

Detta är ett utdrag från boken *Feldenkraismetoden att lära sig lära – igen*; Jan Grönholm (red); Natur & Kultur 1996
Boken är slut på förlaget. Publicerad på www.somatik.se med författarens medgivande augusti 2016.

Del 1 FELDENKRAISMETODEN – PRESENTATION OCH BAKGRUND AV JAN GRÖNHOLM

Kapitel 1 Det nödvändiga nytänkandet

En uppgift som man stöter på i många sammanhang är att cirka 80 procent av befolkningen i det moderna västerländska samhället någon gång i sitt liv, under kortare eller längre period, har ont i ryggen. I socialstyrelsens *Behandling av långvarig smärta* (SoS-rapport 1994:4) uppskattas att minst en tredjedel av befolkningen lider av mer eller mindre allvarlig långvarig och återkommande smärta. Det är smärtor som till största delen kommer från nacke, skuldror, armar och ben.

Undersökningar har också visat att redan skolbarnen i stor utsträckning lider av spänningshuvudvärk, ont i nacken och ont i ryggen. Så mycket som en fjärdedel har spänningshuvudvärk flera gånger i månaden och sex procent så gott som dagligen.

Vi får ont redan av att gå i skolan, vi får ont av den belastning som vi utsätts för i arbetet. En del orsaker till det onda har kunnat åtgärdas, men bara en del. När vi väl fått ont, kan det vara svårt att få en bra hjälp.

I SoS-rapporten (1994:4) om långvarig smärta står det: "Socialstyrelsens bedömning är att en stor del av den tillämpade behandlingsarsenalen vid kronisk smärta saknar dokumenterad effekt. Kostnadseffektiviteten framför allt för den mycket omfattande fysikaliska terapi [dvs sjukgymnastisk behandling], som ordineras i rehabiliterande syfte, måste därför starkt ifrågasättas samtidigt som patienterna inte får en tillfredsställande behandling."

I en SBU-rapport från 1991 står att det finns ett dåligt vetenskapligt underlag för de flesta behandlingar som tillämpas vid smärtsyndrom från nacke, skuldra och arm. Samtidigt uppges i samma rapport att samhällets totala kostnader för ont i ryggen, medräknat nacke och skuldror, är mer än 20 miljarder årligen.

(Rapporten är utgiven av Statens beredning för utvärdering av medicinsk metodik, SBU.)

Ett oläsligt problem?

Men varför är det så? Är lösningen att gå tillbaka till fyrfotagång? En del tror nämligen att alla ryggbesvär beror på att vi reste oss på två ben en gång i tiden. Andra nöjer sig med att framhålla jägar- och samlartillvaron som den idealiska. Det är inte ett mer realistiskt alternativ det heller.

Ska vi tro att all den forskning som har börjat komma igång gällande dessa problem kommer att leda fram till den förlösande behandlingsmetoden eller träningsformen, så att vi inte behöver få ont i ryggen, inte behöver gå med långvarig smärta?

Det vanligaste är tyvärr att om besvären väl börjat, är risken stor att de bara kommer att bli värre. Tiden är sällan någon läkande faktor när det gäller denna typ av besvär, och den hjälp som man kan få är ofta inte till nytta så länge. Vad de flesta råkar ut för är en mycket frustrerande vandring från doktor till doktor, från sjukgymnast till sjukgymnast, från kiropraktorn till naprapaten, från massören till akupunktören.

Att våra kroppar blir trötta, stela och värkande när vi blir gamla uppfattar vi som något naturligt - men inte att unga människor, så fort de kommit ut i arbetslivet, ska få allvarliga problem.

Är arbetslivet så onaturligt hårt att detta är ofrånkomligt, trots alla ansträngningar att anpassa det ergonomiskt? Ligger lösningen i ännu fler tekniska hjälpmedel? På en del arbetsplatser är det kanske så, men problemet skulle sannolikt fortfarande som helhet bestå.

Är den moderna människan gjord av så bräckligt virke? Ja tyvärr, delvis är det så. Den moderna stadsmiljön som de flesta växer upp i erbjuder inte utrymme för barn och ungdomar till spontana kroppsliga lekar. Allt måste idag organiseras, och barnen skjutsas från och till de flesta aktiviteter. Alla har inte föräldrar nödvändiga resurserna och blir sittande framför videon. Ofta är det just de, vars kroppar inte fått växa till naturlig styrka och uthållighet, som hamnar i de mest påfrestande arbetena.

Den mekaniska tanken

Men det finns också andra svar på varför det är så svårt för individ och samhälle att komma till rätta med dessa problem. Svaret är helt enkelt att vi tänker fel när vi försöker definiera och lösa dessa problem.

För en del år sedan skrevs och talades det om ett kommande paradigmskifte. En del kan därför tycka att det är ett uttjatat ord, andra kanske aldrig hört talas om det. Paradigm betyder ungefär tankemönster. Att tänka helt fritt är i stort sett totalt omöjligt. Vi tänker i kategorier och bilder som tillhandahålls av det samhälle där vi växer upp. Vi får av samhället ramar för våra tankar. Vi får ett

slags ett slags grundläggande beskrivnings- och förklaringsmodeller som vi använder på i stort sett alla fenomen.

Dessa tankestrukturer skiftar. De varierar från samhälle till samhälle. Skiftet från bonde- till industrisamhälle var inte bara ett byte av produktions- teknologi. Det var också en förändring av samhällets underliggande tankemönster. Tiden var inte längre något evigt återkommande som mättes med solens och månens gång. Tiden blev linjär och inte längre cirkulär. Klockan mätte ut tiden för oss, med löftet att framtiden skulle bli bättre än det som var nu. Jorden var inte längre ett levande väsen utan sågs mer som ett råvaruupplag. Den levande, besjälade organismen efterträddes av maskinen som den dominerande metaforen - allt kom att liknas vid maskinen. Allt från planeternas rörelser till de mänskliga tankarna förklarades bäst med mekanikens lagar. Människan blev helt enkelt förklarad vara en maskin.

Människan som objekt

Också synen på kunskap förändrades. Det var inte längre den gudomliga uppenbarelsen som var den yttersta källan till sanning. Vetenskapen kom att överta religionens roll som uttolkare av verkligheten och som väg till människans självförståelse. Den enda sanningen för vetenskapen var den objektiva sanningen. Endast det som kunde vägas och mätas var intressant. Kunskapen skulle befrias från allt subjektivt, både hos den som skulle undersökas och hos den som undersökte. Den kunskap man kunde nå genom ett instrument värderades mycket mer än den som människan med sina sinnen kunde erfaras.

Detta kunskapsideal och denna verklighetssyn hade stora fördelar jämfört med de tidigare. Det medförde enorma materiella framsteg. Det bidrog till att skapa den moderna medicinen, som kan uträtta mirakel jämfört med fältskärer och kloka gubbar och gummor. Det har lett till att mycket av hur människokroppen fungerar har kunnat förklaras. Men frågan är om inte detta kunskapsideal idag är ett hinder för förståelsen för mycket av det som plågar dagens människa.

Det är kanske så att mycket av det som uppfattas som medicinska problem inte är det? Hur är det med den svårdiagnosticerade värken, som man inte hittar någon organisk orsak till? Finns det kanske inga fel på rörelseapparaten, som det så talande heter, som kan repareras?

Kanske ligger inte alls problemet i människan som objekt, utan snarare i människan som subjekt. Människan är mer än summan av sina omständigheter.

Vad som också avgör om hon ska få ont eller inte i sin kropp är medvetenheten - om kroppens signaler, om hur hon kan få kontrollen över sin kropp, hitta den naturliga balansen och den bästa koordinationen av sina rörelser. Ligger problemen till storutsträckning i att vi använder oss själva på ett mindre klokt sätt, då ligger

lösningen i att vi lär oss ta fram mer av den medfödda rörelseintelligensen så att vi kan använda oss mer klokt.

För att kunna söka längs de banorna behöver vi andra kunskapsideal än naturvetenskapens objektivitetssträvan. Det går att närma sig människan som subjekt utan att behöva ge upp anspråken på vederhäftighet, trovärdighet och vetenskaplighet.

Den subjektiva sanningen om oss själva

De två vetenskapsteorier som är relevanta i detta sammanhang är fenomenologin och hermeneutiken.

Fenomenologin studerar främst upplevelsen och hävdar att upplevelsen, den upplevda verkligheten, är den enda verkligheten. För oss som subjekt är det omöjligt att uppfatta världen oss själva annat än i en upplevelse. Världen som en samling objektiva fakta existerar inte. Vi har bara en samling upplevelser som vi själva skapar fakta av. Faktum betyder ordagrant något är tillverkat.

Hermeneutik kan fritt översättas med tolkningslära. Det man försöker tolka är innebörder i texter, symboler, handlingar, upplevelser. Det man eftersträvar är djupare förståelse och inte bara en beskrivning.

I vetenskapens namn har människan objektifierats. För de allra flesta som fått en vetenskaplig utbildning är människans kropp ett objekt, något objektifierbart. I så gott som all medicinsk forskning är människan gjord till objekt. Med denna forskning som grund för undervisningen har läkare och sjukgymnaster fram till nu lärt sig att se åtminstone människans kropp på detta sätt.

Det är inget fel att se människokroppen som ett objekt - ur ett visst perspektiv är den det. Men så länge den är levande är den också en del av människans subjekt.

Utifrån det fenomenologiska perspektivet är det upplevelsen som är det enda som gäller för oss. Vi kan inte göra oss själva eller andra till objekt utan att det högst påtagligt påverkar upplevelsen. Är jag skolad eller på annat sätt påverkad att se på min kropp som ett objekt istället för som en del av mitt själv, påverkar det min upplevelse av mig själv. Det färgar min relation till mig själv. Det skapar en falsk separation mellan kropp och sinne som på ett ödesdigert sätt påverkar mitt sätt att vara och handla.

Ser jag på min kropp som ett objekt, som något mekaniskt, blir också min ide om rörelse mekanisk. Omedvetet påverkas då också mitt rörelsemönster till att bli mer mekaniskt.

På samma sätt blir jag påverkad om jag som patient blir objektifierad, om den mest påtagliga delen av mig själv - kroppen - blir behandlad som ett objekt. Så länge en människa är levande är det omöjligt att beröra hennes kropp utan att beröra hennes själv. Att få sitt själv berört som om det vore ett objekt är en kränkning.

Vi upplever detta utan att kanske sätta så starka ord på det. Men upplevelsen finns där och den påverkar oss, även om vi inte kan verbalisera vad som kändes fel. Är vi i en beroendesituation är det

mycket sannolikt att detta bidrar till ett förfrämmande av vår kropp. Det bidrar till upplevelsen av att min kropp är ett främmande "det", att den inte är en del av mig, någonting som jag inte har kontroll över, som jag är maktlös inför. Jag blir ett offer för min egen kropp.

Ofta är vi så främmande inför våra kroppar, att när det gör ont någonstans är vår första reaktion att försöka komma till någon som är expert på kroppar och som kan fixa den. Den objektifiering av kroppen som är en del av kulturen förstärks tyvärr oftast i möten med olika typer av behandlare. Den inlärdade hjälplösheten bara tilltar.

Ett förnuftigt biomekano

I och med upplysningstiden kom också synen på människan som den förnuftsstyrda varelsen. En varelse försedd med korrekt information skulle handla på ett rationellt sätt.

Med en biomekanisk analys som grund har därför sjukgymnaster, arbetsterapeuter, ergonomer och gymnastiklärare försökt instruera människor hur de ska stå, sitta, gå, lyfta osv på ett korrekt sätt. Ibland kan man få höra att det som all ergonomisk upplysning har lett till är att de flesta nu vet hur de ska arbeta på rätt sätt - men att fortfarande ingen gör det.

Oavsett hur befogade sådana uttalanden är, kan man med en fenomenologisk förståelse se ett problem. Det problemet ligger i att det är en högst väsentlig skillnad på att få höra vad som är rätt eller fel sätt att göra något på, och att i sin egen kropp uppleva vad som är ett mer eller mindre lämpligt sätt att utföra en uppgift. Ergonomiinstruktionerna ger oss visserligen en upplevelse, men i första hand är det en upplevelse av ord. Risken är då stor att det blir andras ord och inte vår egen inre känsla som kommer att styra.

En djupare förståelse

Vad kan då hermeneutiken bidra med? Kanske är det att i första hand vara med som en viktig del vid utvärderingen av de olika metoderna att komma tillrätta med dessa problem.

I den medicinska forskningen försöker man hitta objektiva mått på förändring. Vad som är mätbart är rörelseutslag: Hur många grader kan försökspersonen vrida på huvudet efter åtgärden? Hur högt över huvudet kan hon nu höja armarna? Hur har sjukskrivningen förändrats? Hur har beteendet ändrats? Är det något som är möjligt att göra efteråt som inte gick före?

Smärtan är en subjektiv upplevelse som man i forskningen brukar försöka sätta ett mått på, vanligen på en skala från ett till tio. Men det finns så oändligt mycket mer i en människas upplevelse av sig själv som kropp, som är värt att undersöka.

Ett hermeneutiskt förhållningssätt skulle kunna innebära att man fäste större vikt vid hur försökspersoner och patienter upplever olika behandlingar. Utifrån en förståelse och tolkning av deras upplevelser skulle man kunna få en större insikt i hur olika behandlingar och

träningsprogram påverkar deltagarna. En inträngande tolkning av deltagarnas upplevelser borde ge viktiga nycklar till hur lyckade olika behandlingsprogram är.

Det hermeneutiska förhållningssättet förekommer, men det har än så länge inte alls samma tyngd som objektiva data i vetenskapliga sammanhang.

För att man ska kunna nå en hermeneutisk förståelse av någon halt måste det finnas en självförståelse hos den som söker kunskapen. Det går inte att vara utanförstående och objektiv. Hermeneutikens förståelsekunskap kan bara vinnas i en dialog mellan subjekt.

Bilden av människan som maskin leder till ett letande efter den felande del som därefter ska kunna åtgärdas efter manualen. Har man den bilden, är detta det naturliga förhållningssättet.

Tar man på allvar att människan primärt är ett subjekt, att kropp och sinne är något odelbart, försöker man se till helheten. Då betyder också helhetssyn något mer än att se människan som bestående av kropp och psyke. Då blir slutsatserna mera vittgående än att man ska ha med både sjukgymnast och psykolog i behandlingsteamet.

Då bör sjukgymnasten och psykologen också kunna arbeta med metoder som griper in i samspelet mellan kropp och själ, mellan kropp och medvetande. Då är det inte tillfredsställande att ha kroppskännedom den ena timmen, och den andra timmen ha träningsprogram med mekaniska repetitiva belastade rörelser - som blott alltför mycket påminner om just de mekaniska repetitiva belastade rörelser som orsakat en så stor del av besvären.

Det går inte att ena timmen prata om nödvändigheten att lyssna på kroppens signaler och den andra mana på att försöka igen med träningen trots att det gör ont och tar emot. I en rehabilitering som gör anspråk på att ha en helhetssyn måste varje moment genomsyras av den synen.

Feldenkrais - en systematisk ny tänkare

En vetenskaplig teori med en form av helhetsperspektiv är systemteorin med cybernetiken, dvs läran om hur system styrs. Med den som modell är det i första hand denna styrning man letar efter, och man är mindre intresserad av systemets enskilda delar.

Feldenkrais var fysiker och väl insatt i den moderna systemteorin. Den klassiska fysiken, med dess mekanistiska världsbild, var inte för Feldenkrais den slutgiltiga sanningen. Den vetenskapliga förståelsen av världen hade tagit ett steg till. Av någon underlig anledning är det inom vad som på engelska kallas "the life-sciences" som det mekanistiska tänkandet härskat längst. I dag finns inom biologin och medicinen, främst neurofysiologin en forskning med andra förtecken. Men den fanns knappast på 40- och 50-talen, när Feldenkrais började utveckla sin metod. Då var han en pionjär.

Feldenkrais var inte bara vetenskapsman utan också en framstående idrottsman. Han var den förste europé som fick svart bälte i judo och bidrog i hög grad till judons introducerande i Europa.

Han hade följaktligen rika kroppsupplevelser som grund för sin förståelse av människan som en kroppsligt agerande varelse.

Den finns all anledning att tro att det undersökande, frågande förhållnings- sätt som Feldenkrais hade och som också utmärker hans metod var ett arv från en judisk tanketradition. Därifrån, och också genom sina kontakter med andra tanke-system, hade han fått en förståelse för hur avgörande det är att iaktta sig själv. Medvetandegörandet, betraktandet av handlingen förändrar handlingen, hjälper den att bli mindre automatisk och mer medvetet vald. Det gör att vi mindre blir offer för oss själva, att vi i högre utsträckning kan styra över våra egna liv.

Feldenkrais led även gammal fotbollsskada. Hans ena knä fungerade sämre och sämre. Doktorerna kunde inte erbjuda någon lämplig behandling eller operation som skulle lösa problemet.

Med de tankestrukturer, det personliga paradigmet, som Feldenkrais genom sina olika erfarenheter fått, kunde han tänka på ett annat sätt än doktorerna. Han insåg att det fanns en skillnad mellan struktur och funktion. Även om det som ett faktum fanns skadade strukturer i hans knä, hade han trots det ett val hur han skulle kunna använda sin kropp. Skadan var given men inte funktionen. Genom tålmodig självobservation lyckades Feldenkrais hitta fram till en bättre användning, ett bättre organiserande av sig själv. I och med det var hans skada inte längre lika handikappande.

Vad han visat var att även om det inte finns bot går det ändå att åstadkomma en förbättring - en förbättring som dessutom är utan gräns. Oavsett omständigheterna går det att förbättra sin användning av det som finns. Att personligen förbättra en skadad struktur är näst intill omöjligt. Vad vi kan göra är att ge de självläkande krafterna bättre förutsättningar. Vi kan alltid bättre använda den kropp vi har/är. Ibland är en omedelbar förändring möjlig, ibland kräver den sin tid.

Den omedvetna tvångströjan

I de flesta fall av stelhet och värk finns inte något som är skadat och som behöver eller kan repareras. Vad det i regel handlar om är vad vi gör med oss själva. Utan att vara medvetna om det håller vi ständigt i. Det vi uppfattar som vår medfödda hållning är ofta i själva verket en obekvämlig tvångströja av vår egen skapelse. Musklerna har vävts samman i spänningsmönster som inte tillåter någon fri rörelse, som inte tillåter kroppen fullständig vila ens när vi sover. En del människor håller i sig så hårt att de nästan lika gärna kunde sova på två bockar. De låter inte sin kropp stödjas helt och fullt av underlaget, vare sig det är säng, stol eller golv.

Tvångströjan, det omedvetna och därför tvångsmässiga hållandet har blivit en så självklar del av oss själva att den inte uppfattas som

något som överhuvudtaget kan läggas av. Tvångströjan skaver naturligtvis, den gör ont. Vi söker hjälp, får behandlingar som lindrar plågorna för ett tag. Vi blir satta på träningsprogram som ibland gör det lättare att bära tvångströjan, men ibland får de den att skava än mer.

Vad feldenkraismetoden och andra besläktade metoder gör är att fästa uppmärksamheten på tvångströjan. Det är först när vi ser den som den är möjlig att ta av. Då blir det möjligt att känna vår kropp och fritt röra den. Då kan vi utnyttja vår kropps självbärande konstruktion och behöver inte längre hålla oss upprätta med enbart musklernas hjälp. Då blir det åter lätt att röra sig. Utan omedvetet inlärda begränsningar kan vi få mer gjort med mindre ansträngning.

Kejsarens nya kläder trodde sig alla se utom det lilla barnet. Vad Feldenkrais oförvillade blick såg var att mycket av oförmågan att röra sig fritt och den smärta och värk som plågar människan var hennes eget verk. Det som behövdes för att befria henne var att omedvetenhet förvandlades till medvetenhet.

©Jan Grönholm