



# KROPPEN I FOKUS

Fire antropologistuderende har været på feltarbejde i et alternativt behandlingstilbud til unge stofmisbrugere og kriminelle. Det alternative består i en kombination af yoga, kampsport, meditation og åndedrætsøvelser, som deltagerne kan bruge til at styre deres liv i en mere positiv retning.

**AF MILLE BECH, JENS KONGSLEV,  
METTE MORTENSEN & LEA SØRENSEN**

Vores første møde med Jakob Lund fører os til et lille, sortmalet træhus på en stille villavej i Holte. Huset er Jakobs eget private hjem og danner samtidig ramme om projektet Breathe SMART, et alternativt behandlingstilbud til udsatte unge, der har eller har haft problemer med stoffer og kriminalitet. Efter at have smidt skoene i den lille gang bliver vi budt velkommen i det tilstødende køkken, og på vores vej til det lille, interimistiske 'kontor' med den bærbare computer og papirer i stakkevis danner vi os et hurtigt overblik over stedets beskedne, men hyggelige, fysiske rammer. Den grønne stue, som er tømt for møbler med undtagelse af en seng, der er stillet på højkant mod endevæggen, fungerer som træningsrum for de 50-60 unge mennesker, der jævnligt har deres gang i huset. De

kommer her for at træne teknikker, der med fokus på forskellige former for kropslig praksis som yoga, kampsport, meditation og åndedrætsøvelser har til formål at give de unge oplevelsen af, at det er muligt at bryde med gamle, uhensigtsmæssige mønstre og opnå erfaring med, at de selv er i stand til at styre deres liv.

I de senere år er 'brugerinddragelse' og 'ansvarliggørelse' blevet nøgleord inden for den socialpolitiske diskurs. I den henseende er kroppen blevet locus for kontrol og ansvarliggørelse af individet, og inddragelse af kropslige aktiviteter i behandlingsøjemed ses i stadig højere grad som et effektivt middel til at opnå kontrol over sig selv og sit liv. Dette fokus på krop og kontrol var udgangspunktet for vores 3 uger lange feltarbejde hos Jakob, hvor vi var interesserede i at undersøge sammenhængen mellem stedets kropslige praksisser og de

unges evne til at styre deres liv i en mere positiv retning.

### **Opmærksomhed mod og med kroppen**

Udgangspunktet for ethvert forløb hos Jakob er deltagelsen i et fem dages Breathe SMART-kursus, der består af yogaøvelser, meditation og en række specielle åndedrætsøvelser. Derudover foregår der også en form for psykoedukation, dvs. en slags undervisning i sindets mekanismer, hvor Jakob videregiver den erfaring og indsigt i livet, han selv har opnået. Kurset kan altså siges at være en kombination af refleksive elementer, hvor de unge præsenteres for en bestemt tilgang til livet, og kropslige praksisser, hvor især åndedrættet er af vital betydning. En kombination med det formål at igangsætte en positiv individuel udvikling.

Holdet på det kursus, hvor vi har fået lov at deltage, er en broget flok – mænd og kvinder, teenagere



FOTO: BREATHE SMART

og midaldrende, men alle med det udgangspunkt, at deres liv enten er eller har været præget af problemer, overvejende med stofmisbrug, som de håber, at kurset kan afhjælpe. Jakob slår det fast fra starten. Fortæller os, mens vi sidder i skrædderstilling på vores meditationsmætter, at vi må fralægge os vores forventninger; det er nuet, det handler om. Hvad vi i sidste ende får ud af kurset er udelukkende op til os selv – det afhænger af vores villighed til at være til stede her og nu og til at være åbne for de følelser, der end måtte dukke op. I kursusugen skal vi i fællesskab smide vores masker og vende blikket indad. Og vi skal bruge kroppen.

Kroppen er udgangspunktet for

alle vores følelser, og det kommer især til udtryk, understreger Jakob, i åndedrættet. Vi trækker vejret i overensstemmelse med vores følelsesmæssige tilstand; på én bestemt måde, når vi er vrede, på en anden, når vi er glade, og på en tredje, når vi er kedede af det. Det betyder, at et aktivt arbejde med vejtrækningen kan blive en nøgle til den selverkendelse, der nødvendigvis må ligge til grund for, at man kan forandre sin livssituation. Åndedrættet kan med andre ord bruges til at opnå en forløsning af følelser og derved skabe et rum, hvor man efterhånden kan lære at håndtere dem på en konstruktiv måde.

At de teknikker, vi lærer på kurset, er forløsende, kan der ikke

være tvivl om. Dette gælder især sudarshan kriya – 'den rensende handling', som er 45 minutters åndedrætsøvelser, hvor man – guidet af rytmen fra et mantra – trækker vejret i skiftende tempi. Øvelsen kan ikke beskrives fyldestgørende hér, men den kræver at man først lærer nogle indledende teknikker og at det hele foregår under kontrolrede forhold. Alle er tydeligt påvirkede, efter at vi på tredjedagen er blevet introduceret til denne øvelse. Nogle græder, nogle ser nærmest saligt lykkelige ud, mens andre fortæller, at de føler et generelt ubehag både fysisk og psykisk. Vi har selv oplevet, hvordan øvelsen frembringer følelser af både lykke og sorg, og rent kropsligt har vi også været

## OM BREATHE SMART

Jakob Lund er 34 år. Han startede Breathe SMART-projektet for seks år siden ud fra ønsket om at videregive de teknikker, der havde hjulpet ham selv ud af et liv med stoffer og kriminalitet. Via sin baggrund og sine personlige erfaringer kender Jakob kun alt for godt til den rastløshed og trang til at føle sig i live, der ofte manifesterer sig på en destruktiv og voldelig måde hos de unge. Hans projekt er en videreudvikling af Prison SMART, et kursus i åndedræts teknikker og meditation, som er udviklet af NGO-organisationen Art of Living, og som benyttes i fængsler verden over. Breathe SMART startede på privat initiativ, men har løbende indgået samarbejde med Kriminalforsorgen, adskillige kommuner samt statsfængslet i Horserød. Ud over Jakob er 35-årige cand.mag. i psykologi og filosofi Helle Balsby også tilknyttet stedet, først som frivillig medarbejder i en periode, siden februar 2006 projektansat på puljemidler fra Socialministeriet. Hun tilbyder bl.a. de unge udviklende samtaler, yder hjælp til jobansøgninger og ansøgninger om lærepladser og træner dem i boksning. En del af de unge har fået kendskab til Jakob gennem miljøet, men flere og flere kommer nu efter at have været i kontakt med Kriminalforsorgen, sagsbehandlere eller andre instanser i det offentlige system.



i tilstande af både krampe, svimmelhed og et stort fysisk velvære. Alle har vi været igennem en intens kropslig og følelsesmæssig oplevelse, og det er denne oplevelse, denne kropslige grunderfaring, der er udgangspunktet for de unge, der bliver ved med at vende tilbage til Jakob og hans yoga, meditation og åndedræsteknikker.

'Jeg kan huske første gang, at jeg lavede den der, sudarshan kriya, der var jeg bare sådan helt 'wow'! Det var simpelthen for vildt det her. Det var ligesom at være på ecstasy. Jeg kan huske, jeg bare sad med sådan et kæmpe, kæmpe smil på. Og der skete virkelig ting og sager', fortæller Simon på 27 år, som er kommet hos Jakob gennem de sidste tre år. Teknikken kan altså bl.a. forstås som en slags substitution for den oplevelse, det giver at tage stoffer, der for mange af deltagerne har været et middel til at opnå følelsen af tilstedeværelse i verden. Helle Balsby fortæller, at mange af de unge giver udtryk for, at de har og har haft problemer med at kunne 'være i deres krop og hoved', og at stofferne for dem udgør en mulighed for at opnå den følelse af positiv væren og lykke, de savner. Men rusen er for stofmisbrugerene ikke bare et middel til at opnå velvære. Den er i høj

grad også et middel til at flygte fra smerten. Og her ophører ligheden med Breathe SMART, hvor det afgørende ifølge Jakob er, at man lærer at acceptere og tage ansvar for alle de følelser, man indeholder.

Som Jakob siger har mange af de unge en 'mur', der gør, at de hverken kan mærke sig selv eller andre mennesker: 'I det øjeblik der begynder at komme en åbning i den mur, så begynder man også lige pludselig at kunne mærke andre mennesker. Det er den empati, man skal ind i, både følelsen af sig selv og medfølelsen for andre mennesker. Det bunder jo også i kærlighed til sig selv.' Med det udgangspunkt, at oplevelsen af selvet er bundet til relationer til andre, bliver det muligt at forstå det sociale rum hos Jakob som en afgørende faktor for, hvad der ellers ligner en meget individuel form for kropsterapi.

Antropologen Thomas Csordas benytter i sin udredning af sammenhængen mellem kroppen og bevidste refleksive processer begrebet 'somatiske opmærksomhedsformer'. Dette indbefatter en definition af opmærksomheden som både mod og med kroppen, hvilket vil sige, at vi i vores rettedhed mod kropslige tilstande og følelser er opmærksomme med vores krop, der

uundgåeligt påvirkes af det miljø, den er indlejret i. Opmærksomhed mod kroppen konstitueres altså relationelt. I stuen i Holte er denne dobbelte opmærksomhed allestedsnærværende. I anerkendelsen af hinandens lukkede og indadvendte øjne opstår en samhørighed, hvor tilliden til fællesskabets accept af den enkeltes følelser kan danne grundlag for den afgørende, grundlæggende tillid til egen identitet og værd.

### Kampsport

Døren ud til den lille terrasse står på vid gab, og igennem den strømmer ud over haven en blanding af technorytmer, høje råb og lyden af kraftfulde slag. Det er tirsdag eftermiddag, og i den ene ende af den lille stue træner Helle en flok svedende unge i boksning, mens to mænd i den anden ende af stuen vælter hinanden rundt i 'submission wrestling'. Hver tirsdag og fredag har de unge mulighed for at deltage i forskellige former for kampsport inden den efterfølgende meditation. Jakob og Helle er ofte blevet mødt med kritik og skepsis over det tilsyneladende paradoksale i, at de lærer de unge at slås – unge, som for manges vedkommende har et liv fyldt med vold og anden kri-

'Jeg mødte en, som sagde, han havde taget et kursus herude. Jeg mødte ham faktisk, da jeg stod og tog kokain. Jeg stod på det ene lokum og tog kokain, og han stod på det andet lokum og tog kokain. Så lånte jeg hans pengeseddel, fordi jeg havde ikke nogen. Og så sad vi og snakkede. Jeg var hjemløs der og var lige gået fra min kæreste og havde det ad helvedes til. Så sagde han, at det kunne være, jeg skulle tale med Jakob...'(Citat fra Mark).



FOTO: BREATHE SMART

minalitet bag sig.

En af disse unge, Simon, har flere voldsdomme bag sig: 'Der var en gang, hvor jeg sådan fuldstændig kom ind i sådan en blodrus – eller det gjorde jeg flere gange, hvor... når jeg sådan først gik amok, så var det ikke nok bare at give ham et par på hovedet, så skulle de bare ned og ligge og trampes på og sparkes, rigtig slå og alle sådan nogle modbydelige ting.'

Som den danske antropolog Camilla Kvist påpeger, er vold af den art et instrument til at underlægge sig andre sin vilje med fysisk magt – og dermed en konstituering af sin egen væren på bekostning af en negering af den andens. Volden aktualiserer således den evige spænding mellem subjektivitet og objektivitet, mellem det at handle og det at blive handlet med. Som Simon fortæller: 'Det gav virkelig et kick – sådan følelsesmæssigt... Wow! Jeg kunne mærke, at jeg levede, mærke min egen krop.' I en særlig relation mellem ham selv og den anden havde volden for Simon ikke bare en destruktiv, men også en konstruktiv dimension, der havde at gøre med etableringen af magt og erfaringen af agens<sup>4</sup>, altså oplevelsen af at være aktivt handlende i sit eget liv. Som sådan var volden en mo-

tiveret kropslig handling i verden – en måde for Simon at mærke, at han fandtes, og dermed en kilde til oplevelse af væren og selv-identitet. Følelsen af subjektivitet synes således intimt forbundet med oplevelsen af at være aktivt handlende i sit eget liv.

Som det eksistentielle udgangspunkt for selvet er det kroppen, som på én gang er redskab til både at fratage og indgyde oplevelsen af agens, af at handle. Hos Jakob indgår kropslige aktiviteter som eksempelvis boksnings og brydning som led i at give de unge konkrete erfaringer med at kunne mestre deres liv, deres krop og deres sind. Her udspiller 'volden' sig som kropslige oplevelser, der er konstituerende for de unges oplevelse af sig selv uden samtidig at negere den anden. Troen på sig selv og følelserne af intensitet og ultimativt nærvær svarende til dem, de unge har søgt i stofferne og kriminaliteten, optræder nu i et rum, hvor relationerne er hængt op på tillid og nærhed, og hvor de unge samtidig oplever, at de er i stand til at bevare fokuset og overblikket, selv om de er oppe i 'det røde felt'.

I træningen kan de unge udleve mange ting, som de også står over for til daglig. Det handler især om

at lære at træffe nogle beslutninger, at tro på dem og handle ud fra dem her og nu. De unge er ifølge Helle vant til at re-agere på andre frem for at agere for sig selv, og for hende og Jakob er det derfor vigtigt at give de unge oplevelsen af, at de har et valg – at de kan ændre negative reaktionsmønstre. Kroppen bliver her en indgang til et absolut nærvær i nuet, et fokus, som også Simon beskriver: 'Jeg kommer ind i sådan et flow, hvor jeg ikke rigtig tænker, men hvor det bare er kroppen, der arbejder – det er lidt ligesom meditation – så er du lige nu og her, ik?'

### '...Det er kæmpe beroligende'

Efter træningen er der åndedrætsøvelser og meditation, og der bliver langsomt fyldt op i den lille stue. Flere hjemmевante unge mennesker kommer ind, snupper en hjemmebagt bolle i køkkenet på vejen og hilser på de andre med store 'krammere' og hyggelige udvekslinger om, hvordan det står til. Efter fem minutter i denne atmosfære har man fuldstændig glemmt, at man er sammen med mennesker, der prøver at få styr på deres liv og droppe stofferne, - man er i et hjem.

Denne hyggelige og familiære stemning har stor betydning for de

MILLE BECH,  
JENS KONGSLEV,  
METTE MORTENSEN  
LEA SØRENSEN

STUDERENDE PÅ INSTITUT FOR ANTROPOLOGI  
VED KØBENHAVNS UNIVERSITET



unge, der refererer til stedet som et fællesskab og til de mennesker, der kommer hér, som deres anden familie. På denne måde opfatter de unge det ikke som et behandlingssted. Som 26-årige Jeppe siger: 'I behandling, der bliver du smidt ud lige med det samme, hvis du har været på en tur eller et eller andet, ik'. Her kan du komme tilbage igen lige så tosset du vil jo. Det er fedt at kunne komme herop, og folk begynder at savne dig, når du ikke har været her et stykke tid... ringer og hører, hvordan du har det. Det er sgu rart.' Selv når de 'fucker op', bliver de unge bakket op, idet de forbliver en del af fællesskabet, og på den måde udgør stedet en blivende platform i deres turbulente liv.

Som det fremgår er nærhed og tillid centrale elementer i de kropslige praksisser og det sociale fællesskab hos Jakob. De unge beskriver den følelsesmæssige kontakt som en af de ting, der adskiller stedet fra andre behandlingstilbud, og disse familiære bånd, samt den kontinuerlige tilknytning til stedet, som de unge opretholder, er selvfølgelig af stor betydning i en vurdering af Breathe SMART. Samtidig åbner disse elementer op for et fokus på problematikker omkring afhængighed af behandlingssystemer. Eftersom Breathe SMART ikke udelukkende er et behandlingssystem, men også en praktisk livsfilosofi, er det en afgørende forskel på Jakobs projekt og offentlige behandlingsinstitutioner, at udslusning fra fællesskabet ikke i sig selv er et formål. Relevante spørgsmål som, hvad der sker med familiefølelsen - om de nære relationer kan opretholdes, når familien udvides - samt hvilke ekskluderende mekanismer, der også kan være på spil i det sociale fællesskab, er vi på baggrund af vores tre ugers feltarbejde med analytisk fokus på de kropslige praksisser dog ikke i stand til at besvare.

De fysiske kroppe bliver omdrejningspunkt for et intersubjek-

tivt rum, hvor man sveder, man mister kontrollen, man er grimme, åndssvage og latterlige sammen, og gradvist ryger maskerne af, så man også bliver i stand til at være vrede, frustrerede, kede af det og glade sammen. På denne måde bliver der skabt et socialt rum, hvor de unge er mennesker, før de er misbrugere. De kropslige handlinger skaber en fælles erfaringsramme, og med kurset som udgangspunkt skabes der et kollektivt narrativ, som omfatter de unges individuelle fortællinger fra både fortid og nutid, og som er definerende for et fællesskab, der kan erstatte det, der blev skabt gennem stofferne.

Jeppe beskriver de følelser, der kan komme, når man har lavet sudarshan kriya, og hvordan det kan hjælpe lige at få snakket om det med nogen, der ved, hvad det drejer sig om: 'De har alle sammen prøvet den tur der og har været igennem den mange gange, ik'. Så bare det der med at gribe knoglen og sige, 'jeg har det af røvens til i dag'...bare det, man lige er sammen med folk, der ved, hvad du går igennem, det er kæmpe beroligende.' Den fælles erfaringsramme, han kan henvise til, er en ramme, der er udgangspunktet for det fællesskab, der er i huset.

### Krop og kontrol

Mange af de unge er vant til at spille roller, at bevare en facade og en attitude, som skjuler frygten og smerten, der ligger bagved. Ifølge Jakob er dette udtryk for en kontrol, der holder de unge på overfladen, så de ikke når helt ned i dybden med sig selv, og det er først i det øjeblik, de giver slip på den kontrol, at de opnår frihed og ro. Men for at kunne give slip, skal der dog en anden type kontrol til - en form for disciplin og villighed til at fortsætte, selv om tingene ikke lige flasker sig. Samtidig kræver det mod at turde være ligeglad med, hvad andre folk tænker, og i stedet mærke efter i sig selv, følge sine egne fornemmelser

og træffe de rigtige beslutninger

Det er denne form for kontrol, Jakob ønsker at give videre til de unge igennem de kropslige oplevelser og erfaringer. 'Man skal ikke flygte, når man går igennem smerte, angst og kedsomhed. Det kræver en stor selvkontrol at kunne fortsætte, når man er ude på gyngende grund og ikke ved, hvad fremtiden vil bringe.'

### LITTERATUR

Csordas, T.: Somatic Modes of Attention I: Cultural Anthropology 8(2), s.135-56. 1993.

Kvist, C.: Vold og væren. Antropologi og den voldelige relation I: Tidsskriftet Antropologi 46, s.29-49. 2002.

### NOTER

1. Stress Management and Rehabilitation Training er udviklet af The Art of Living Foundation, en international humanitær NGO-organisation. Breathe SMART tager udgangspunkt i Prison SMART, som benyttes i fængsler i flere lande. I fængslerne anvendes dog ikke kampsport. Kilde: [www.artofliving.org](http://www.artofliving.org)
2. Csordas, 1993:138
3. Kvist, 2002:44
4. Kvist, 2002:43

### Baggrund

I forbindelse med et 4.semesters kvalitativt metodekursus på Institut for Antropologi ved Københavns Universitet udførte vi i løbet af marts og april 2006 et tre uger langt feltarbejde i Jakob Lunds behandlingstilbud, Breathe SMART. Her fik vi mulighed for at indgå i hverdagen sammen med de unge, hvilket bl.a. indebar deltagelse i boksetræning, yoga, åndedrætsøvelser og meditation. Desuden fik to af os mulighed for at deltage i Breathe SMART-kurset, hvilket gav os en større indsigt i meditationen og åndedrætsøvelserne. Artiklen bygger derfor på vores deltagelse i de forskellige aktiviteter og på samtaler med Jakob, Helle og de unge. Vi har i vores analyse ladet os inspirere af en eksistentiel-fænomenologisk tilgang, hvor fokuset er på den umiddelbart oplevede verden - de kropsligt levede erfaringer.

Der foreligger ikke evalueringer af eller anden dokumentation for anvendelsen af Breathe SMART-metoden i Danmark, men der er beskrivelser og yderligere information om metoden på: [www.artofliving.org](http://www.artofliving.org), Nyhedsbrev for Rusmiddelforskning Nr. 1, 2004, på: [www.crf-au.dk](http://www.crf-au.dk) og på Kriminalforsorgens hjemmeside: [www.kriminalforsorgen.dk](http://www.kriminalforsorgen.dk). Jakob Lund kan desuden kontaktes via mail: [breathesmart@mail.dk](mailto:breathesmart@mail.dk)

Simon, Jeppe og Mark er opdigtede navne. Deres rigtige navne er kendt af skribenterne. Tak til Jakob, Helle og alle de unge, som tog godt imod os og lukkede os ind i 'familien' i de tre uger, vi tilbragte sammen.