

BOKOMTALE

Elisabeth Eie

Ruella Frank / Frances La Barre (2011)

The First Year and the Rest of Your Life

New York NY, USA: Routledge

178 sider

Dette er en viktig og ambisiøs bok om kroppsrelatert, relasjonell selvutvikling. Den er skrevet av to kvinner som ønsker å fremstille en selvutviklingsteori som er non-lineær, prosessuell og holistisk, adressert til psykoterapeuter fra ulike retninger. De lykkes langt på vei synes jeg. Forfatterne kommer selv fra to ulike terapeutiske tradisjoner. Ruella Frank er gestaltterapeut, mens Frances La Barre er psykoanalytiker. De har begge en bakgrunn fra dans og bevegelse, begge arbeider med barn og foreldrerelasjoner, og med voksne og par. Begge har også utgitt bøker før¹.

Vi lever i en kultur som skiller det mentale fra det fysiske, til tross for at vi ikke kan erfare uten vårt fysiske legeme, og til tross for at våre erfaringer blir svekket ved manglende sanselig oppmerksomhet. Frank og La Barre mener derfor at vi må leve, lære og arbeide også gjennom våre kropper for å kunne strekke oss mot andre og engasjere oss i helende relasjoner, uansett hvilken terapeutisk tradisjon vi følger. («Our embodiment *is* our engagement with the world», (forord, s. xvi).

Frank og La Barre ønsker å vise hva kroppsbevisst intersubjektivitet er, og tar utgangspunkt i studier av spedbarn og deres nonverbale relasjon til foreldrene. De viser oss hvordan spesifikke, kroppslige bevegelsesmønstre og temperament hos spedbarn ligger i bunnen (eller grunnen) for all øvrig relasjonell selvorganisering. Bevegelsesmønstrene, sammen med den personlige stilen de utøves med, utgjør en persons grunnleggende interaksjonsrepertoar, som fortsetter å påvirke relasjonelle erfaringer gjennom livet.

Med henvisning til Merleau-Ponty, Laura Perls, Kitzler, Kepner og flere andre, inviterer forfatterne oss til å bebo våre kropper på en mer årvåken (mindfull) måte når vi engasjerer oss i klientene våre, slik at vi på den måten utvider det hermeneutiske erfaringsfeltet, dvs. vårt grunnlag for forståelse og empati i situasjonen. I likhet med bl.a. Michael Craig Clemmens², påpeker forfatterne at måten vi snakker på er med på å tingliggjøre kroppen, og har en

¹ Frank, R. (2001). *Body of Awareness. A somatic and deveomental approach to psychotherapy*. Orleans, MA: Gestalt Press

La Barre F. (2001). *On moving and being moved: nonverbal behavior in clinical practice*. Hillsdale, NJ: Analytical Press.

² Clemmens, M. C. (2011) *The Interactive Field: Gestalt Therapy as an embodied relational dialogue* (unpublished)

desensitiserende effekt på oss (for eksempel når vi sier ”kroppen min” i stedet for å beskrive hva den kroppslige opplevelsen er ”jeg har fått angst”, istedenfor ”jeg engster meg”, osv). Derfor har de satt seg fore å utvikle et felles kroppsrelatert språk som er fenomenologisk, og beskriver både holdning (posture) og bevegelse. De har bygget videre på Bainbridge-Cohens³ begrepsapparat for **grunnleggende bevegelsesmønstre** (Fundamental Movements) og **stil** (Movement Inclinations / Kinetic Temperament).

I de første leveårene er menneskers grunnleggende bevegelsesmønstre og personlige stil lettere å se, før de blir pakket inn i mer komplekse relasjonsformer. Det gjør det lettere for foreldrene å respondere på spedbarnets direkte, uttrykte behov gjennom dets karakteristiske bevegelser. Det gjør også relasjonen mellom spedbarn og deres foreldre egnet til observerende studier.

Grunnleggende bevegelsesmønstre (kontaktformer) (jfr. oversikt, s. 32 i boken):

Yield (hengi seg): «jeg finnes», følelse av tyngde og fylde, stabilitet/trygghet, gi og motta, opplevelsen av et udifferensiert «vi»

Push: (skyve(s) fra): «jeg er her med deg», motstand, koordinering/sentrering, differensiering, en opplevelse av «jeg og deg»

Reach (invitere(s), strekke seg etter): «I want you», komfort/næring, bevegelsesrom, ønske/håp/lengsel/søken, opplevelsen av å invitere og bli invitert inn

Grasp ((be)gripe(s)): «getting a grasp of you», holde fast i det ukjente, erfare det, ekspansjon/ klarhet, opplevelsen av å romme og rommes av det jeg har oppnådd

Pull (tiltrekke(s)): «draw upon each other», muligheten til å fortære/inkorporere, opplevelsen av hvordan du kan bli ”min” og den andres tiltrekningskraft, motstand og fleksibilitet

Release (slippe(s)): følelse av tilfredsstillelse av vår omfavnelse og åpning for ny tilblivelse, ny reorganisering

Forfatterne understreker at alle bevegelsesmønstrene opptrer i en sammenheng med omgivelsene (kontekst). De er alle kontinuerlig til stede og til støtte for hverandre, men noen trer mer frem enn de andre i løpet av samhandlingsforløpet. Jeg tenker at vi her kan referere til våre gestaltiske, hermeneutiske prosessmodeller: Kontaktsyklusen og erfaringskurven, og hvordan vi ser på kontaktformenens samspill i prosessen som foregår i et felt, eller i en situasjon.

³ Bainbridge-Cohen, B. (1993). *Sensing, Feeling and Action*. Northhampton, MA: Contact Editions

Kinetisk temperament (personlig stil)

I tillegg er det også et spørsmål om *hvordan* vi gjør bevegelsene, noe som gjør analysen mer komplisert, men også mer terapeutisk interessant. Frank og La Barre kaller dette vårt foretrukne kinetiske temperament. De beskriver tre hovedkvaliteter («the how») og tre dimensjoner eller plan («the where»), som vi kan observere hos det enkelte individ i relasjon med omgivelsene.

Kvalitetene er knyttet til bruken av kroppens muskler, og relateres til **spenning** bundet/fri), **intensitet** (høy/lav) og **rytme** (brå/jevn).

Planene (planes of intension) er:

Horisontalplanet vid/trang, side til side, vridning, utforsking av omgivelsene, uklar grense mellom det som er inni og utenfor

Vertikalplanet (opp/ned) og

Saggitalplanet (frem/tilbake)

Frank og La Barre hevder at vår distinkte væremåte (stil) er medfødt og vedvarende (endogen). Den er et personlig utgangspunkt som gjør oss gjenkjennbare og unike.⁴ Spedbarnets grunntemperament kommer tidlig til syne og influerer hva det foretrekker, hva som virker tilfredsstillende og hva som skaper engstelse, hvordan det håndterer nytelse og stress, og derfor også hvordan de tilpasser seg foreldrenes håndtering. Det er et uttrykk for barnets «first point of view», som i stor grad legger fundamentet for hvordan det regulerer kontakten eller samhandlingen med omgivelsene. Hvordan omgivelsene ser og møter spedbarnets individuelle, foretrukne væremåte, påvirker i høy grad hvordan spedbarnet utvikler sitt bevegelses- og interaksjonsrepertoar. I møtet med omgivelsene kan spedbarnets uttrykksmåte sees, speiles og utvides, eller møtes på en måte som fremmer rigiditet og restriksjon i bevegelsene og kroppsuttrykket.

Hva er så den terapeutiske nytten av Frank og La Barres bevegelsesanalyse? Målet er at behandlere skal lære både å kjenne på egen kropp, og gjenkjenne grunnleggende bevegelsesuttrykk hos klientene – fordi dette utvider fokus på det som er, og gir resonans mellom klient og terapeut slik at klientens relasjonelle repertoar kan utvides. Dette vet de fleste av oss at det gjør, både av erfaring som klient, og som terapeut.

Boken inneholder et viktig kapittel om «The embodied history», som knytter betydningen av vår opplevde historie til kroppen og til foreldre/barnrelasjonen, så vel som til terapeut/klientrelasjonen. Forfatterens utgangspunkt er at alle opplevelser i nåtiden involverer tidligere opplevelser, siden vi alltid bruker vårt velkjente repertoar i møte med omgivelsene

⁴ «The favoured use from birth of certain dimensions and qualities are sets of movements that are innate and enduring. These inclinations to move in distinct ways help make each of us recognizably and uniquely ourselves» (s. 49).

som støtte for å håndtere nåtiden. På den måten utgjør historien vår en del av her og nå. De viser eksempler fra hver sin terapeutiske tradisjon på anvendelsen av dette i arbeidet med foreldre og spedbarn, voksne par og enkeltklienter. Gjennom å observere klientenes stil og kjenne på seg selv i situasjonen, og tydeliggjøre dette (de bruker video for at foreldre kan observere seg selv i samhandling med barnet sitt), åpnes det både for diagnostisering av feltet, og intervensjoner. Boken inneholder et etterskrift med øvelser for terapeuter for utvikling av egen sanselige tilstedeværelse og observasjonsevne. Alle kapitlene er godt illustrert med eksempler og bilder.

Gjennom mine egne studier med Ruella Frank har jeg erfart at det er en hårfin balanse mellom å legge merke til en typisk bevegelse som øker min awareness, og begynne en tolkende eller diagnostiserende prosess i jakten på en passende intervensjon. Det har krevd mye øvelse for meg å forbli lenge nok i det jeg registrerer, til at jeg også får med meg hva som skjer i meg. Praktiske øvelse i de grunnleggende bevegelsesmønstrene og stilene er, sammen med øvelse i egen terapipraksis, et nødvendig grunnlag for terapeutisk anvendelse av Frank og La Barres kunnskap. Jeg har etter hvert erfart at når jeg klarer å ta mer plass med meg selv i situasjonen, ser jeg også den andre bedre, den andre får også mer plass. Det oppstår en utvidende resonans mellom meg og den andre. Jeg tenker det er det vi sikter til når vi i gestaltspråket kan snakke om å fete kontakten i terapeut/klientrelasjonen.

Frank og La Barre har masse erfaring og stor faglig tyngde, og de støtter seg på en lang rekke av vitenskapelig dokumentasjon fra somatikken, filosofien, utviklingspsykologien og den nyere hjerneforskningen. I sum blir det mye som skal sies, begrunnes og demonstreres, et paradoks i forhold til at fokus er på det erfarte og det nonverbale. Kanskje nettopp derfor blir de samme tingene sagt på mange måter, og gjentatt i de ulike kapitlene: I forordet, utdypet i hovedkapitlene, og så til slutt gjentatt i et postskript, om hvordan man kan utforske egen erfaring av grunnleggende bevegelsesmønstre. Akkurat dette svekker boken noe, for selv om den verbale uttrykksformen er både beskrivende, fenomenologisk og treffende, mister i alle fall jeg litt av oversikten i begrepsflommen, der hvert ord i seg selv rommer så mye at det er vanskelig å holde styr på det på et mentalt nivå. Jeg synes også at dette rike innholdet hadde fortjent mer plass og rom. Det lille formatet øker følelsen av at for mye er stappet inn. En av effektene på meg er at jeg får lyst til å rydde, sortere og sammenfatte, og gi en oversikt over grunnbegrepene og hva de betyr på norsk.

Uansett håper jeg at boken, gjennom sin grundige dokumentasjon og praktisk rettede illustrasjoner, kan bli en viktig pådriver til en sterkere inkludering av det nonverbale innen flere psykoterapeutiske retninger.