

Kropslig social selvforståelse og deltagelse i fællesskaber

Af Lone Maj Sand Clausen og Line Lerche Mørck

Abstract

Kapitlet undersøger kropslig social selvforståelse hos tre unge mænd og deres komplekse forandringsprocesser. Kapitlet går først og fremmest tæt på en ung mand som vi kalder Henrik, hans konfliktsuelle forandringsproces og hvad der hjælper ham på vejen til at komme videre efter et langt liv i et tungt misbrugsmiljø. Sidst i kapitlet opsamles de væsentligste fund ved at diskutere fundene i relation til forandringsprocesser hos to andre deltagere fra Breathe SMART, vi kalder dem Rasmus og Niklas. De har ligeledes kæmpet sig ud af misbrug og er tilmed lykkedes med at overskride tidligere involvering i bande-rockermiljøer. Kapitlet viser, hvordan det i udgangspunktet kan være meget svært at ændre sin forståelse af sig og andre. Det er især svært at ændre den måde man har forstået sig selv som mand. Det kræver et ændret syn på, hvad man som mand eksempelvis opfatter som styrke og mod. Det undersøges, hvordan former for modstand og fremmedbestemthed opleves i social og kropslig forstand, samt hvad der har betydning for at de kan forandre sig. Herunder hvad specifikt det er ved deltagelsen i Breathe SMART's fællesskaber, der er med til at muliggøre forandringer i livsførelse og social selvforståelse. Vi ser hvordan de kropslige oplevelser konkret kan blive handlingsvejledende, og hvordan følelser af enerverende ensomhed delvist og gradvist kan overskrides gennem deltagelsen i Breathe SMART's fællesskaber.

Indledning

Kapitlet går tæt på en ung mand og hans forandringsproces, herunder kampene med at overskride misbrug, psykisk smerte samt ideologier og værdier forbundet med livet i hårde kriminelle miljøer.

Vi kommer i kapitlets første del til forståelse med fænomenet kropslig modstand og de situationer, der kan få unge mænd til langsomt at åbne op og gradvist bliver modtagelige for at tage imod andres hjælp, herunder et tilbudt fra Breathe SMART. Det illustreres med et dybdegående eksempel, hvordan det konkret føles at være fyldt af modstand, ramt og afmægtig, dvs. det vi med inspiration fra kritisk psykologi kalder fremmedbestemthed.

Kapitlet anden del viser, hvordan forandringsprocesser opleves kropsligt og kan forstås som en form for almen menneskeliggørelse, hvormed man, som noget nyt, kan begynde at kunne mærke egen krop, 'få hjernen til at tie stille', mærke følelser såsom 'tomrum', 'ensomhed', 'ked af det hed', 'ro indeni', smerte og glæde, samt processen med at turde vise og dele disse følelser med andre. Det illustres, hvordan nye kropslige fornemmelser kan bruges handlingsvejledende og hvordan man sammen med andre kan få nye oplevelser af at kunne gøre noget ved problemerne i deres liv og begynde handle udvidende. Det oplevede "tomrum" udfyldes over tid med nye meningsfulde aktiviteter, fx ved at deltage som frivillige og gøre gavn i Breathe SMART's fællesskaber.

Social praksisteori

Teoretisk undersøges ændringerne i den kropslige sociale selvforståelse som et aspekt ved den ændrede deltagelse i og på tværs af fællesskaber. Vores socialpraksisteoretiske tilgang udspringer fra tre delvist overlappende traditioner, hhv. social praksisteori, kritisk psykologisk praksisforskning, samt kollektivt biografarbejde (Davies & Gannon 2006), som empirisk udfyldes med brug af moment-movement-metode (Mørck & Hansen 2015). Med denne metode kan man gå empirisk i dybden med analyse af betydningsfulde lærings- og forandringsituationer (de såkaldte 'moments') og hvordan situationen bevirker forandringer i form af bevægelser (de såkaldte 'movements') forstået som de situerede processer, hvor de unge mænd bliver "mere af noget og mindre af noget andet" (Mørck 2014, 2016, Clausen 2015). De unge mænds veje ind og ud af forskellige miljøer har vi fulgt gennem dybdegående kvalitative interviews, telefonsamtaler, mail/sms korrespondancer, samt gennem deltagerobservation ved et Breathe SMART kursus, andre seminarer, suppleret med viden om deres liv fra artikler, dokumentarer og uformelle møder i og på tværs af forskellige sammenhænge.

Vi fokuserer på, hvad de er sammen om i og på tværs af deres fællesskaber, hvordan de unge mænd deltager sammen med andre, hvordan de deltager sammen med deres rollemønstre og/eller mentorer, herunder hvad de har til fælles med de andre deltagere med lignende erfaringer. Vi er særligt interesserede i de grænse- eller praksisfællesskaber, som bidrager og er relevante i forhold til misbrugs intervention og/eller overskridelse af rocker-, bande-involvering. Vi fokuserer på dét, der har betydning i forhold ændringer i de unges mænds tilhørsforhold og for deres kropslige, social selvforståelse, dette ses som nævnt som væsentlige aspekter at undersøge, når man skal forstå, hvordan de kan overskride deres marginale positioner i samfundet. Følelsen af tilhørsforhold kan opnås over tid gennem adgangen til nye meningsfulde bevægelsesretninger, telos og/eller deltagerbaner. Jean Lave skriver om telos:

"bevægelse i en retning, mulighederne for at trænge dybere ned, blive mere af noget, foretage sig ting anderledes på måder, der gradvist ændrer ved, hvordan man er objektivt, hvorledes man forstås af andre, og hvorledes man forstår sig selv som et socialt placeret subjekt". (Lave 1999: 50)

For eksempel får artiklens unge mænd alle over tid adgang til at deltage i positionen som underviser i yoga og meditation i fængsler, og de bliver inviteret med som oplægsholdere på Grundtvigs Højskoles bandeseminarer (Mørck 2016a+b) eller til møder med personale i Kriminalforsorgen. Alt sammen udgør former for anerkendelse (Nissen 2012), som også medvirker til deres ændringer i kropslig, social selvforståelse af at "blive mere af noget" og "mindre af noget andet" (Mørck 2016b, Clausen 2015). De sætter også ord på hvad de bliver "mere af" som for eksempel at finde mere ro, blive mere reflekterende, blive yogaunderviser, og få adgang til at undervise i fængslet. Samtidig bliver de unge mænd "mindre af noget andet", for eksempel mindre misbruger, mindre stresset, (selv)destruktiv, og mindre styret af aggression.

Moment-movement-metoden har som del af social praksisteori også et særligt blik for den konfliktuelle deltagelse, herunder såvel problematiske, dilemmafyldte og muliggørende i disse processer (Mørck 2014, Mørck & Hansen 2015).

Vi analyserer Henriks oplevelse af, hvad der har givet mening og haft betydning for at "hive én i en bestemt retning". Denne slags bevægelsesretninger kommer også til udtryk som kropslige fornemmelser af modstand, herunder i kampen med og den delvise overskridelse af selvsamme kropslige modstand. Ændringerne i den kropslige sociale selvforståelse kan således vise sig i form af ændret deltagelse, at være mere i berøring med sit modsætningsfulde befindende og modsætningsfulde følelser af at høre hjemme, (ikke længere at) høre til i og på tværs af de fællesskaber og sammenhænge, der er del af deres daglige livsførelse.

Fremmedgørelse, fremmedbestemthed og menneskeliggørelse

Ute Osterkamp skriver om fremmedgørelse og menneskeliggørelse, at hvis vi kun ser på forandringsprocesser som noget individet alene kan gøres ansvarlig for, både det problematiske og succesfulde i livsførelsen, kan det producere processer af fremmedgørelse fordi man overser betydningen af de sociale relationer og samfundsmæssige betingelser. Fremmedgørelsen sker gennem at individet alene tillægges bestemte egenskaber eller handlemåder, hvor man f.eks. ikke ser på hvordan omverdenen også kan være inddraget i at indskrænke eller udvide andres livs- og udtryksmuligheder (Osterkamp, 2000: 26).

Idealet indenfor kritisk psykologi er i stedet at understøtte og blive opmærksom på de processer, der medvirker til almen menneskeliggørelse og overskridelse af fremmedgørelse og fremmedbestemthed.

I den kritiske psykologis forsøg på at overskride den personaliserende synsmåde anvendes begrebet fremmedbestemthed om "forhold som man kan opleve ikke at have rådighed over og som kan ramme én med en følelse af ikke at kunne gøre noget" (Holzkamp 2013: 302). Processen med at overskride fremmedbestemthed går altid gennem en fælles bestræbelse på at "afmystificere" det som står i vejen og hindrer "én i en kommen til forståelse med sig selv og andre" på nye og bedre måder (Holzkamp 1985, 2005, Killi 2014: 44) end f.eks. betingelserne i et misbrugs- og/eller bande-rockermiljø gav mulighed for. I artiklen vil vi se på, hvordan oplevelser af fremmedbestemthed kan påvirke de unge mænds kropslige befindende og hvordan teknikkerne (yoga og åndedrætsøvelser) og deltagelse i praksisfællesskabet i Breathe SMART kan opleves som en støtte i processen med delvist at overvinde konkrete følelser af fremmedbestemthed.

Praksisideologien i Breathe SMART's praksisfællesskab

Breathe SMART og Prison SMART har eksisteret siden 2000, og er en del af NGO organisationen Art of Living (www.aol.com). "S.M.A.R.T." betyder "stress management and rehabilitation training". Breathe SMART er startet af kropsterapeut og underviser Jakob Lund. Målgruppen for Breathe SMART beskrives som:

"for alle [men] særligt tilrettelagt for personer, som er/var misbrugere, kriminelle, plaget af aggression eller traumatiseret på den ene eller anden måde" (www.breathessmart.dk).

Praksisideologien i Breathe SMART indikerer et næstekærligt budskab. Hjemmesideteksten taler om at være "plaget af" eller leve med problemer, og at hvis man selv er motiveret for forandring, er der et håb om forandring gennem deltagelse i Breathe Smart. Som vi skal se i analysen, så er brugerne bevidste om, at de altid er *velkomne* i fællesskabet Breathe SMART,

også hvis de i perioder skulle få tilbagefald til misbrug, bandeinvolvering eller kriminalitet. Praksisideologien i Breathe SMART tilbyder en tydelig normativitet, hvor der lægges vægt på fællesskabets betydning, muligheder for at vokse i fællesskabet, at få en ansvarsfuld position, og betydningen af at deltage i forskellige opgaver f.eks. af praktisk karakter, som medvirker til at få organisationen og fællesskabet til at fungere. At man kan ændre sig i Breathe SMART's fællesskaber og opnå anerkendelse i form af en ny og mere ansvarsfuld position har stor betydning for de tre unge mænd vi har fulgt - også for deres ændringer i kropslig social selvforståelse.

Breathe SMART skriver på hjemmesiden, at de tilbyder deltagelse i et fællesskab på en *anden* og *bedre* måde end den gængse norm for deltagelse i misbrugs- og/eller kriminelle miljøer:

"Indsatte, og mennesker i misbrug er vant til at indgå i aktiviteter og sociale møder, hvor stof indtaget og kriminalitet er det bærende element. Denne destruktive praksis, er ofte forbundet med hygge, samvær og fællesskab og f.eks. kan stofindtaget, opleves som en forudsætning, for det at indgå i sociale sammenhænge. Derfor er man i Breathe Smart, optaget af, at stimulere deltagernes sanser, og give oplevelsen af inklusion, fællesskab og nærhed, dog uden at være påvirket af alkohol og stoffer" (www.breathesmart.dk).

Her træder det normative frem i beskrivelsen af destruktiv praksis i og med at man gerne vil tilbyde et *bedre* alternativ til misbrugs og kriminelle miljøer. Dette sker i form af at kunne tilbyde "noget andet" at være *fælles om*, end kriminalitet og stoffer. I analyserne nedenfor uddybes det, hvordan eksempelvis Henrik gennem deltagelsen i Breathe SMART også er med til at skabe nye former for normativ maskulinitet, og dermed vise at der er nye og andre måder at være mand.

Kropslige følelser af modstand, splittelse og kontrast

Det kan være yderst komplekst "at tage imod hjælp," og selve oplevelsen af "at bede om eller tage imod hjælp" beskrives som ufattelig svært eller næsten umuligt. Henrik fortæller:

"der er nogen, der skal igennem det igen og igen, indtil de er nået ned i den der magtesløshed, hvor de er villige til at modtage hjælp. For det at bede om hjælp, det kan være meget. Man er måske vant til at blive svigtet eller et eller andet. Der er noget tillid, der mangler. Det at bede om hjælp, det kan godt være et svaghestegn. Det er jo det med, at vi er forskruede oppe i vores hoveder nogen gange". (Henrik)

Henrik beskriver her en maskulin praksisideologi, som også er udbredt blandt de unge mænd der har været del af bande- eller rockermiljøerne, hvor det at bede om hjælp, er tegn på svaghed.

Som vi skal se nedenfor har det betydning, at det er en kammerat som Henrik respekterer, der vedholdende over flere år inviterer ham ind i fællesskabet Breathe SMART. Det tager lang tid før Henrik bliver "*klar til at gøre noget, ved det der gør ondt*". Henrik oplever, hvordan han bliver motiveret for en forandring, gennem en oplevelse af (endnu en) livskrise, men samtidig oplever han også, det problematiske i at tage imod hjælp, som en kropslig oplevelse af stor kontrast indeni sig. Henrik forløb illustrerer en forandringsproces, der langt fra er lineær. Social praksisteoretisk gælder det alment, at forandring med overskridelse af marginalisering

ofte viser sig som zig-zag-agtige processer (Mørck 2006), hvor det at synke ned i en livskrise, hvor man kropsligt kan mærke, hvad en livsførelse med stofindtag, fuld fart mm. gør ved én, kan åbne for en gryende motivation, som et slags farvel, der er medvirkende til at kunne bevæge sig i nye og bedre retninger.

En gradvis og delvis overskridelse af følelsen af kontrast og splittelse

Forandringsprocesserne i Breathe SMART handler således om at finde måder, hvorpå man langsomt over tid og delvist overskrider denne kontrast eller splittelse, så man kan blive til på nye måder i kropslig social selvforståelse.

Første gang hvor kammeraten introducerer Henrik til Breathe SMART kan han slet ikke se sig selv som deltager i yoga og meditation. Henrik oplevede på det tidspunkt, at yoga lå for langt væk, fra hans egen opfattelse af, hvordan man håndterer sin kropsligt levede maskulinitet. Det stod i for stor kontrast til den slags maskulinitet han kendte fra det miljø, som han længe havde været del af. Det var et miljø, hvor man trænede hård styrketræning og bodybuilding i træningscentre. Henrik fortæller:

"For mig var det en kammerat der introducerede det (Breathe SMART), men det var ikke noget jeg var interesseret i. Jeg havde mange fordomme om yoga, og jeg tænkte at det var sådan en "pigeting", og det kunne jeg ikke se, hvordan jeg kunne drage nytte af, men han blev ved med at sige, "at det var rigtig godt". Han var blevet præsenteret for det i fængslet, og sagde det allerede dengang. Jeg så godt nogle avisartikler med ham, men altså, det var ikke rigtig noget jeg kunne. Jeg kunne slet ikke se mig selv i det på nogen måde. Jeg tror der gik et par år, og så var det sådan at jeg røg ind i endnu en livskrise, som egentlig handlede om det samme". (Henrik)

Den samme kammerat, som tidligere introducerede Breathe SMART, henter nu Henrik, som denne gang oplever, at han er lidt mere åben, i forhold til at prøve yoga og meditation - efter endnu en livskrise. Henrik fortæller:

"Han hentede mig, og kørte mig derop (til Jakob) og han havde vegetarmad med til mig, og det var sådan meget nobelt gjort, vil jeg sige. Jeg havde slet ikke set, at det skulle komme fra sådan én som ham". (Henrik)

Det er således betydningsfuldt, at den konkrete hjælp efter endnu en livskrise kommer fra én, som han respekterer og som selv har gået igennem et lignende forløb, som kender en vej frem, på egen levede krop.

Henrik beskriver, at han kender til kropslig selvdisciplin, i forbindelse med, at han har spillet fodbold og trænet hård styrketræning:

"Jeg kendte disciplinen, fra fodbold og styrketræning, og da jeg fik at vide at, det her skal du gøre i 40 dage (SKY, en åndedrætsmetode), jamen så gjorde jeg bare det. Ja så tror jeg der gik tre måneder hvor jeg levede vegetarisk og ingen alkohol og stoffer. Jeg rejste væk, for at få ro til det, fordi jeg arbejdede, og skulle meget tidligt op om morgenen, så det var svært at få det til at hænge sammen, men det gik". (Henrik)

I starten oplever Henrik, at han direkte kan overføre sine kropslige erfaringer fra tidligere træningsformer til træningen i Breathe SMART. Henrik går 100 % ind i træningen, yoga og meditation, og i første omgang tager han væk, for at få ro til dette. Efter ca. tre måneders træning i Breathe SMART opstår en tiltagende følelse af kontrast i sit liv. Henrik oplever nu, hvor svært det er, at leve med sin nye telos i kropslige sociale selvforståelse, og samtidig bevare kontakten med sit tidligere fællesskab, aktiviteter og familie, som oftest involverer fælles samvær omkring at indtage alkohol og stoffer. Han kan mærke, at han gennem sin forandringsproces og med den tiltagende kropslige følelse af kontrast, at han flytter sig væk fra sit tidligere netværk, selvom han egentlig ikke har lyst til dette:

"Jeg kunne mærke en kæmpe forskel på det indre liv, og jeg havde pludselig en kæmpe kontrast til det gamle liv. Det gjorde så, at jeg kunne mærke, at jeg begyndte at flytte mig fra min venskabskreds og min familie, og det havde jeg egentlig ikke lyst til". (Henrik)

Det er på dette tidspunkt, at han "falder tilbage" i sin tidligere livsførelse, men endnu hårdere end før, med stoffer og fuld fart, og aggressiv adfærd. Han reflekterer set i bakspejlet, hvordan denne periode, var en form for et "farvel" til sin tidligere livsførelse. Via tilbagefaldet fik han så at sige en kropsligt levet indsigt, hvor han tydeligt *kunne mærke*, hvad det kropsligt gjorde ved ham, at leve med "stoffer, alkohol og fuld fart", mens det stod på. Han oplevede, at "*det gjorde meget mere ondt og at han prøvede at flygte*" fra noget, gennem denne livsførelse:

"Jeg troede egentlig, at den energi jeg havde opbygget i løbet af 3 – 4 måneder med yoga, og ingen alkohol og stoffer, den kunne jeg bringe ind i mit gamle liv. Og det prøvede jeg så, og det gjorde egentlig at jeg røg tilbage i mine gamle mønstre med druk og aggressiv adfærd, og farede derudaf på fuld tryk, faktisk hårdere end før. Det gjorde meget mere ondt, og jeg kunne ligesom mærke, hvad det gjorde, og jeg prøvede at flygte endnu hurtigere, ved at sætte tempoet op med de ting (stoffer og alkohol mm). Jeg havde sådan en "nu gør jeg det, og så aldrig mere." Jeg havde brug for at give los, og "nu får den en over nakken, og festivaler og det hele og så stoppede jeg efter den sommer, og så har det egentlig været slut derfra". (Henrik)

Henriks forandringsproces får fremdrift gennem hans kropslige oplevelser af kontrast og smerte. Ved at gå tilbage i det gamle miljø for en tid kan han endnu tydeligere mærke, hvad hans tidligere livsførelse har af fysiske og psykiske konsekvenser for ham "*det gjorde meget mere ondt*". Henriks zigzag bevægelse og beskrivelse af ændringer i kropslige følelser udfordrer de måder man ofte tænke udvikling – som noget der går i en rigtig og positiv retning fra pkt. a til b. Dette er anderledes i Breathe SMART – og det er således en vigtig erkendelse, at "tilbagefald" også kan give fremdrift og forstås som betydningsfuld brik i bevægelsen "at blive mere af noget, og mindre af noget".

Deltagelsen i Breathe SMART- en vej til menneskeliggørelse

Som vi skal se i de følgende afsnit bidrager deltagelsen i Breathe SMARTs praksisfællesskab til en form for almen menneskeliggørelse, der indenfor kritisk psykologi også indbefatter en overskridelse af fremmedgørelse (Osterkamp 2000) og en kommen til forståelse med sig selv, vi og andre på nye og produktive måder (Holzkamp 1998, Mørck 2006). Vi skal se på, hvordan teknikkerne og fællesskabet i Breathe SMART kan være med til at afmystificere fremmedbestemthed. I processen med at afmystificere indgår det, at man i stedet for at objektivere den enkelte som problemet, objektiviserer det "problematisk" som et skridt på

vejen til at overvinde det, i en fælles udvidelse af rådigheden over betingelserne i det givne forhold (Holzkamp 2005, Killi 2014: 44). I Breathe SMART går processen med at afmystificere fremmedbestemthed gennem kroppen og yoga øvelserne. Herigennem igangsættes en bevægelse i retning af følelse af mindre af stress og mindre muskelpanser, hen imod kropsligt befindende som "mere ro indeni" og til bedre at kunne anvende emotioner og kropsligt befindende som handlingsvejledende i produktive retninger.

Som vi skal se understøttes menneskeliggørelses-processerne kropsligt, gennem refleksion over egen livsførelse, og ved at se de andre deltagere gå igennem de samme forandringsprocesser.

Henover tomrummet - til at mærke kropsligt, hvordan jeg har det

"For mig var det meget med at gøre op med en eller anden form for livsstil, og det svarer jo til, at en alkoholiker skal holde op med at drikke, og så bliver han ved med at komme på værtshuset. Det er bare et spørgsmål om tid, før han er i gang igen. Fordi du bliver så påvirket af det og dem du omgiver dig med. Og her mener jeg faktisk at teknikkerne (yoga og åndedrætstræning) har været vigtige for mig. Lige præcist dér hvor du giver slip på noget, for der har du ingenting! Det er ikke sådan at du giver slip på noget, og så har du noget nyt. Du giver slip på noget, og så har du ingenting! Lige præcist det tomrum skal fyldes ud med et eller andet." (Henrik)

Henrik fortæller hvor svært det er at "give slip på noget" mens han samtidig oplever "at have ingenting" at sætte i stedet for. I perioden hvor han arbejder med at give slip på misbrug og højintensiv livsførelse oplever han, at han for en periode bliver nødt til at trække sig væk fra sit netværk med venner og familie. Det er for svært for ham at fastholde sin nye livsførelse og samtidig mødes med sit gamle netværk uden at reproducere tidligere livsførelse. I denne periode oplever han, at teknikkerne og praksisfællesskabet i Breathe SMART er en stor støtte i forhold at udfylde det "tomrum" og samtidig rumme "alle de 100 forskellige ting, abstinenser, rastløshed, ked af det hed og ensomhed" som han føler kropsligt undervejs.

Henrik reflekterer over, hvordan hans tidligere livsførelse, og især indtaget af stoffer, har haft stor indflydelse på hans subjektive kropsligt befindende, han siger "til sidst render man rundt i en tåge, og mærker ikke rigtigt noget". Effekten af stofferne medvirkede til følelsen af fremmedbestemthed, som påvirkede hans evne til at mærke sin krop og følelser, i en restriktiv retning. Den begrænsede evne til at mærke sin krop og følelser, svækkede følelsernes betydning, i forhold til at kunne være handlingsvejledende i en konstruktiv retning. Den eneste følelse glæde og andre højdepunktoplevelser han havde før knyttede sig til oplevelsen af rus og "så det bliver det (rusen) man jager konstant", fortæller han.

Henriks forhold til egen kropslighed har bevæget sig meget fra en "pumperhed", der "helst skulle ligne noget", til "jeg har været gennem en forfængeligheds krise", hvor han forandrer udseende, taber sig 20 kg og dermed ændrer sin maskuline fremtræden, og samtidig bevæger sig i retning af, at se sig selv som mand på nye måder:

"Før var det jo at jeg styrketrænede, og det der "pumpethed" det var jo nærmest et panser i sig selv, men det var jeg jo ikke klar over. Det skulle jo helst ligne noget, og se ud af noget, det var ret vigtigt. Jeg har været igennem en ordentlig forfængeligheds krise, i forhold til at tabe mig 20 kg.

Og det var ikke fordi jeg var tyk før eller noget. Det var muskler og selvfølgelig også en masse fedt på grund af alkohol, og en masse andet som man indtog. Så der har været ekstremt meget, der har ændret sig i forhold til det kropslige. Det er der slet ingen tvivl om! Det er ikke fordi jeg ikke går op i, hvordan jeg ser ud i dag, men det betyder ikke ligeså meget som før. Det er ikke så vigtigt, i dag er det meget vigtigere, hvordan min krop har det.” (Henrik)

Henrik reflekterer over, hvordan han i begyndelsen af sin deltagelse i Breathe SMART, ikke kunne mærke sin krop indefra. Den hårde styrketræning var medvirkende til at give ham en kropslig oplevelse af ”et panser i forhold til ikke at mærke følelser”:

”Styrketræningen fungerede som en form for panser, hvor jeg ligesom ikke mærkede, og det var en måde at indkapsle følelser på. Hvis man kan sige det på den måde. Jeg kan huske første gang da jeg tog kurset [Breathe SMART, del 1 kursus] hvor jeg fik at vide, at jeg skulle mærke min højre fod og mit højre knæ, og altså, jeg kunne ikke mærke noget. Jeg kunne ikke mærke nogen ting med den krop dér. Det hele foregik ligesom oppe i hovedet på mig, så for mig handlede det om, at jeg skulle prøve at forestille mig det. Der gik jo faktisk nogen tid, før jeg begyndte at, ”Nu kan jeg mærke alle de der ting” og ”Nu kan jeg mærke mine fødder, og nu kan jeg mærke mine ben, altså før kunne jeg ikke mærke dem. Selvfølgelig kunne jeg godt mærke dem, hvis der var én der kom og nev mig.” (Henrik)

Som vi kan se er det praktiseringen af yoga og teknikker i Breathe SMART der hjælper ham til at overskride den kropsligt oplevede fremmedbestemthed på en måde, hvor han begynder at kunne mærke sin krop og følelser bedre.

Ensomhed - det er jo ganske normalt

Deltagelsen i Breathe SMART giver også Henrik mulighed for at nyorientere sig socialt. I Breathe SMART bliver han en del af et nyt fælles ”vi” af mænd med lignende erfaringer, som kan inspirere ham på nye måder. Deltagerne ”går igennem det samme”, han møder mænd (og kvinder), der tør dele deres indre og være sårbare og som tør stå frem og f.eks. dele deres oplevelser af ensomhed:

”det sammenhold deroppe og den energi man sammen skaber ved gerne at ville noget andet her i livet er med til at støtte én, og hjælpe én. Jeg tror helt sikkert, at det at folk deler deres indre, gør at man ligesom vækker andre mennesker til at se, at de står altså ikke alene med deres problemer. Der er andre, der har nøjagtig de samme problemer, og der er mange af dem. Så det er den ensomhed, som vi alle kan gå og mærke ”pints” af, og finde ud af, at jeg står altså ikke alene med det her, og det er ganske normalt. At finde ud af det, det er rart. Og så finde nogen som også tør stå frem, som også kan være sårbare. Det gør også, at ok, måske skulle jeg prøve det her, og så bliver vi jo inspirerede af hinanden. Det gør vi jo”. (Henrik)

Som nævnt tidligere kom Henrik fra et miljø, hvor det at bede om hjælp, og det at vise sine (sårbare) følelser var tegn på svaghed. Henrik fremhæver, hvor svært det er at ændre sig hvis du står alene, eller i mindretal overfor dominerende maskuline praksis ideologier:

”Hvis du er i et miljø, hvor 90 % overhovedet ikke vil turde (!) nærme sig det (sårbare), så er det svært for de 10 % at gøre det.” (Henrik)

Det fremmer således en ændring i social kropslig selvforståelse at det sker i fællesskabet Breathe SMART, hvor man introduceres til en ny praksisideologi at ” i virkeligheden er et det tegn på styrke” også som mand, f.eks. dette at bede om hjælp, og at kunne mærke og dele sårbare følelser.

Når tomrummet bliver fyldt ud af én selv

For Henrik, har det også stor betydning, i perioden efter han har sagt farvel til tidligere netværk og familie, at der åbner sig nye konkrete deltagelsesmuligheder i fællesskabet omkring Breathe SMART, og samtidig en mulighed, for at følge Jakob i forskellige sammenhænge. Han bliver en slags lærling i fællesskabet – en der hjælper aktivt til:

”I det tomrum, der var det jo godt, at jeg kunne komme derop (til Jakob) hver fredag, så vidste jeg da, at jeg skulle være der hver fredag. Og så sagde jeg til Jakob, at alt hvad han havde af ting og sager, det ville jeg gerne hjælpe med. Jeg kunne komme med ud og holde foredrag, eller nogle oplæg, der kunne inspirere andre, eller ”you name it”. (Henrik)

Gennem sin deltagelse i Breathe SMART begynder Henrik at lave frivilligt arbejde, f.eks. hjælper han med en masse praktiske ting. Han begynder at komme regelmæssigt på kursusstedet. Åstionen som frivillig og aktiv hjælper i Breathe SMART giver ham en ny form rytme i dagligdagen og hjælper Henrik til at bedre kunne håndtere oplevelsen af ”tomrum”.

Henrik har ikke fra starten af et mål om at blive yogalærer. Det er noget, der opstår og udvikler sig over tid:

”Så fra at lægge måtter op (på kurserne) og alt det der, så tog jeg bare flere kurser, og så til sidst så var jeg jo lærer. Det var ikke fordi jeg havde en idé om at jeg skulle være lærer, aldrig, det var bare en udvikling der stod på, og lige pludselig var der den mulighed, at tage det lærerkursus, Så tog jeg det bare det, og så kom jeg hjem fra det kursus, og to uger efter var jeg oppe i fængslet og undervise selv. (Henrik)

Henrik oplever det således som en glidende proces, som både hjælper ham i hans egen udviklings- og forandringsproces, samtidig med at han føler, at han gør gavn.

Kropslige tegn - der guider

”Jeg mærker det meget tydeligere nu, når det er, at jeg går i en forkert retning. (..) Så vi kan ikke gå ind og sige, at jeg har gjort sådan her, så det skal du også gøre. Det er ikke dét det handler om. Det handler om at vække det der i én, så man bliver mere i stand til at gøre det der er rigtigt for én selv.” (Henrik)

Henrik mærker kropsligt, hvordan han har flyttet sig, og ikke længere kan være en del af kulturen i et styrketræningscenter, som han tidligere var en del af.

”Ja der er jo det, der hedder bodybuilding, altså når du er oppe i sådan et styrketræningscenter, altså det er jo en hel kultur i sig selv. Ja, og det er også det, at efterfølgende (efter hans start i Breathe SMART) så har jeg haft så svært ved at gå derop igen. Mit hoved har troet at, ”nu skal du i gang med styrketræning igen”, men så kommer jeg derop, og så kan jeg mærke at, det er

egentlig meget rart, fordi jeg ikke styrketræner på samme måde som før, men den kultur der ligger deroppe, den har jeg det svært med. Fordi der er så meget, jeg ved ikke om man kan tale om energi, fordi folk har f.eks. meget "fucked up" spisevaner, og tror at man skal have x antal gram protein, for at man nærmest kan overleve, og alle mulige ting. Og lige pludselig så tror mit hoved det igen."

Han beskriver hvordan han prøvede at gå tilbage til træningscentret, fordi han egentlig savnede sin tidligere styrketræning, men hvor han nu kropsligt kunne mærke, at han ikke længere kunne være en del af kulturen i centret med *"fucked up spisevaner mm"* og stedet arrangerer han sig på andre måder, *"så nu har jeg det fint med at lave lidt armbøjninger."*

Sammenfatning

I denne sammenfatning vil vi perspektivere artiklens fund med de to andre Breathe SMART deltagere, vi kalder dem Rasmus og Niklas (Clausen 2015), der ligesom Henrik har bevæget sig fra at deltage som frivillige til at få forskellige betydningsfulde og anvarsfulde positioner i Breathe Smarts fællesskab. Fælles for dem alle er at de kommer fra fællesskaber og en livsførelse, hvor kropslige tegn som f.eks. trænede muskler, barberet håret af eller kort, synlige tatoveringer, og "attitude", "hårdhed", "pumpethed" er del af måden at være mand på. De kommer fra miljøer, hvor "den bedste er den værste, og mest fucked up, som er klar til at ofre alt". Miljøer hvor mange konflikter ordnes med aggressiv fremfærd og hvor kroppen eller "du bliver selv et våben". Således er Henriks kropslige ændringer og bevægelsesretninger også yderst relevante for andre af Breathe Smarts deltagere. Fremmedbestemtheden, det der rammer en – uden man føler at man kan gøre noget ved det – beskrives med ord som PTSD, stresssymptomer, kropslige spændinger, "at leve med fuld fart" og "120 km i timen", jage den næste rus", "en higen efter stoffer," "black-out" og "paranoia". De genkender alle oplevelsen af at miste og genopleve en kropslig og affektiv sensitivitet. Rasmus og Niklas bliver ligeledes motiveret i forbindelse med forskellige former for livskriser, kollaps, hvor de mostræbende åbner sig op og tager imod hjælp. Nye følelser af kropslige oplevelser af 'ro indeni' går igen som handlingsvejledende, som noget de føler kropsligt at de gerne vil have mere af, og som på sigt er medvirkende til at delvis at overskride "gamle maskuline praksis ideologier" som "hårdhed", "pumpethed" "muskelpanser". Det er med til at motivere dem til at fortsætte med at komme hos Jakob, og dyrke yoga, selvom de samtidig oplever kropslig ubehag og modstand forbundet med dette. Kropslige oplevelser af mere ro indeni "hiver" dem i en retning af, at fortsætte med yoga, og over tid også mere overskud til selvrefleksion, og gennem kropslige oplevelser af et "safe place," (ro inden i, og hjernen tier stille) får de også overskud til at se på alt det, som de ikke før har haft lyst til at se på.

De kender alle til at kæmpe med massiv ensomhed, og har erfaringer med konflikтуelle processer med at skulle re-orientere sig, i forhold til familie, venner, og nye positioner. Alle tre oplever, at det ligger meget langt fra deres tidligere maskuline kropslige selvforståelse at kunne se sig selv som yoga-udøvere. De oplever samtidig, at hvis de respekterer den person der introducerer Breathe SMART, så virker dette som en form for motivationsfaktor, i forhold til også selv at kunne deltage. At én de respekterer, som er lidt ligesom dem også gør det, formidler en bredere legitimitet i et yoga fællesskab, der ellers umiddelbart virker fremmed og vækker modstand, for dem.

De nye kropslige rutiner og rytmer i hverdagen udgør en støtte i den krævende proces at nyorientere sig. Den konkrete deltagelse i teknikkerne og i det sociale praksisfællesskab haft en stor betydning i deres erkendelses proces – i retning af en almen menneskeliggørelse. Som Henrik siger: "Ensomhed det jo helt normalt" – det gælder også i forbindelse med at træde ud af en gruppering. Den delvise overskridelse af fremmedbestemthed viser sig ved at de blive mindre af noget, f.eks. "at blive mindre farlig, aggressiv, mindre deprimeret, mindre PTDS, det er i mindre grad vreden, der styrer, de forstår sig selv i mindre grad som misbrugere, og langsomt overskrider de en attitude hvor hårdhed, muskelpanser indkapsler følelser. De kan i højere grad mærke kroppen, de begynder at turde mærke og vise 'ked af det hed', dvs. mærke indefra, når jeg går i forkert (og i rigtig) retning. De beskriver en øget glæde som grundfølelse og en øget selvindsigt, at blive mere reflekterende, ikke længere at lade den første tanke styre. Således bidrager deltagelsen i Breathe SMART fællesskaberne en bevægelse mod og en bedre kontakt til subjektivt kropsligt befindende, som kan guide dem i overskridende og produktive forandringsretninger. Men processen er svær – de oplever samtidigt at være "helt vild nervøs" i processen, med at finde ud af hvem er den "nye" jeg. De oplever, hvordan det ikke bare handler om at ændre adfærd, men samtidig også består af processer, hvori det indgår at skulle valideres af andre, f.eks. i de nye sammenhænge og fællesskaber, men samtidig også i forhold til kærester, ægtefæller og venner, at være tvunget ud i at udvikle nye standarder for samvær, værdier og undersøge hvad der er med til f.eks. at trækker dem i en udvidende eller restriktiv retning. (Mørck & Hansen, 2015).

Henrik kom gennem sin zigzagproces, og tilbagefald, til forståelse med, hvordan "*hårdt mod hårdt*" og livsførelse med "*fuld fart frem*", stoffer mm. var med til at reproducere en form for flugt eller manglende sensitivitet, overfor de mere sårbare sider af ham selv. Kropsligheden i "at gå tilbage" blev derfor handlingsvejledende for ham i en udvidende og produktiv retning efterfølgende, dvs. han kom til at kende sig selv og sine gamle destruktive kropslige vaner bedre. De fremhæver alle betydningen af, at man i Breathe SMART bliver mødt med varme og forståelse som en form for sikkerhedsnet, der spændes ud, hvis nu man falder i (misbrug mm). Dette beskrives både som alment i praksisideologien i Breathe SMART, og som en stor støtte i forbindelse med de konkrete unges forandringsproces.

(35.674 tegn med mellemrum)

Referencer

Clausen, L.M.S. (2015). *Kropslig social selvforståelse, som en del af overskridende læring*. Speciale ved kandidatuddannelsen i Pædagogik i retningen Pædagogisk Psykologi. DPU. Aarhus Universitet.

Davies, B & Gannon, S. (2006). *Doing Collective Biography*. Open University Press.

Holz kamp, K. (1998). *Daglig Livsførelse som Subjektvidenskabeligt Grundkoncept*. Nordiske udkast.

Holz kamp, K. (2005). *Mennesket som subjekt for videnskabelig metodik*. Nordiske Udkast. 2(3):5-34.

Holzcamp, K. (2013). Psychology: Social Self-Understanding on the Reason for Action in the Conduct of Everyday Life. In Shraube, E & Osterkamp, U (Eds), *Psychology from the Standpoint of the Subject*. Selected Writings of Klaus Holzcamp. Basingstoke: Palgrave Macmillan:233-341.

Killi, E.M.(2013). *Mening og Sammenheng i læringsforløbet efter en erhvervet hjerneskade*. Ph.d. afhandling, september 2013, DPU, Aarhus Universitet.

Lave, J. (1999). Læring, mesterlære, social praksis. I K. Nielsen & S. Kvale. (eds.): *Mesterlære. Læring som social praksis*: 35-53. København: Hans Reitzels Forlag.

Mørck, L.L. (2006). *Grænsefællesskaber. Læring og overskridelse af marginalisering*. Roskilde Universitetsforlag: 123-153.

Mørck, L. L. (2014). "Learning to live." Expansive learning and mo(ve)ments beyond "gang exit." In J.L. Polman, E.A. Kyza, D.K. O'Neill, I. Tabak, W.R. Penuel, A.S. Jurow...L. D'Amico(red.). *Learning and becoming in Practice. The International Conference of the learning Sciences. Boulder, Colorado. June 2014*. (ICLS) vol.1:478-494). ISBN 978-0-9903550-1-4.

Mørck, L.L. & Hansen, P. (2015). Fra rocker til akademiker. *I Psyke & Logos*, 2015, 36(1): 266-298.

Mørck, L. L. (2016a). Inkluderende grænsefællesskaber, bandeinvolvering og bandekonflikter. S. 209-226 i Hamre, B. & Larsen, V. (red.) *Inklusion, udsathed og tværprofessionelt samarbejde*. Frydenlund Academic.

Mørck, L. L. (2016b). Alternativer til bande-exit. (s. 325-354) i Jensen, N.J. & Dorf, H. (red.). *Studier i pædagogisk sociologi*. Aarhus Universitetsforlag.

Nissen, M. (2012). *The Subjectivity of participation. Articulation social work practice with youth in Copenhagen*. Hampshire: Palgrave Macmillan.

Osterkamp, U. (2000). *Livsførelse som subjektvidenskabelig problematik*. Nordiske Udkast: 5-28.

Hjemmesider, links og film.

Filmen "Bad Boy Breathing" vist på DR#, d.08.12.2014. Producer: Søren Green. Instruktør: Jeppe Hansen.

www.breathesmart.dk

(38.105)