står uforståelig, fremmedgjort og sprogløs i sin verden. Så bliver der tavst. Fænomenet *fantomlem* – dette at man kan have smerter i et lem, som man ikke længere har – er meget centralt i Merleau-Pontys udvikling af krops-fænomenologien, og det er hjælpsomt i forhold til at forstå hans tænkning.

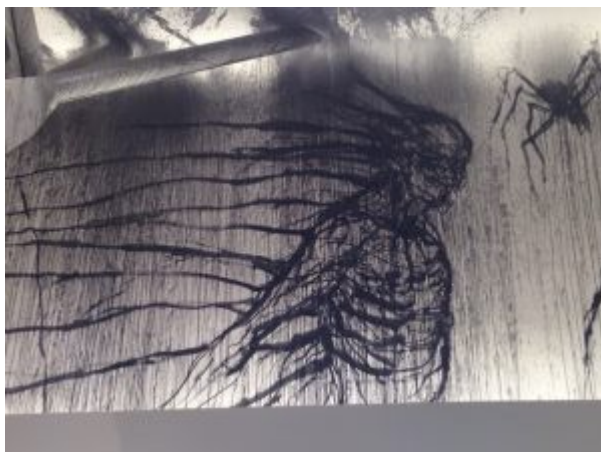
Jeg har tidligere lavet et personligt case-studie af tabs-oplevelse på baggrund af det fænomen. (på min blog, [Fantomsmerter: Om kroppens tab og reorganisering.](#))

## Kroppen i terapi

Samtaleterapi er et sprogligt domæne, og der er mange veje at gå i arbejdet med at bearbejde kroppens oplevelser sprogligt. I sidste uge skrev jeg om, hvordan man indenfor en narrativt inspireret samtaleterapi kan lade sig inspirere af krops-fænomenologien og arbejde med at have øje for og inddrage et pre-refleksivt niveau, som kan komme kroppens væren-i-verden i møde.

Ind imellem kan man også opleve, at ordene kommer til kort, og at et arbejde, der går mere direkte til kroppen, er nødvendigt eller hensigtsmæssigt. Der findes flere

neuropsykologiske tilgange til kropsterapi, som ud fra det kendskab, jeg indtil videre har fået, ser ud til at fungere sammen med tænkningen i narrativ praksis. Et par kan nævnes her til videre udforskning:



- Somatic Experience (SE) er udviklet af psykologen Peter Levine. Det er en kropsterapi, der arbejder detaljeret med det, som klienten sansemæssigt mærker i kroppen. Der arbejdes med afsæt i 3 grundliggende faktorer i kroppens dialog med sin omverden: Territorie, vægt og åndedræt (kropsrummet!). Og arbejdet sigter mod at aflade traumatiske reaktioner i nervesystemet og støtte kroppen i at genskabe sin selvregulerende tilstand.
- EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing) er udviklet af psykolog Francine Shapiro. Der arbejdes med afsæt i, at erindringer aflejres fysiologisk. Via øjenbevægelser, berøring og lyd arbejdes der med stimulation af hjernens 2. halvdele og dermed med forandringer i erindringsbilleder.

Kroppen kan også 'gå i terapi' gennem kunstneriske udtryksformer. Maling/tegning, plasticering, dans/bevægelse og drama er udtryksformer, der kan aktivere kroppens oplevelser og tilbyde alternative arenaer at artikulere dem igennem. En af fordelene ved denne terapiform er den nænsomhed, der her kan praktiseres i forhold til vanskeligt tilgængelige områder. I den kunstneriske aktivitet kan man arbejde direkte ind i det pre-refleksive niveau ved at lade den sproglige refleksion være og lade den kropsforankrede bevidsthed udtrykke sig i andre landskaber. Det kunne der skrives meget mere om, men det åbner et helt nyt fagligt felt, så jeg vil lade det stå for nu.

Hvis vi følger inspirationen fra Merleau-Ponty, er det integrative aspekt det væsentlige at have øje for i krops-orienterede terapier. Dette at der arbejdes med krop og bevidsthed i en samlet forståelse, sådan at 'sammenvævningen' er i fokus. Kommer vi

først ud i at betragte kroppen, inkl. hjernen og dens processer, isoleret som fysiologiske og neurologiske 'instrumenter', så har vi bevæget os langt væk fra kropsfænomenologien – og fra en narrativt inspireret praksis. Her er det vist det helt rigtige sted at runde af med mit MP yndlingscitat:

*Sjælen og kroppens enhed (...) fuldbyrdes hvert eneste øjeblik i eksistensens bevægelse.*