

PUSTENS BETYDNING I VEGETO - TERAPI

Psykolog Eivind Balsnæs Vegetoterapeut (S.O.V) Bærum.

I vegetoterapi er vi interessert i hvordan mennesket fungerer som en enhet og tar utgangspunkt i hvordan kroppen fungerer og hva vi kan lese ut fra kroppens språk. Vi er opptatt av begreper som fri sirkulasjon i motsetning til hemming og åpenhet v.s. lukkethet. Idealet er fri flyt av energi i hele kroppen. Gjennom lang tids erfaring har vi funnet det fruktbart å sette fokus på pust (respirasjonen) og bevegelse i kroppen når vi skal hjelpe en pasient til å bedre sine livskvaliteter, og å få større frihetsgrader i livet sitt. Vi har en del felles med akupunktur i vår tenkning om energi, og vi har stor forståelse for det Taoistiske uttrykket om at "mennesket er pust i bevegelse".

Min erfaring med pust i vegetoterapi har jeg som pasient og som vegetoterapeut i mange år. Jeg representerer en gren innen vegetoterapi som vi kaller "Selvreguleringsbasert og opplevelsesorientert vegetoterapi" (S.O.V.), en retning som ble utviklet gjennom proff. dr. med. Victor Lindèn sitt arbeid som vegetoterapeut (ref. Kjell Standal –se: psykologibanken.com). Den tilnærmingen som Lindèn arbeidet fram, hevder at ethvert psykiske fenomen har sitt kroppslige korrelat.

Med vegetoterapi mener jeg følgende: Det er å arbeide direkte med det vegetative system med den målsetningen å gjenopprette normale vegetative prosesser i organismen. Wilhelm Reich påpekte betydningen av bevegelse i bekkenet når man puster og han beskrev det vi i dag kalle "manetpust", en rytmisk pust med bevegelse i skuldre og bekken. Bekkenbevegelsen kalte Reich for orgasmerefleksjonen, og han så den som nødvendig for å utvikle det han kalte orgasmisk potens (evne til livsglede, livsutfoldelse og en orgasme som fyller hele kroppen). Et av kriteriene for å bli frisk var for Reich at man hadde fri bevegelse i bekkenet. Ola Raknes, Norges internasjonalt kjente vegetoterapeut, brukte i stor grad denne pustemetoden i terapien for å stimulere det vegetative nervesystem. Lindèn gikk enda et skritt videre i å foredle manetpusten ved å gi den svært stor plass i en terapitime. Vi starter hver time med gi oppmerksomhet til pusten og ber pasienten prøve å utføre manetpusten i den grad man klarer det, for å se og kjenne hvordan pusten fungerer, og for å provosere det muskelforsvaret kroppen har utviklet ut fra sine underliggende konflikter. Som regel er ikke pasienten i stand til å utføre manetpusten på en fri måte, d.v.s. at vi kan "lese" pasientens karakter og konflikter i hvordan han utfører manetpusten. Vi tenker oss at psykiske traumer og uløste konflikter vil gjøre noe med vår måte å puste på.

Reich var opptatt av dette allerede lenge før han skrev "Orgasmens funksjon", og han viser til at alt levende trekker seg sammen og ekspanderer i en rytmisk bevegelse. Denne rytmiske sammentrekningen og ekspansjonen finner vi nedfelt i spedbarnet allerede fra fødselen av, og man kan se de samme tendensene hos fosteret i den senere del av svangerskapet. Sammentrekning og ekspansjon. Alle har opplevd i egen kropp hvordan man bruker pusten til å kontrollere sine følelser. Som barn ble man spontant "muse stille" når det var fare på ferde. Småbarn vil ofte hemme sin frykt og fortvilelse når den oppstår utenfor de trygge rammer. Da knytter barnet seg og prøver å ikke vise svakhet. Det er med oss som i dyreverden, den som viser svakhet står i fare for å bli angrepet (mobbet). Voksne som fortsatt bærer

på en utrygghet, vil ha sammen tendens som barnet i stress-situasjoner. De fleste har erfart hvordan en sjokk-opplevelse får en til å trekke pusten og holde den, og hvordan man kan bekjempe gråt ved å stramme bryst og mellomgulv. Raseri vil man også holde tilbake ved å stramme nær sagt hele kroppen, men spesielt korsryggen. Når man er oppgitt eller deprimert går kanskje pusterytmen ned til et minimum. Svak pust, enten på grunn av lite bevegelse i rommet rundt lungene eller svak pusting, gjør det samme med oss som det gjør med ovnen når vi skrur ned luftinntaket; det skapes mindre energi og alt går på et sparebluss. Reich beskrev dette i "orgasmens funksjon" der han bl.a. viser til hvordan barn spontant holder pusten, presser den ned mot bekkenet og derved tvinger seg til å "ikke føle". Dette er et utbredt spontanforsvar og tilstede hos alle mennesker, men barnet er særlig utsatt fordi det er overlatt til den voksnes velbehag og for godt-befinnende. Denne måten å få hele seg til å "ikke føle" er et overlevelsesfenomen som hos noen blir kronisk tilstede i individets møte med andre mennesker og seg selv.

Når mennesker i overdreven grad bruker muskulaturen til å kontrollere sine følelser, kan man utvikle noe Wilhelm Reich kalte for muskelpanser. Problemet er at dette muskelpanseret blir kronisk og ikke lenger bare beskyttende, men noe som hemmer ens livsutfoldelse og eventuelt gjør en syk. I vegetoterapi vil vi prøve å myke opp muskelpanseret eller å fjerne grunnlaget for å ha en for sterk beskyttelse. Da går det an å starte terapien ved å jobbe med den viktigste funksjonen som blir forstyrret, nemlig pusten. Når vi prøver å få igang en sunnere pust, vil dette utfordre muskelpanseret og eventuelt utløse reaksjoner i muskulaturen og gjerne gi følelsesreaksjoner. Disse reaksjonene kan på sin side aktivisere hukommelsen om opplevelser som kan fortelle oss hvorfor muskelforsvaret opprinnelig ble skapt. Dermed får vi via pusten, tilgang på de ubearbeidede opplevelser pasienten bærer med seg og som kan være kilden til de plager pasienten har.

Den sunne pust ser vi best hos et lite barn som har det godt. Barnet puster med bevegelse i kroppen. Lungene er avhengig av bevegelsen i brystkassen og diafragma. Ved innpust skal magen slippes ut slik at diafragma trekke nedover og utvider rommet rundt lungene, og deretter utvider brystkassen seg slik at dette rommet blir enda større så lungene kan få fylle seg med luft. Bevegelse i skuldrene vil hjelpe brystkassens utvidelse og bevegelse i bekkenet vil gi magen bedre plass til å åpne diafragma. Ved utpust synker brystkassen sammen og magen trekkes inn slik at rommet rundt lungene blir så pass lite at lungene tømmes godt.

I vår kultur møter man en puste-fiendtlig holdning ved at idealet er en stram og flat mage, og kanskje høy brystkasse. Hvor lite man forstår av diafragmas betydning for helsen, avspeiles i en TV annonse for et belte som gir fra seg en pipelyd (alarm) hvis man slipper ut magen, slik at man kan lære seg å ha magen trukket inn hele tiden. Men å ha stram mage vil hemme pusten og gi mindre energi. Berit Bunkan (psykolog og fysioterapi) har laget en instruktiv video om betydning av bevegelse i diafragma. Når den er bevegelig, gis god plass og stimulering til tarmene og bevegelsen hjelper hjertet i sin fungering. En kronisk oppspendte brystkasse og et stramt diafragma gjør at hjertet belastes unødvendig mye.

Når pasienten ligger på rygg og puster på sin vante måte, vil vi kunne se hvordan

denne pasienten har lært seg å hemme pust og bevegelighet i sitt forsøk på å tilpasse seg sitt miljø. Brystkassen kan være oppblåst og ha lite evne til å synke sammen i utpust (man får aldri puste ut skikkelig), eller den kan være flat og trang og hemme innpust. Diafragma kan også være så stramt at det ikke beveger seg slik det skal i pusten. De forskjellige kroppsorienterte terapier kan ha forskjellige strategier i hvordan de konkret jobber med pusten, man alle er opptatt av hvordan pusten er og av å endre den. Terapeuten vil kunne sette igang flere tiltak med målsetting om å bedre pusten. Man kan for eksempel trykke på brystkassen i utpust eller bevege pasientens skuldre for å øke pustevolumet, eller man kan hjelpe pasienten til å bevisstgjøre sin pustemåte for å kunne endre det mer gradvis og uten direkte hjelp av terapeutens hender. Når pasienten klarer å puste dypere, kan det sette igang reaksjoner i kroppen enten muskulært eller emosjonelt.

Det fins flere former for aktive meditasjon som hjelpe folk med å få bedre pust. Enkelte som har gått i meditasjon, har oppdaget at man "møter veggen" og ikke får til de instruerte teknikkene eller man kan oppleve å få angst. Når vi som vegetoterapeuter jobber med pusten, fokuserer vi nettopp på det som hindrer den gode bevegelige pust. Vi vil finne ut av hvorfor kroppen hemmer pusten og gjerne få tilgang på de opplevelser, holdninger eller traumer som var grunnlaget for at hemmingen ble utviklet. Når pasienten går inn i de følelser og opplevelser som framprovoseres i terapien, får man samtidig muligheter til å løse uløste konflikter. Dermed kan grunnlaget for muskelpanseret fjernes og pusten bli friere. Når pasientens pust endrer seg som frukter av at vi i terapien har jobbet med de traumatiske opplevelser og konfliktløsninger, ser vi at pasientens symptomer også løser seg opp. Vi vil følgelig ikke tro på en bevisst innsikt som ikke gir endringer i pusten hos pasienten. Man kan si at det er ikke hodet som skal løse problemet, men det er kroppen som skal erkjenne og løse opp de forstyrrelser man bærer på. Pasienter som har vært i samtaleterapi kan ofte fortelle oss at de forstår sitt problem så godt, men det er der likevel. Derfor vil de jobbe med kroppens opplevelser.

Den gode pust er gull verd for kropp og psyke. For mange er problemet at man ikke klarer å puste dypt og fritt, og derfor må man lære det først. Det finnes mange tilbud til å lære seg bedre pust. Tilbudene omfatter bl.a. yoga, dynamisk meditasjon og Tai Chi. Det enkleste råd man kan gi til mennesker som skal takle livets motgang og problemer, er at man skal "puste seg inn i det". Det betyr at man må sørge for å holde god pust igang i stedet for å hemme den. Vanligvis strammer vi pusten eller holder den når problemene blir store. Man da låser man gjerne problemløsningen også. Når man f.eks. åpner opp og puster seg inn i smerter, vil kroppens naturlige selvhelbredende reaksjoner får slippe til, og smertene vanligvis bli svakere etter en stund. I vegetoterapi er energiskapning og energiflyt ensbetydende med sunnhet og høy grad av livskvalitet. Uten god pust kan man ikke oppnå det.

Dersom man ikke klarer å nyttegjøre seg slike puste-teknikker, kan det skyldes at din hemming av pust er en viktig del av ditt psykiske forsvar.

Da blir det for truende for organismen å åpne opp og puste fritt. I slike tilfeller må man kanskje kontakte en kroppsorientert psykoterapeut innen en av de forskjellige vegetoterapi-retninger, biodynamisk terapi eller f.eks. psykomotorisk fysioterapi, Bodydynamic og Rosen-terapi.