

Läsupplevelse förändrade livet

INSPIRATIONSKÄLLAN

Omtumlande budskap i medioker text

En endast till hälften läsvärd bok gav Ulla Söderström ett helt nytt synsätt på människan. Insikten kom att innebära en förändring för henne såväl i privatlivet som i yrkesutövningen som allmänläkare.

För ungefär tio år sedan läste jag en bok som kom att betyda mycket för mig både som läkare och som människa. Jag visste inget om vare sig boken eller författaren, trots att den kommit ut på svenska redan i mitten av 1970-talet och att de sjukgymnaster som var pionjärer på kroppskänedom hade inspirerats av den och haft författaren som förebild. En vacker omslagsbild i kombination med titeln hade lockat mig.

Halva boken är läsvärd

Boken heter »Leva i sin kropp» och författare är Jacques Dropsy. Boken är inte bra skriven, och det är kanske bara halva boken jag ens anser läsvärd. Trots det kom den att ställa på kant hela den grundsyn på människan jag hade fått under min medicinska skolning. Ja, det är väl inte riktigt att säga att det var boken som gjorde det. Det var snarare så att författaren satte ord på och bekräftade sådant som jag själv hade insett, men inte kunnat uttrycka, inte visste om jag var ensam om att uppleva.

Enkel och självklar syn på människokroppen

Det som gav mig denna aha-upplevelse var för det första författarens sätt att se människokroppen som uppbyggd kring ett centrum beläget i buken, med den Eiffeltornliknande ryggraden som en bärande konstruktion, där allt annat är underordnat och beroende av denna. Denna så enkla och självklara bild kontrasterade skarpt mot den splittrade syn på människokroppen som utbildningen och hela sjukvårdens uppbyggnad försökt inpränta i mig redan från första

stund när vi började med att lära oss alla små »rami» ur »Nomina anatomica».

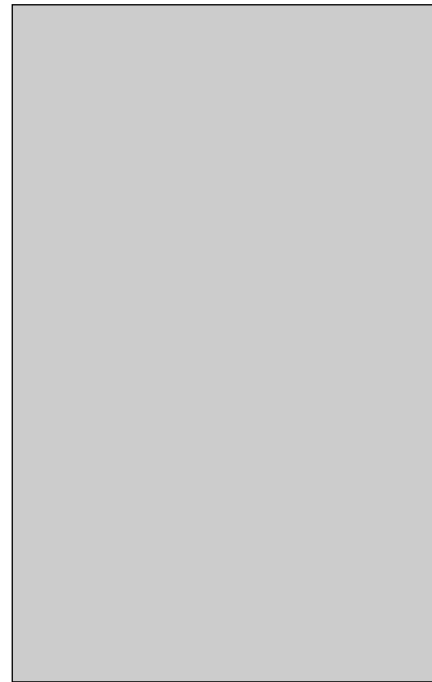
Kroppen ett medium för känslouttryck

Det andra viktiga budskapet var en teori om hur vi upplever våra känslor, där kroppen är det medium genom vilket vi når djupet av oss själva och det vi känner. Jag citerar »... rädsla och darrning följs åt som två oskiljaktiga delar av samma verklighet. Men ändå viktigare: det är genom darrningen jag blir medveten om min rädsla. Alla våra sinnesrörelser når upp till medvetandet genom kroppens förnimmelser och endast genom dem.» Här fanns grunden till psykosomatiken! Mina aningar om hur människan fungerar kom att få ett slags bekräftelse, och tillämpningen av detta blev en självklar del i mitt arbete som allmänläkare.

Människokänedom genom improvisationsövningar

Även mitt eget sätt att leva kom att förändras. Jag ville veta mer och bestämde mig för att gå en av författarens kurser. Slumpen gjorde att det just då endast fanns plats på en kurs i improvisation – något jag inte spontant skulle ha valt. Den kom emellertid att ge mig helt oväntade upplevelser. Det var praktiska övningar som kort kan beskrivas i två huvudmoment. Det innebar dels träning i »att gå in i», »vara» en annan människa. Det är en upplevelse att känna hur den egna kroppens hållning, rörelser och känslor förändras i takt med att man tillåter sig själv att leva sig in i en annan människa, att »vara» någon annan samtidigt som man naturligtvis ändå är sig själv. Detta är inte detsamma som att »spela teater», och om man iakttar någon som gör denna övning kan man ganska lätt se om personen lyckas med det eller om han eller hon »spelar».

Det andra huvudmomentet var att arbeta med improvisationer med ansiktsmasker. När jag iklädd min mask »på scenen» ordlöst möter en annan människa i hennes mask, betar jag mig mot henne som den jag uppfattar att hon är bakom sin mask. I en övning mötte jag, iklädd min mask, en motspelare i hans mask – ett kattedjursansikte som jag uppfattade som ett farligt rovdjur. Jag bemötte honom som ett sådant och han svarade på mitt beteende. När vi efteråt talar om vår improvisation framkommer det att han uppfattat sin mask, sig



själv, som en kelsjuk kattunge. Inte undra på hans förvirring när jag bemötte honom som en farlig best! Hur ofta sker inte liknande missuppfattningar i vårt dagliga liv! Psykologin har specialtermer för det, men jag tyckte att de var svåra att förstå innan jag själv upplevt det så konkret.

Jacques Dropsy undervisar vanligen i Paris. Hans elever är i huvudsak människor i skapande verksamheter. I samband med hans kurser – jag kom att gå flera! – kom jag i kontakt med za-zen, en meditationsform som jag sedan regelbundet utövar.

Förändring till kropp och själ

Kurserna och övningarna i za-zen ledde så småningom vidare till att jag också började öva T'ai Chi Chuan, som är en kinesisk rörelseform där man utför bestämda rörelser i en viss ordningsföljd. Men tränar därigenom koncentration, stabilitet, balans, smidighet och kroppskänedom. Den kan också utövas som en meditation under rörelse. Sedan flera år övar jag nu dagligen T'ai Chi. De första åren behövdes självdisciplin, men därefter har det blivit ett slags beroende och T'ai Chi-övningen känns lika viktig som tandborstningen. Jag hade svårt att lära mig själva T'ai chi-»formen», men efter trägen övning och årliga kurser för olika lärare, känner jag mig nu så hemma i den att jag själv börjat undervisa i T'ai Chi Chuan, något som jag för tio år sedan inte hade kunnat föreställa mig. Kan en författare drömma om att nå längre med en bok? •

Författare

ULLA
SÖDERSTRÖM
allmänläkare,
Umeå.