

LIVGIVENDE BERØRING

”Jeg har blitt bedre til å kjenne min kropp, den føles mindre fremmed nå.”

”Jeg tror at kroppskontakt med andre har blitt lettere fordi jeg har fått massasje. Fysisk kontakt har blitt mer velkjent, jeg har gradvis vent meg til det. Jeg håper at det kan gjøre det enklere for meg å en gang tillate en kjæreste å komme nær meg.”

”For meg er mye omsorg knyttet til massasje, og det er som om massasjen gjør det litt lettere å gå hjem og selv ha omsorg for meg selv. ”Jeg-skal-straffe-meg-selv-for-jeg-er-et-dårlig-menneske-tanken/adferden” blir liksom brutt.”

Dette er uttalelser fra personer med spiseforstyrrelser, som deltok i et 2-årig prosjekt i Århus kommune, hvor de fikk pedagogisk massasje en gang i uken.

TEKST: EIRIK TOLLEFSEN,
CENTER FOR PÆDAGOGISK MASSAGE I DANMARK

KROPPEN SOM UTGANGSPUNKT

Hvorfor er det så viktig å tørre å være tilstede i sin kropp, og i det hele tatt å ta sin kropp ”til seg?” Kroppen er grunnlaget for vår eksistens og den har en iboende taus kunnskap om seg selv. Et eksempel er det levde livs erindringer av alle typer, som lagres i såvel kropp som i psyke, og som danner spor av både positive og negative følelses- og erindringsbilder. Kontakt med disse stemningsbildene gjennom massasje kan f.eks. sette mottakeren i kontakt med gledesfylte, oppløftende minner, men det kan også åpne opp for problemfylte opplevelser, som sett i en større sammenheng kan være en del av noe som har ført til en spiseforstyrrelse.

Videre kan disse stemningsbildene åpne for erkjennelse og forståelse. Dette avhenger av hvor klar mottaker er, fordi massasjens naturlige avspennende virkning på kropp og psyke gir energioverskudd til å bearbeide problemstillinger frem mot en dypere avklaring, selvforståelse og harmoni.

Svaret på mange av de dilemmaene som oppstår i psyken, kan vi derfor oppdage ved å lytte til kroppens

og følelsenes intelligens. Men veien tilbake fra å slippe hodets kontroll er ofte lang og utfordrende: Her er det viktig å fokusere på betydningen av berøring.

FØLESANSEN

Følesansen er den tidligste og mest omfattende kontaktkilden til å oppleve seg selv og omverden. Som spedbarn blir man ammet, vugget og strøket over hele kroppen. Dette skaper en basal trygghet og taktile spor, som erindres og som gjenkjennes når man senere i livet får stimulert følesansen, f.eks. i form av en behagelig massasje.

” Svaret på mange av de dilemmaer som oppstår i psyken, kan vi derfor oppdage ved å lytte til kroppens og følelsenes intelligens.



Foto: Beboer på Windsor

Gjennom stimuli av følesansen aktiveres videre en rekke hormoner som oxytocin, endorfiner, kortisol, adrenalin og noradrenalin, som hver på sin måte er med på å skape større balanse fysisk og psykisk.

Følesansen knyttes tett til sentralnervesystemet allerede i 6. fosteruke og denne tette kontakten følges livet igjennom. Sentralnervesystemet styrer bl.a. "hvordan vi har det" og "hvordan vi tar det." Således vil stimulering av følesansen i form av berøring og massasje være med på å påvirke sentralnervesystemet i positiv retning mot avspenning, velvære og ro, eller ved å rette oppmerksomhet mot ubearbejdede "spor" som har satt seg i kropp og psyke, - hvis det er det mottakeren ønsker.

PEDAGOGISK MASSASJE

Målet i arbeidet med berøring og massasje som pedagogisk redskap, er at mottakeren opplever og bevisstgjøres sin kropp, sin verdi i seg selv og i samspillet med andre. Dette foregår med henblikk på å skape grunnlag for velvære og trivsel, og overskudd til utvikling og læring. Det skjer gjennom det å oppleve "å være", bli sett, møtt og hørt.

Det arbeides ut fra et helhetspreget syn på mennesket, hvor det tilstrebes å arbeide med tilstedeværelse, oppmerksomhet, nærvær; en tilstand av "flow", hvor konsentrasjonen er dyp, og hvor engasjement, inspirasjon og kreativitet oppleves. Dette har igjen en smittende effekt på massasjens mottaker, så han/hun lettere kan fordype seg og arbeide aktivt med i massasjen.

Selv om mottakeres sinnstilstand er individuelt varierende og svært ulik, er der noen fellestrekk som gjør seg gjeldende ved spiseforstyrrelser. Det skal tas høyde for at man under massasjens utforming best mulig hjelper mottakeren med å finne igjen positive erfaringer med kropp og følelser. Mottakere som er berøringssky eller har vanskeligheter med å finne ut av hvor grensene går for dem selv, ofte i sammenheng med en forvrengt virkelighetsoppfatning av kroppens størrelse, har f.eks. bruk for en samlende og avgrensende massasje med fokus på dype trykk og rolige bevegelser i retning inn mot kroppens senter. Mottakere som er preget av angst, eller som lett mister sentrering, kroppsfornekkelse og jordforbindelse, har derimot bruk for en fast massasje med stabil rolig hastighet og rytme, gjentatte trykk og stryk. Klær kan forøvrig oppfattes og oppleves som en markering av den personlige integritet, og mange velger å få massasjen utenpå klærne.

Å bygge opp positive nyanserte berøringserfaringer i et tillitsskapende samspill danner grunnlag for selvoppfattelse og relasjonsdannelse, og har innflytelse på lyst og evne til å gi seg i kast med livets utfordringer; det er her livgivende berøring skaper motivasjon til recovery/tilfriskningsprosessen.

Artikkelens forfatter utøver pedagogisk massasje på Windsor, et bosted for personer med psykiske sårbarheter, herunder spiseforstyrrelser, i Århus, Danmark. Han underviser i emnet og er medforfatter til: "Berøring & dens betydning – massasje som pædagogisk redskap," og har skrevet en lang rekke artikler om emnet. For ytterligere opplysninger, se www.cfpm.dk

Kilder:

"Berøring & dens betydning – massasje som pædagogisk redskap" 2008
Prosjekt Pædagogisk Massage: Center for kvalitetsudvikling, Region Midtjylland Århus 2009
Anorexi – projektet: rapport om bostøtte til personer med spiseforstyrrelser, Århus kommune 2005
Massage reduces Anxiety in child and Adolescent Psychiatry, 31:1, January 2002
Nature Neuroscience: Nature Publishing group 29/7 2002
The Biology of fear by Kate Butler Networker July/August 1996

” Målet i arbeidet med berøring og massasje som pedagogisk redskap, er at mottakeren opplever og bevisstgjøres sin kropp, sin verdi i seg selv og i samspillet med andre.

Vindauga i matsalen vender mot fjorden

Mette Karlsvik, Samlaget 2005

I Vindauga i matsalen vender mot fjorden møter vi ei ung jente med anoreksi som er innlagt på psykiatrisk sjukehus. Hovudpersonen, den namnlause «pasienten», er redd for å vekse. Ho er redd for mat, for livet, og for menneska som prøver å hjelpe. Matsalen på sjukehuset er sentrum i boka. Maten er ein trussel og det tankane kretsar rundt. Gjennom skarpe og poetiske punktnedslag i samtalar, liv og erfaringar, får ein eit bilete av eit menneske med håp og draumar, ei fortid og ei framtid.

Forfattaren har sjølv hatt eteforstyrningar. Men dette er ikkje ei «sjukdomsdagbok». Boka handlar ikkje om «å ha eteforstyrningar», ho handlar om redsel, einsemd og lengt etter kjærleik; noko vi alle kan kjenne oss igjen i.

Vindauga i matsalen vender mot fjorden er ei poetisk bok samansett av korte, underfundige prosatekstar. Karlsvik tar opp eit alvorleg tema med ei særeiga form for språk og humor som gjer eit djupt inntrykk på lesaren. Boka er ein punktroman med korte tekstar. Noko er prosa, noko lyrikk, og noko er reknestykke. Tekstane krinsar rundt dialogar med psykolog, fysioterapeut, sjukepleiarar og medpasientar. Boka er open og audmjuk, forfattaren kjem ikkje med nokon konklusjonar.

Med blodsmak i munnen

Lise Hetland, Ingeborg Senneset og Svein Øverland, Hertervig forlag 2013

Boken er et samarbeidsprosjekt mellom bloggerne Ingeborg Senneset, Lise Hetland og forfatteren Svein Øverland. Ingeborg og Lise er blant annet begge tidligere psykiatriske pasienter, mens Svein Øverland er psykolog med spesialisering i barne- og ungdomspsykologi.

Med utgangspunkt i hverandres bloggtekster har de samlet et utvalg som til sammen danner bokens hovedtema, nemlig selvskading. Nærliggende tema som spiseforstyrrelser, angst, depresjon og suicidalitet berøres i klartekst. Av andre tema kan nevnes medikamentell behandling, helsevesenet, egne skriveprosesser, og fremfor alt mestring og håp.

Samtlige av tekstene bærer preg av stor innsikt, ærlighet og mening. Skildringer fra egne levde liv, blir usminket presentert både fra pasient- og behandlerperspektiv. Med stor grad av billedbruk og egne produserte kunstbiter settes tekstene i en større sammenheng, til tider så det nesten blir opprivende.

Mette Karlsvik har skrive ei viktig bok om å vere redd for å bli vaksen. Dette er ei forteljing om rørsla frå barndom til vaksenverda. Forteljinga foregår rundt bordet i matsalen på eit sjukehus, rundt menneske og historier som er pressa saman av murbyggets fire veggjar. Først ser veggane nakne ut. Snart finn hovudpersonen at dei har så mange øyre at ho ikkje kan halde på alle løyndomane sine. Sakte finn ho vegen tilbake til røynda og livet.

Dette er ei bok mange vil kunne kjenne seg igjen i, både dei som sjølv har eller har hatt ei eteforstyrning, eller som på andre måtar har opplevd det vanskelig å bli vaksen og ansvarlig. Boka er lettlest og kort, og ikkje så dystert som ein skulle tru, her er det mange underfundigheiter å trekkje på smilebandet av.

[Mona Vågshaug](#)



Bloggvirksomhetens både konstruktive sider, men også mindre konstruktive sider tematiseres, og i et av kapitlene tar bloggeren Lise et oppgjør med det hun selv omtaler for bakblogging. Helsevesenets mangler, men også dets styrke og utholdenhet, settes på dagsorden og nyanseres på en god måte.

Dette er en bok som sier mye, men fremfor alt er tekstene godt og nyansert skrevet. Boken berører et viktig tema som fortsatt er forbundet med stor grad av skam og stigma, og hvor forståelsesrammene fortsatt er svært snevre. Jeg vil derfor anbefale denne boken.

[Line Orvedal](#)