

Afsluttende rapport ved forsøg

Anoreksi; min bedste ven, min værste fjende

Hovedspørgsmål: Hvordan undersøger vi fysikaliteten i spiseforstyrrelser baseret på autobiografisk materiale for at blottlægge og belyse de psykomotoriske rødder til kropsdysmorfi.

Forsøgsansvarlig; Lene Kreilgaard, lene@atomact.dk, 28619131. www.atomact.dk

Deltagere:

Lene Kreilgaard; performer, dansekonster og skuespiller, www.atomact.dk

Karolina Wojtowicz; cirkusartist og performer

Signe Grønnebæk, blogger www.anoreksigne, brobygger og konsulent

Karen Scotti, skuespiller og performer

Eja Due, Teater Bæst, skuespiller og performer, arbejder med livseksperter og med afsæt i eget liv

Forberedelse

Jeg har gennem længere tid forberedt forsøget ved at studere forskelligt materiale både fag- og skønlitteratur om anoreksi og kropsdysmorfi, samt metoder såsom Anna Halprins. Jeg er også inspireret af Anna Jurens arbejde med anatomi (workshop FS/DH) og min egen praksis/erfaringer baseret på bl.a. butohdans og kroppens mindste dele.

Endvidere har jeg både før og under forsøget interviewet/talt med både videnspersoner bl.a. en fysioterapeut og en psykolog, der arbejder på Psykiatrisk Klinik for Spiseforstyrrelser i Århus, og personer med egen erfaring med problematikken på forskellig vis.

Forsøget bestod i at afprøve metoder til scenekunstnerisk kropsligt arbejde med sårbare livseksperter med og uden scenekunstnerisk træning på deres præmisser med fokus på det performative i deres udtryk og erfaringer, og hvordan det kan få autentisk scenisk form.

Selve processen har været at afprøve forskellige metoder til at komme igennem de mure, traumet er indkapslet i til de gemte fysiske erindringer, og finde indre såvel som ydre udtryk for lidelsen.

Etaper

- 1) Juni 2023: Workshop i samarbejde med performer Karolina Wojtowicz. Vi arbejdede med Anna Halprins metoder og andre tilgange til fysiske udtryk. Endvidere afprøvede vi storytelling gennem bevægelse, der blev gjort mere abstrakt.
- 2) August 2023; Arbejde med Signe Grønnebæk for at teste metoder i samarbejde med en person med en aktiv spiseforstyrrelse men uden scenekunstnerisk erfaring. Fundamentalt spørgsmål: hvordan kan jeg tale hendes sprog og få hende til at forstå mit.
- 3) September-december 2023: Undersøgelserække hvor jeg byggede videre på erfaringerne fra første del og inviterede andre (dels medlemmer af FS og andre scenekunstnere med erfaringer med spiseforstyrrelser samt ikke-scenekunstnere) til at deltage i forsøget.

I Etape 2 og 3 afprøvede jeg metoder (Anna Halprin, automatskrivning, sensorisk arbejde) med to personer med ret præsentable spiseforstyrrelser. Jeg kom kontakt med flere, men desværre kunne de af forskellige årsager ikke arbejde på det tidspunkt, så jeg regner med at fortsætte undersøgelsen i marts-maj 2024

Jeg arbejdede også med mine egne fysiske erindringer, hvilket vanskeliggøres af en stor tidsmæssig afstand til traumet og fysisk modstand mod at genbesøge dette.

Gennem drøftelser med Eja Due, der også arbejder med personlige erfaringer i en scenekunstnerisk ramme, fandt vi ud af, at hvis man skal arbejde med egen traumer, skal man have en anden til "at holde rummet/guide", så man ikke både skal stå for ramme og det indre arbejde. Den anden kan guide ud fra de udstukne dessiner, fokusområder og mål/testområde, og

også arbejde intuitivt udefra det, der opstår undervejs, så længe det er i overensstemmelse med det på forhånd aftalte.

Jeg kom frem til en metode, som jeg fremlagde i kort version til Platformen, hvor vi startede med en slags bodyscan fra fødder til hoved. Dernæst havde små bevægelser med nakke og ryg, hele tiden med opmærksomhed på kroppen, eventuelle blokeringer, blinde pletter og andre traumespor. Dernæst en langsom start med små bevægelser, hvor man skal være opmærksom på fysiske reaktioner og ændringer. Dette kan så videreudvikles enten med udgangspunkt i de kropslige fornemmelser, man noterer sig, arbejde med fysiske tilstande såsom sult, rumlen i maven, tarmbevægelser mv eller mere abstrakte billeder såsom is i hjertet, beton i maven mv. Sidstnævnte nåede jeg kun i begrænset omfang med andre, men jeg har tænkt at arbejde videre med det.

Der er stor forskel på, hvordan man skal arbejde med mennesker, der er vant til at bevæge sig/er professionelle fysiske performere, og mennesker, der ikke er vant til at bevæge sig eller være performativt kropsbevidste. Med de første skal man arbejde gennem den bevidsthed, man har i og om kroppen til de områder, man ikke mærker/fortrænger, for at blive bevidst om de følelser/tilstande/lag, der er i kroppen, hvad den bærer på og udtrykker, dvs at trænge gennem de trænedede muskler, led etc ind til en kerne; bindevæv, hulrum, celler, hvor traumer lagres. (Denne opdeling er en måde at tænke på, ikke en opdeling i den virkelige krop.)

Med hensyn til den anden gruppe er Anna Halprins øvelser et vigtigt værktøj til at få en bevidsthed om den krop, der fornægtes, da de er helt basale og noget man gør hver dag, og derfor er velkendte og ufarlige, og på den måde kan åbne døre til en større bevidsthed om kroppen.

Endvidere er der stor forskel på undersøgelsen i forhold til, hvor præsent lidelsen er, hvor længe og gennemgående man har haft den

Under hele forsøgsrækken var det tydeligt, at jeg måtte ændre strategi undervejs og lade mig lede mere af intuition og nærvær, og afprøve fremgangsmåder jeg nærmest opfandt på stedet eller slet ikke havde tænkt mig at arbejde med den dag, da jeg hele tiden tog udgangspunkt i mine umiddelbare fornemmelser og den samtale, vi havde løbende under et bevægelsesforløb.

Kommunikation/reflektion: Undervejs gennem de fysiske øvelser var der tit pauser, hvor vi talte om, hvad vi mærkede, følte etc., for at være sikker på at det blev husket. Jeg skrev det ned undervejs, mens forsøgspersonen blot fortalte for at fastholde det umiddelbare og ikke intellektualisere/distance sig fra det.

Jeg var også meget opmærksom på hvor længe man kunne holde en øvelse dvs koncentration omkring det, og tempoet vi arbejdede i.

Hver forsøgssession blev afsluttet med en reflekterende samtale om det oplevede.

Vi afsluttede med platformen på FS, hvilket også gav mig mulighed for at arbejde med en større gruppe og dog med forbehold for kort tid. Det gav et andet perspektiv på processen, så det er også noget, jeg vil undersøge videre

Konklusion

Konklusionen må være at det kræver nærvær og konstant opmærksomhed, samt villighed til at droppe planer og gå med sin intuition at arbejde med sårbare personer med forskellig baggrund og erfaring med fysisk arbejde.

Endvidere må man være indstillet på og afsætte tid til aflysninger og ændringer af tider, da frivilligheden og sårbarhed gør, at planer tit ændres.

Efter forsøget

Metoden jeg brugte var på ingen måde ny, men fandt en anden og skiftende form i forsøget og er absolut brugbart som metode til fysisk arbejde med erindringer både med sårbare og andre - det har blot vidt forskellig udformning fra gang til gang.

Som nævnt nogle gange tænker jeg at fortsætte undersøgelsen og kunne derfor tænke mig at fortsætte forsøget med nye samarbejdere (er i kontakt med Foreningen Mod Spiseforstyrrelser og Askovfonden), personer og andre metoder, f.eks arbejde med tegninger, mens jeg videreudvikler metoderne fra dette forsøg og uddyber materialet med de samme personer.