



## Musklernes Intelligens af Merete Holm Brantbjerg 2. udgave juli 2007

Kroppens muskler rummer et stort psykologisk potentiale. De er aktive i talrige sociale, følelsesmæssige, kognitive og fysiske funktioner. De er faktisk med i alt hvad vi gør. Det er den tænkning, der ligger bag det, der vil blive præsenteret i denne artikel.

Hvad bruger du f.eks. musklerne i dine arme til? Armenes muskler er aktive i alle sammenhænge, der har med regulering af kontakt at gøre. Når du griber fat, rækker ud, trækker til dig, holder fast, holder afstand, skubber væk, kaster, slår eller giver slip er een eller flere af musklerne i overarme, underarme og hænder involveret i handlingen. Så dit forhold til disse muskler har indflydelse på dit forhold til dine mangesidede kontaktfærdigheder.

Eller hvad med din evne til at holde en målretning? Prøv at gå på en måde, hvor du sætter af med storetåen, og bevidst anvender kraften i den store sædemuskel (Gluteus maximus) i gangen.

Hvordan påvirker det din gang - og din sansning af målretning?

Prøv så at ændre din gang, så du sætter af med de 4 små tæer i stedet for - og mærk hvilken ændring det giver - både i den fysiske og følelsesmæssige oplevelse af gangen. Afsæt med de 4 små tæer er anderledes end afsæt med storetåen. Det udløser en anden bevægelse i bækkenet - bækkenet bevæges bl.a. fra side til side, hvilket for mange mennesker kobles sammen med en forøget sansning af sensualitet og sexualitet.

Denne bevægelse udløses ikke gennem afsæt med storetåen - som til gengæld kan udløse meget kraft og målretning i gangbevægelsen. Forskellige muskler i fod og underben er aktive i disse 2 måder at gå på.

Dette var blot et par eksempler på kobling mellem muskler og psykologisk funktion.

Alle de viljesstyrede færdigheder og handlemuligheder i personligheden kan beskrives på tilsvarende måde - med præcisering af, hvilke muskler, der er involveret i aktiviteten - og dermed klargøres det, hvor stort et psykologisk potentiale, musklerne rummer.

Denne opfattelse af musklernes betydning er en væsentlig del af grundtænkningen i Bodydynamic Analyse - en kropsorienteret psykoterapiform - udviklet i Danmark siden slutningen af 1960'erne.

### Baggrund

Bodydynamic Analyse har formuleret en faset teori, som - forenklet sagt - placerer specifikke muskler i sammenhæng med bestemte aldersfaser og udviklingstemaer hos børn. Teorien baserer sig på gentagne registreringer af sammenhængen mellem specifikke muskler og det følelsesmæssige potentiale, der kommer frem i bevidstheden, når muskler aktiveres gennem berøring eller bevægelse - koblet sammen med viden om psykomotorisk udvikling.

F.eks. knytter de 2 måder at gå på, som blev beskrevet ovenfor til 2 forskellige af udviklingsfaserne.

Afsæt med tæerne bliver først del af børns motorik fra 3 års-alderen og op, og det første afsæt kommer fra de små tæer og ikke storetåen.

I 3-års-alderen skifter børn ofte udseende og energiidstråling. Fra at være små og mere kompakte i kroppen, strækkes de ud, bliver længere at se på og lettere i deres bevægelser. De begynder at blive "store børn". Dette skift støttes af afsættet fra tæerne. Afsæt fra tæerne udløser en ny måde at bære kroppen på, man retter sig op automatisk, når man sætter af med tæerne. Helt op til nakken påvirkes bærekraften, og samtidig udløses bevægelsen fra side til side i bækkenet. Denne motoriske udvikling sker samtidig med, at barnet begynder at være optaget af sit køn på en ny måde og spille ud i kontaktfeltet gennem flirt o.lign..

Det er denne fase, som Freud navngav den ødipale fase, og som i Bodydynamic Analyse kaldes Kærlighed/Sexualitets-fasen. Motorikken og det psykologiske tema er knyttet sammen. Musklerne deltager i integrationen af de nye psykologiske færdigheder.

Afsæt med storetåen kommer først nogle år senere - fra 7-års alderen og op.

Igen var dette blot eet eksempel på, hvordan muskler og psykologisk udvikling kan tænkes sammen og beskrives som en helhed. Hele den psykomotoriske udvikling kan på lignende måde kobles sammen med specifikke musklers bevægelsesfunktion.

Alle de psykosociale funktioner, som musklerne er involveret i, er i Bodydynamic Analyse samlet i en beskrivelse af 11 Jeg-funktioner. De beskriver tilsammen en lang række nuancerede færdigheder, som indgår i personlighedens mestring af samspillet med verden. Færdigheder som at række ud, skubbe væk, stå fast, holde sammen på sig selv, bære sig selv, være i kontakt fra hjertet, mærke tilknytning, hente støtte, holde balance, være til stede i sit køn - og mange, mange flere.

Jeg-funktionerne går på tværs af udviklingsfaserne som en form for udviklingsstier, der læres og udvikles gennem hele livet. Vores færdigheder i forhold til tilknytning f.eks. får nye facetter i hver udviklingsfase. Vi bliver aldrig færdige med denne lærings- og modnings-proces.

De 11 Jeg-funktioner navngives med overskrifterne: Tilknytning, Holdning, Centrering, Afgrænsning, Virkelighedsopfattelse (grounding), Balance, Kognitive færdigheder, Kønsfærdigheder, Energimestring, Personlig fremtræden og Kontaktfærdigheder.

### **Hvad kan man så bruge al denne viden om musklerne til?**

I terapeutisk og pædagogisk arbejde møder vi både ressourcer og begrænsninger hos dem vi arbejder med - og hos os selv .

Ingen mennesker er kommet igennem personligheds-udviklingen med optimal integration af hele vores potentiale. På nogle områder har vi uproblematisk adgang til det sunde potentiale. Men alle oplever også i vekslende grad, at ressourcer og handlefærdigheder er blevet tabt på vejen, og at de er blevet fastlåst eller er blevet væk i de forsvarsmønstre, vi klarer os med, når vi ikke har adgang til det sunde potentiale. Forsvarsmønstrene giver vanskeligheder på de områder af livet, hvor de tabte handlemuligheder ville have været relevante.

Den præcise viden om hvilke muskler, der knytter til hvilke handlefærdigheder, som blev beskrevet ovenfor, gør det muligt at række ind til både det tilgængelige og det tabte eller glemte potentiale - bag ved forsvarsmønstrene - med en enkel, men dybtvirkende kropslig pædagogik.

Denne pædagogik baserer sig på ovennævnte viden om, hvilket psykologisk potentiale, der knytter til hver enkelt muskel - og på viden om, hvordan de psykologiske forsvarsmønstre viser sig i musklerne.

(Senere i artiklen kommer eksempler på den konkrete pædagogik).

### **Hypo- og hyper-respons** (Under- og overspændthed i muskler)

Ligesom musklerne er aktive i alle handlefærdighederne - i hele potentialet, som beskrevet ovenfor - så er de tilsvarende også involveret i de forsvarsmønstre, vi etablerer, når adgangen til det sunde potentiale umuliggøres.

Hvad stiller vi f.eks. op med følelsen af vrede og lysten til at slå, som knytter til musklerne på bagsiden af overarmen, hvis det miljø, vi vokser op i, ikke synes om eller tillader, at vrede udtrykkes direkte? Hvis der bliver lukket af for kærlighed og kontakt, når vreden dukker op? Eller man bliver stoppet af en voldsomt fordømmende forældrestemme?

Erfaringen viser, at der er 2 mulige forsvarsstrategier, som vil vise sig i musklerne på forskellig måde - og med forskellig intensitet.

Enten mærker man fortsat vreden og impulsen til at slå, men holder den tilbage. Man kontrollerer handlingen, holder impulsen inde, ophober energi. Set fra musklens side er det en opspændt tilstand - også kaldet hyperresponsiv.

Sammenhængen mellem psykologisk forsvar og spændthed i muskler er alment kendt. Wilhelm Reich talte om muskelpanser, fysioterapeuter og massører arbejder med "myoser", for at få folk til at slappe af o.s.v.

Den anden forsvarsstrategi er mindre alment kendt, bl.a. fordi den ikke gør ligeså kraftigt opmærksom på sig selv. Det er opgivelsen som forsvar. Når noget bliver for svært, når omverdenen f.eks. afviser os på meget bastante måder, kan vi også reagere ved at give op, ved at blive slappe, døde, fjerne, fraværende, som en måde at overleve på. Resultatet bliver en tilstand, hvor man ikke længere kan mærke f.eks. impulsen til at slå og heller ikke følelsen af vrede. En på mange måder genial strategi i forhold til et omgivende miljø, der ikke byder denne del af livet velkommen. Musklen bliver i denne tilstand underspændt, eller hyporesponsiv. Den får et lavt energiniveau, og taber let energi.

Læg mærke til, hvordan du reagerer forskelligt blot ved beskrivelsen af disse 2 reaktioner. Typiske ord, der beskriver den hyperresponsive tilstand er: spændt, holdt, kontrolleret, anstrengende, voldsom, trykkoger, ophobet, anspændt, o.s.v.

For den hypo-responsive tilstand er ordene anderledes: svag, træt, energiløs, væk, fjern, søvrig, kraftesløs, mærker ikke noget o.s.v.

Begge tilstande kan forekomme i forskellig intensitetsgrad.

De 2 tilstande i musklerne, hypo- og hyper-respons - de 2 forsvarsstrategier - har brug for noget forskelligt. Kropsligt, følelsesmæssigt og kontaktmæssigt. Hvis man ønsker at påvirke tilstanden i musklerne, så det bliver muligt for personen at turde begynde at opdage, at det oprindelige potentiale stadig findes, så er det klogt at forholde sig til eksistensen af begge tilstande, og udvikle metoder, der kan møde dem begge.

Bodydynamic Analyse har udviklet en ressourceorienteret pædagogik, der har som sit speciale at kunne møde både hypo- og hyperresponsive tilstande med kropslig præcision.

Et eksempel - forenklet - men alligevel realistisk:

Hvis en person har vanskeligheder med at udtrykke vrede - og ønsker at arbejde med denne problematik - hvor kan man så starte?

En mulighed er at undersøge, hvordan personen har det med at skubbe med armene. Hvordan opleves det at skubbe op mod en andens hænder? Hvor stærk eller svag føler du dig, når du gør det? Kan du lide det? Hvilke følelser dukker op i dig?

Personens reaktion på en sådan kropslig øvelse vil ofte gøre det muligt at gætte, om skubbe-musklerne er hypo- eller hyper-responsive - eller om de har sundt respons - og det bliver muligt at afpasse øvelsen efter dette.

Med hyporesponsivt muskelsvar i musklerne på bagsiden af overarmen, vil det ofte opleves anstrengende at skubbe. Du føler dig hurtigt træt i armene, får lyst til at holde op. Bliver måske ked af det. Synes det er hårdt. Synes måske det er synd for dig. Får en oplevelse af ikke at kunne, ikke at magte.

Med hyper-responsivt muskelsvar vil du snarere føle dig frustreret eller irriteret. Du stoler måske ikke rigtig på, at den anden kan give dig nok modstand. Du passer på, for ikke at være "for meget" for den anden. Du holder din kraft tilbage.

Hvad har disse 2 reaktioner brug for? Det er den samme kropslige færdighed, man arbejder med: evnen til at skubbe med armene og derigennem udtrykke et Nej, et behov for afstand, en markering af grænser eller lignende. Men vejen indtil disse sunde handlemuligheder er forskellig alt efter om forsvarsmønstret er præget af opgivelse eller af kontrol.

Den hyporesponsive muskel har brug for at lære at kunne opbygge energi og beholde energiopbygningen, istedetfor at slippe den. At genlære denne færdighed kræver respekt for den dosering, som musklen - og personen - kan håndtere. En opgivet muskel bliver ikke stærkere af at blive presset til at arbejde hårdt. Tværtimod - så giver den ofte endnu mere op. En opgivet muskel bliver heller ikke stærkere af at være passiv, eller at modtage passivt.

Det, der bedst genopbygger evnen til at beholde nærvær og energiopbygning er langsom opspænding, langsom muskelaktivering med respekt for den dosering, der giver personen en oplevelse af at mestre, en oplevelse af succes og ikke en oplevelse af at blive træt. Det kan betyde, i forhold til en konkret kropslig øvelse eller aktivitet, at man skal ned i en ganske lav dosering, før oplevelsen af at mestre vågner til live. Men det er muligt.

F.eks. i skubbe øvelsen - lad personen finde den mængde modstand at skubbe op imod, som efterlader en oplevelse af faktisk at kunne skubbe den andens hænder væk. Og stop øvelsen før personen bliver træt i armene. Dette vil kunne efterlade en oplevelse af begyndende mestring, øget sansning af musklen, ofte øget selvværd, og mulighed for, at de glemte, opgivende følelser kan nærme sig bevidstheden igen.

Hvad har den hyperresponsive muskel på sin side brug for? - Hvad skal til, for at jeg føler mig mødt i den del af mine forsvarsmønstre?

Den hyperresponsive muskel har ophobet energi, som dybest set trænger til at blive brugt, eller udløst. Det kræver tryghed at slippe den kraft og vrede ud, som man er vant til at holde tilbage. En fast, kraftfuld modstand etablerer erfaringsmæssigt denne form for tryghed. Hvis nogen derude har kraft nok til virkelig at holde imod mit skub, til at møde det, så bliver det lettere og mere trygt at slippe kraften ud.

I skubbe-øvelsen kan dette indebære at gå ind i en legende slåskamp, hvor den, der giver modstand giver den anden person mulighed for virkelig at bruge kræfter i armene. Man skubber hinanden rundt i rummet, og der kommer ofte lyd på også. Der bliver udløst energi og måske følelser - det modsatte af at holde inde og ophobe. En sådan oplevelse vil kunne efterlade personen med en erfaring om, at det faktisk er muligt at gøre noget andet med kraften og vreden end at holde den inde. Det er muligt at slippe den ud i et kontaktfelt. En sådan erfaring kan åbne mulighed for, at tilbageholdte følelser kan nærme sig bevidstheden igen.

At finde den rette dosering, når man arbejder med kropslige øvelser er en terapeutisk og pædagogisk metode i sig selv. Det kræver optræning af præcis indre sansning at kunne finde den rette dosering - både hos elev og lærer - eller klient og terapeut.

Det kan røre ved låste selvbilleder at acceptere den dosering, der faktisk er den optimale (dette er ofte tilfældet i arbejdet med de underspændte muskler).

Og det er en kraftfuldt virkende metode.

Den støtter den enkelte til at finde den præcise dosering, der giver mest kontakt til ressourcer. Graden af hyper- eller hyporespons i musklerne (over- eller underspændthed) er bestemmende for, hvilken dosering, der giver personen mest varig kontakt til ressourcer. Jo mere opgivelse eller hypo-respons der er tilstede i en muskel eller i et kropsområde, jo lavere intensitet skal en øvelse udføres med for at det opgivne får en chance for at komme med.

Det hyporesponsive forsvar bliver nemt overset - netop fordi det ikke gør opmærksom på sig selv - fordi det er svært at mærke. Viden om og erfaring med dette reaktionsmønster gør det muligt at stimulere og tage vare på de svage dele i en person på en måde, der støtter dem til langsomt at kunne opbygge og bevare energi, og dermed komme tilstede og blive integreret i personens bevidsthed.

Erfaringen viser, at hypo- og hyperresponsive forsvarsstrategier (opgivelse og kontrol) arbejder sammen. Når de opgivne steder - de steder, der mangler energi -får opmærksomhed og støtte til at forblive nærværende, så begynder de opspændte, kontrollerende steder i kroppen at give slip af sig selv.

## Ressourceorienteret færdighedstræning

Ovenstående beskriver i kort form principperne i "ressourceorienteret færdighedstræning som psykoterapeutisk metode". (For en uddybning af metoden henvises til: Merete Holm Brantbjerg: Ressourceorienteret færdighedstræning som psykoterapeutisk metode, 2007)

En hvilken som helst psykologisk færdighed kan relateres til een eller flere muskler i kroppen, parallelt til eksemplerne ovenfor, hvor musklerne på bagsiden af overarmene, blev koblet sammen med evnen til at sige Nej, kunne holde afstand o.s.v. Den store sædemuskel og storetåbøjeren blev koblet sammen med evnen til at holde målretning og sætte kraft på en fremadrettet bevægelse. De muskler i underbenene, der laver afsæt med de 4 små tæer, blev koblet sammen med at sanse og bære sensualitet og sexualitet o.s.v. o.s.v.

Suppleret med respekten for den optimale individuelle dosering, knyttet til de hypo- eller hyperresponsive tilstande i musklerne - bliver denne færdighedstræning en præcis psykoterapeutisk og pædagogisk metode. Både berøring og aktivering af muskler gennem bevægelse kan anvendes som del af metoden.

Den kropslige træning af færdigheder har som beskrevet et psykoterapeutisk potentiale. Færdighedstræningen kan udvide en persons evne til at mestre hverdagen og til at rumme både høj og lav intensitet i livet, og dermed kunne bevare sig selv til stede og handledegytig også i svære situationer. Man kan sige, at jo mere man træner og sanser færdigheder som f.eks. centrering, kontaktfærdigheder og jordforbindelse desto mere bliver disse færdigheder automatiserede, og jo flere situationer i livet er de dermed tilgængelige for een som en ressource.

Træning af færdigheder medfører også, at det bliver mindre farligt at møde gamle traumatiske erindringer, fordi der nu er flere færdigheder at møde dem med.

En vigtig opgave for klienter eller kursusedtagere, der bliver præsenteret for den ressourceorienterede færdighedstræning, består i at lægge mærke til, hvilke øvelser, der giver den enkelte adgang til ressourcer. F.eks. hvilke præcise øvelser, der gør dig stærkere, mere hel, mere klar, eller mere i kontakt.

Den kropslige færdighedstræning rører altid ved 2 lag i menneskers bevidsthed. Det potentiale, som knytter til de muskler, der bliver aktiveret - og de livshistoriske erfaringer, der knytter til dette potentiale.

Kunsten i træningen er at finde de øvelser, og den dosering, som øger den enkeltes adgang til ressourcer og handlefærdigheder først. Jo flere ressourcer et menneske har til rådighed, jo lettere er det at mestre og møde det, der er svært. Det er filosofien og erfaringen bag denne ressourceorienterede metode.

**Merete Holm Brantbjerg** er medskaber af Bodydynamic Analyse - og leder af Moaiku/Bodydynamic Brantbjerg.

MHB er specialiseret i ressourceorienteret færdighedstræning som psykoterapeutisk metode både i relation til traumer og til personlighedsudvikling. Hun var aktiv i udviklingen af metoden i samarbejde med lærergruppen i Bodydynamic Analyse i årene 1985-2003 og videreudvikler den nu i eget regi.

Medlem af Psykoterapeutforeningen i Danmark - og af EABP - European Ass. of Bodypsychotherapy.

Du finder information om Merete Holm Brantbjerg's arbejde og om Bodydynamic Analyse på [www.moaiku.dk](http://www.moaiku.dk)

## Litteratur

Bentzen, Marianne, Bernhardt, Peter & Isaacs, Joel (1997): "Waking the Body Ego" 1 og 2 i Macnaughton, Ian, ed (2004): *Body, Breath & Consciousness. A Somatics Anthology*. North Atlantic Books

Brantbjerg, Merete Holm (1995): "Tag vare på dig selv som behandler" . I Jarlnæs , Erik (red.): *Betydningen af at høre sammen*. (pp. 94-104) København, Forlaget Kreatik. Kan downloades gratis fra [www.moaiku.dk](http://www.moaiku.dk)

Brantbjerg, Merete Holm & Ollars, Lennart (2006) "*Musklernes intelligens - 11 Bodydynamic Jeg-funktioner*". København, Forlaget Kreatik.

Bruun, Ulla-Britta (1990): "*Førskolealderens psykologi*." 3. udgave, Gyldendal , København.

Fich, Sonja og Marcher, Lisbeth (1997): "*Psykologi og Anatomi*". Forlaget Kreatik, København

Fich, Sonja (1997): "Jeg-funktioner". Forlaget Kreatik, København

Johnsen, Lillemor (1975): "*Integrert respirasjons-terapi*." Universitetsforlaget, Oslo

Schultz Larsen, Ole (1999): "*Fem aldre - udvikling fra fødsel til pubertet*". Systime, Århus