

Vart vill jag med min feldenkraisprocess?

Det **övergripande temat för vårterminen 2022** kom till mig kanske för att vi brukar titta på underhållningsprogrammet På spåret på SVT. För varje nytt resmål frågar programledaren Vart är vi på väg?

Eller kanske är det ett barndomsminne från lekskolan på 50 talet där jag sjöng en liten sång av Alice Tegnér på avslutningen med schalet om hakan och korg i handen tillsammans med en pojke i keps. Vart ska du gå min lilla flicka? <https://youtu.be/r5ItjYSBEOk>

Vart syftar på en riktning eller en rörelse – vart någon eller något är på väg. **Var** å andra sidan används när syftningen är en plats, ett läge eller en position – var någon eller något befinner sig.

Filosofen Søren Kirkegaard (1813–1855) citeras ofta med en sammanfattande text. Jag stuvar om i textens pronomen för i en feldenkraisprocess är jag själv min egen lärare. Han säger:

”Om jag vill lyckas med att vägleda mig själv mot ett bestämt mål måste jag först få kunskap om mig själv där jag befinner mig i nuet och börja just där. Detta är hemligheten med lärandet. Den som inte kan det lurar sig när hen tror att hen kan hjälpa sig själv.”

Vart jag vill bege mig hänger naturligtvis ihop med var jag befinner mig. Den rumsliga och den emotionella utgångspunkten är avgörande för att kunna välja någon som helst riktning varthän. Detta är till större delen omedvetet men även medvetet sker det ständigt en orientering inifrån mig själv.

I en skanning under ATM lektioner reducerar vi avsiktligt intrycken, i stillhet känner vi efter hur andningen gestaltar sig, neutraliserar bedömningar om rätt och fel, bra och dåligt och urskiljer mer konkret hur jag ligger utsträckt på golvet och var golvet ger mig stöd. Att kunna uppfatta även små skillnader i gestaltningen är ett lärande i sig, veta när något förändras eller behöver justeras.

Jag menar att skanningen behöver utvecklas till en regelbunden vana i andra situationer än under lektionstid för att kontinuerligt veta vart jag är på väg.

Jag har med mig ett citat från Moshe Feldenkrais (1904 – 1984). Han säger:

”Livet är en process, förbättra processen så förbättrar du livet själv.”

Det finns ett centralt ord i terminens frågeställning. Hela svaret avgörs av hur du väljer att förstå och tolka innebörden av ordet 'process' som kommer från latin, 'processus' översätts med 'framåt, förlopp eller framsteg', från 'procedere – gå framåt'.

Engelskan går lättare att härleda direkt till latinet med ordet 'proceed', ett ord med flera synonymer på svenska. Ett urval; 'gå vidare, fortsätta, fullfölja, bege sig, gripa sig an'. 'Proceeding' blir det svenska fyrdubbla bindeordet 'tillvägagångssätt' eller rätt och slätt beteende.

Jag väljer att beskriva begreppet process på två sätt, ett A & ett B. Process kan ses som ett skeende och en förändring i en planerad riktning och i planerade steg med (eller mot) ett på förhand bestämt mål. Jag kallar detta sätt A. Men det kan även vara en kreativ process B, i princip mot en oförutsägbar förändring där det inte finns något bestämt mål, däremot i regel ett syfte: att berikas av att genomgå själva processen.

I process A krävs det att de olika faserna eller stegen i förändringen ska ha ett samband med varandra, mekaniskt och logiskt. I den andra synen på process, B, sker det en kreativ utveckling i form av nya insikter och nya färdigheter, där varje fas, stadium eller steg på något sätt bygger på eller förutsätter tidigare faser eller steg. Det är alltså två diametralt olika sätt att se på processer. A är uppdelat och avgränsat, B ett flöde där allt övergår i allt utan bestämda gränser.

Ytterligare en nivå. A kan ses som en planerad och styrd process med bestämda steg med faser av – bedömning – planering – genomförande – utvärdering och som har identifierbara och helst mätbara stadier som följer på varandra i en förändring mot detta på förhand uppställda målet. I A processer görs systematiska utvärderingar för att sedan med ledning av dessa utvärderingar eller uppföljningar justera de olika leden i processen om och om igen tills den fungerar optimalt. B däremot är kreativa utvecklingsprocesser där särskild vikt läggs vid spontana processer och med en betoning på kreativ utveckling, där det olika faserna eller stegen i processen växer fram ur varandra.

I B processer efterfrågas en reflekterande praktik som tillvägagångssätt. Inledningsvis kan en viss företeelse uppfattas på ett visst sätt. Efter en tids praktik uppfattar vi samma fenomen annorlunda. Och när vi sysslat med processen ännu mer ingående uppfattar vi de saker som vi först stötte på helt annorlunda än i början. Vi ser det annorlunda och det kallas en gradvis fördjupad insikt i fenomenens natur, vilket är något helt annat än A. Jag vill påstå att en feldenkraisprocess är mer en B process än en A process. För att tydliggöra vart du vill, vilka eventuella valmöjligheter du har din riktning behöver du förstå hur du ska förhålla dig till dessa skillnader. Kanske är det ovant och kan vara en anledning till att feldenkrais ofta benämns ogripbart, undflyende ja gäckande?

När jag frågar vart du vill vart du önskar att din kreativa process ska ta dig är det en fördel att berätta vad du kan förvänta dig, hjälpa dig att ringa in en allmän riktning som du kanske vill göra till din egen? För många år sedan definierade jag sex attsatser som beskriver vad du kan hoppas på att förbättra med feldenkrais. Idag ser jag ingen anledning att ändra denna uppräkningslista, tvärtom, jag finner hela tiden bekräftelse på listans giltighet. Den lyder i original:

Med en feldenkraisprocess kan du få hjälp att

- söka efter en vidgad självbild
- definiera skillnaden mellan vila & oro
- utveckla motorisk färdighet
- utveckla ökad självkontroll
- uppnå ökad självständighet
- visa på alternativa handlingsätt

Jag kastar om ordningen och börjar med att en **feldenkraisprocess** kan innebära en utveckling, en förbättring av den **motoriska färdigheten**.

Det upplevs ofta konkret direkt efter lektioner, den upprättade hållningen förändras och är ofta både en anledning att börja och motivationsskapande att fortsätta. Starkt förknippat med en ökad förmåga och skicklighet är den **vidgade självbilden**.

I arbetet med den egna självbilden blir det tydligt hur dynamisk den är. Jag skriver vidga för jag tänker att den har ett omfång och täcker många olika områden av identiteten och personligheten och inte minst rörelseförmågan. Många talar om självbilden i starka och svaga dimensioner, brister och tillkortakommanden, tydlig och otydlig. Andra vill säga självbilder, i plural för att fånga dess föränderlighet i olika sammanhang. Självbilden är inte helt förutbestämd utan har även en plasticitet och flexibilitet och är därför påverkbar och läroaktig.

Utifrån feldenkrais teori ligger den till grund för allt vårt agerande, alla våra beteenden.

Det krävs **inlevelse** för att se den egna självbilden för vad den är och utgå från det.

I frågan vart du vill i processen är det du själv som väljer riktningen, i det har du ett eget ansvar. I läroprocessen med alla dess beslut **uppnås en ökad självständighet**, autonomi, mognad.

I detta inryms att lektionernas utformning **visar på alternativa handlingsätt** att ta med ut i vardagen. Att inget göra och avstå är även det ett val.

Sist med inte minst avser lärandet att hjälpa dig förstå **vad vila och oro innebär för dig och definiera skillnaden**. Oro och rädsla är i grunden en del av självbevarelsedriften för att överleva. Något naturligt och nödvändigt. I oron finns vana och prediktion men så även i vilan och lugnet. Där finns beteendemönster och upprepningar. Det går att börja om – *igen*.

När du märker att oron du förnimmer i början av en lektion ger vika för ett lugn som du själv skapat vet du att det finns en möjlighet att **utveckla en ökad självkontroll** över dig själv även i andra situationer.

Solna 12 januari 2022

Eva Laser