



UiT Norges arktiske universitet

Institutt for helse- og omsorgsfag

Det helsevitenskapelige fakultet

Kroppen utenfor jeg-et

En kritisk diskursanalyse av traumemanualen Tilbake til NÅTID

Eirin Skjøstad Lunke

Masteroppgave i helsefag, studieretning psykomotorisk fysioterapi, HEL-3962

Mai 2022

Forord

De siste tre årene har jeg erfart og lært utrolig mye. Årene ved UiT har gitt meg mye, både faglig, sosialt og personlig. Jeg vil rette en stor takk til mine medstudenter, lærere og forelesere, som har utfordret meg, støttet meg og hjulpet meg på veien. Jeg sitter igjen med ny kunnskap, nye refleksjoner og erfaringer som har gjort meg til en tryggere fysioterapeut. Studiet har tidvis føltes som en reise inn i et tåkelandskap uten kart og kompass, men ved å stole på meg selv og ved å lytte til «erfarne fjellfolk» har jeg kommet trygt gjennom tåka. Likevel fortsetter denne reisen, nå som psykomotorisk fysioterapeut, med nye utfordringer og undringer.

Jeg vil takke min veileder Sanna Bostad Kvaal for konstruktive og relevante tilbakemeldinger, samt en utrolig tålmodighet. Du hjalp meg å strukturere tanker og finne en retning for oppgaven. Det har periodevis vært utfordrende å sette seg inn i diskursanalyse, men gode innspill har bidratt til en økt forståelse. Jeg sitter igjen med ny kunnskap og bevissthet rundt språkets betydning, som blir spesielt viktig i min kliniske hverdag.

En stor takk til venner og familie som har støttet meg og utvist stor tålmodighet for den tiden jeg har brukt på denne oppgaven.

Ikke minst tusen takk til min samboer, Adrian Wahlborg, som har vært tålmodig, lest korrektur, vært «opponent» og roet meg ned når jeg har vært stresset. Uten deg hadde jeg ikke klart det.

Mai, 2022

Eirin Skjøstad Lunke

Abstrakt

Traumer er et medisinsk- og psykiatrifaglig anliggende. Konsekvensene av traumer for enkeltmennesket er store og langvarige. Dagens behandlingstilbud bærer preg av en faseorientert tilnærming. Det jobbes med nye retningslinjer og en revidering av behandlingsforløpet. Kroppssynet som preger fagfeltet, blir kritisert for å være lite nyansert og at det i for stor grad bygger på den biomedisinske forståelsen av kropp. Jeg har i denne oppgaven analysert hvilke kroppsførståelser som kommer til uttrykk i den mye brukte manualen Tilbake til NÅTID.

Problemstilling: *Hvordan forstås kroppen og hvilke diskurser om kropp fremkommer i behandlingsmanualen Tilbake til NÅTID?*

Metoden som er brukt, er en kritisk diskursanalyse med multimodale elementer. Jeg har identifisert to hoveddiskurser:

Den psykiske diskursen: *Hvor kroppen er omtalt som noe fysisk og konkret, samt adskilt fra sjelen og jeg-et. Med en tydelig hierarkisk oppbygging, der hjernen og det tenkende er overordnet kroppen.*

Den individorienterte diskursen: *Hvor kroppen er noe som kan kontrolleres, med selvdisciplin og vilje til endring. Ansvar for endring og bedring av egen helse, legges på enkeltindividet.*

De to diskursene i manualen er godt etablerte, støtter opp om hverandre, men tar ulik plass i manualen. De fremstiller et kroppssyn som i stor grad bygger på den kartesianske tankegangen, hvor kroppen er delt fra hjernen og det tenkende. Manualen bygger videre på en individorientert forståelse av kroppen, som noe vi kan lære å håndtere og kontrollere. I bakgrunnen kommer samfunnsstrukturer, rammer og relasjon til andre mennesker, som jeg i liten grad finner at den tematiserer

Nøkkelord: *Fysioterapi, kritisk diskursanalyse, kroppssyn, traume, traumebehandling*

Abstract

Trauma is a matter of the medical- and psychiatric profession. The consequences of trauma are a heavy burden and often long-lasting for the individuals. The treatment given today is characterized by a phase-oriented scheme. New guidelines is being developed and revised for the course of treatment. The current psychiatric perception of the body is criticized for lacking nuance and that it is based too much on the biomedical understanding of the body. In this thesis I have analyzed which perception of the body are expressed in the widely used manual *Tilbake til NÅTID*.

Research question: *How is the body understood and what discourses about the body appear in the treatment manual *Tilbake til NÅTID*?*

The method used is a critical discourse analysis with multimodal elements. I have identified two main discourses:

The psychic discourse: The body is described as something physical and concrete, as well as separated from the soul and the self. With a clear hierarchical structure, where the brain and the cognition are superior to the body.

The individual-oriented discourse: The body thematized as something that can be controlled, with self-discipline and willingness to change. The responsibility for changing and improving one's own health is placed on the individual.

The two discourses in the manual are well established, support each other, but take different shapes in the manual. They present a one-body view that largely supports the Cartesian way of thinking, where the body is divided from the brain and the cognition. The manual builds on an individual-oriented understanding of the body, as something we can learn to handle and control. The manual does not thematize or discuss societal structures, frameworks and relationships with other people as significant.

Keywords: *Physiotherapy, critical discourse analysis, body vision, trauma, trauma treatment*

Innholdsfortegnelse

Forord.....	1
Abstrakt.....	2
Abstract.....	3
Innledning	6
Bakgrunn	7
Hensikt	8
Problemstilling	8
Diskurser og diskursanalyse	8
Tidligere forskning på områdene	9
Teori.....	11
Kroppssyn i et teoretisk perspektiv	11
Kartesiensk kroppssyn.....	11
Fenomenologisk kroppssyn.....	14
Kroppen i et samfunnsperspektiv	16
Diskurs og diskursanalyse	18
Diskurs.....	18
Diskursanalyse.....	19
Kritisk diskursanalyse	20
Metode.....	23
Mine erfaringer	23
Utvalg av tekst.....	24
Analysestrategi	25
Avgrensning og valg	26
Diskursens representasjon.....	27
Diskursens lagdeling.....	27
Metodiske aspekter ved framskrivning av resultat.....	28
Metodekritikk	29
Resultat	30
Å ha en kropp	30
Disiplinering av kropp	33
Multimodale representasjoner	36
Diskusjon	39
Hierarki	39
Makt og disiplinering	40

Normalitet	41
Diskursene i samspill med hverandre	42
Motrepresentasjoner	43
Avsluttende betraktninger	45
Referanser	46
Vedlegg	48
Vedlegg 1	48

Innledning

Vi mennesker tilhører en ekstremt robust art. Siden tidenes morgen har vi reist oss etter evinnelige kriger, talløse katastrofer (både natur- og menneskeskapte), vold og svik i egne liv. Men traumatiske opplevelser etterlater seg spor, være seg i stor skala (i historien og kulturen) eller mer hjemlig og familiært, med mørke hemmeligheter som umerkelig overføres fra en generasjon til den neste. De etterlater seg også spor i våre sinn og emosjoner, i vår evne til å glede oss og forholde oss nært og fortrolig til andre. Selv vår biologi og vårt immunsystem blir merket.

(Van der Kolk et al., 2020, s. 1)

Naturkatastrofer, ulykker, vold, trusler, seksuelt misbruk og voldtekt er skremmende hendelser som kan gi traumatiske reaksjoner. Symptomer som er typiske, er «nummenhet», mareritt, avflatete følelser, påtrengende minner, endret eller nedsatte reaksjoner på omgivelser, fravær av glede og lyst, distansering, samt unngåelse av situasjoner som assosieres med traumet (Statens helsetilsyn & World Health Organization, 1999).

I media og i samfunnet har det lenge vært et økt fokus på at traumer og krenkelseserfaringer er et folkehelseproblem (Sandbæk, 2021; Thorkildsen, 2021). Løsninger og tiltak som ofte blir trukket frem i media er «*Tenk deg frisk*» (Blok, 2009), «*Dette kan du gjøre selv etter traumeopplevelser*» (Garden, 2012), og «*Du kan lære å mestre egne følelser*» (NHI, 2021). Forslagene som blir presentert er ofte at mennesket selv har verktøyene for å «bli friske igjen».

Somatikken beskriver traumer som en skade etter ytre påvirkning. Psykologien beskriver traumer som en forsinket eller langvarig reaksjon på en gitt belastende hendelse eller situasjon der kravene til adaptasjon overgår kroppens evne til å mestre. Noe som igjen kan medføre en følelse av hjelpeløshet og sterk frykt (Anstorp et al., 2006, s. 22-23, 43-44). Forskning på traumer viser at antall nye tilfeller av traumelidelser er mange og varigheten er ofte langvarig, med 2500 nye tilfeller av traumer hvert år og en gjennomsnittlig varighet på 11 år (Lassemo et al., 2017). Konsekvensene for enkeltindividet er store, langvarig psykisk lidelse gir en reduksjon på 20 år i forventet levetid (Wahlbeck et al., 2011).

Behandling av traumer er psykiatriens anliggende, hvor den rådende behandlingstilnærmingen er faseorientert (Sandbæk, 2021). Det er også en pågående endringsdebatt om behandlingsformen, psykiatriens overdiagnostisering og det rådende kroppssyn (Grue, 2016; Malkomsen & Solberg, 2022; NKVTS, 2020; Sandbæk, 2021).

Grau og Lykke (2019) er kritiske til diskursene som eksisterer om kroppen i dagens samfunn generelt og i psykologifaget spesielt. De hevder at disse diskursene baserer seg på Descartes' teser om en delt kropp. De belyser et alternativ til dette kroppssynet og de argumenterer for et kroppssyn hvor kroppslige opplevelser sees som intensjonelle og meningsbærende. De bygger sin argumentasjon blant annet på Merleau-Pontys tanker om kroppen som erfarende (Grau & Lykke, 2019).

I dag finnes det ingen nasjonal veileder for behandling av traumer, men dette er under utvikling og NKVTS har kommet med sitt forslag til et pakkeforløp (NKVTS, 2020). I forlengelse av dette jobber NKVTS, i perioden 2016 til 2022, på oppdrag av Helsedirektoratet med implementering av kunnskapsbasert behandling for traumer i spesialisthelsetjenesten (Harald Bækkelund et al., 2017). Mange behandlingssteder benytter seg av Modum Bad sin traumemanual og behandlingskonsept Tilbake til NÅTID (Jepsen, 2018).

Bakgrunn

Min interesse for temaet traumebehandling og kroppsførståelse springer ut fra klinisk behandlingserfaring og nysgjerrighet. Som fysioterapeut har jeg undret meg over hvordan vi forstår og definerer oss selv som mennesker. I møte med pasienter har jeg flere ganger observert og erfart, at de kommer med en forventning om «*bedring av det fysiske*», da det «*psykiske er ferdigbehandlet i psykiatrien*». De ønsker gjerne verktøy eller en mal, for hvordan «*de kan takle livet*». I min rolle som fysioterapeut, har det mange ganger slått meg, at behandlingsforløpet til den enkelte pasient, hadde vært enklere, hvis jeg kunne tilbudt en oppskrift eller mal. Møtene med pasienter har bidratt til et ønske om å forstå, hvorfor vi mennesker i stor grad trekkes mot standardiserte verktøy og oppskrifter «*for å takle livet*».

Dette utgjør deler av min motivasjon for å utdanne meg til psykomotorisk fysioterapeut. Et ønske var, å bli utfordret og lære om andre forståelser og syn på menneskekroppen. Mitt

inntrykk er at de pasienter jeg møter i min kliniske hverdag, er en heterogen gruppe, med sammensatte og svært ulike erfaringer. Erfaringsmessig har de med seg et syn og forståelse av normalitet og kropp, som ofte bærer preg av en oppfatning om at «*kroppen er noe jeg har*» og ikke «*jeg er kroppen min*».

Faget psykomotorisk fysioterapi bygger på en forståelse av kroppen som sentrum for erfaringer og erkjennelser, hvor kroppen i seg selv er meningsbærende. Med erfaringer menes at man erfarer omverdenen med kroppen (Gretland, 2007; Thornquist & Bunkan, 1995). I samhandling er den kroppslige kommunikasjonen viktig for å forstå mennesket helhetlig. Utvikling av selvfølelse, identitet og relasjonskompetansen skjer på bakgrunn berøringer og erfaringer. Berøring senere i livet kan derfor føre til at tidligere minner og erfaringer blir tydeligere. Kroppen forstås som meningsbærende og meningsskapende, dermed blir også den kroppslige kommunikasjonen sett på som meningsbærer i samhandling med andre (Thornquist, 2009).

Hensikt

Utgangspunktet for oppgaven er at mange mennesker som har opplevd traumer og krenkelseserfaring på et tidspunkt vil søke hjelp. Manualen Tilbake til NÅTID er en form for behandlingshjelp, som er laget til pasienter med traumeerfaring og som benyttes som behandlingskonsept i spesialisthelsetjenesten. Min hensikt er derfor å utforske hvordan kroppssyn som kommer til uttrykk i traumebehandlingsmanualen Tilbake til NÅTID.

Problemstilling

Hvordan forstås kroppen og hvilke diskurser om kropp fremkommer i behandlingsmanualen Tilbake til NÅTID?

Diskurser og diskursanalyse

En diskurs kan forstås gjennom hvordan kultur og samfunn omtaler ulike fenomener, gjennom språket som er virkelighetskonstruerende. Diskurser er ikke utelukkende språklig fenomener, de er også samfunnsstrukturer (Skrede, 2017). En kan forstå det som en bestemt tenkemåte om fenomener eller en måte å forstå verden på. Hvordan et fenomen

blir språklig omtalt får derfor en viktig betydning for å skape og gjenskape symbolsk makt. Diskurser påvirker meninger eller retninger, og dens posisjon angir også makten til å påvirke samfunnet (Skrede, 2017). Diskurser er ikke en gjengivelse av verden slik den er, den opptar også i seg alternative forståelser og representasjoner som er forskjellig fra den virkelige verden. For å kunne identifisere en diskurs, må det finnes flere som produserer det samme budskapet med variasjoner (Skrede, 2017).

Diskursanalyse er en studie av menneskeskapte tekster, handlinger og tegn. Grunntanken er at språk er avhengig av konteksten det formidles i, og at språket utformes og utfordres av relasjonen mellom avsender og mottaker. Virkeligheten blir da en sosial konstruksjon i kontinuerlig endring. Diskursene er da så godt etablerte at de oppfattes som naturlige (Skrede, 2017).

Tidligere forskning på områdene

Litteratursøket har funnet sted på søkedatabasene PubMed, ORIA og PEDro. Som søkeord er «kroppssyn», «kropp», «diskursanalyse», «traumebehandling», og «body perception», «discourse analysis» benyttet. Søket har hatt som mål å identifisere artikler med diskursanalyse som metode, med kroppssyn, psykisk helse og individualisering som tema. Ved søk og gjennomlesing ble tre diskursanalytiske studier identifisert som relevante for denne oppgaven.

Ottesen (2011) undersøker i sin masteroppgave hvordan kroppen forstås i styringsdokumenter for psykisk helsearbeid. Gjennom bruk av en diskursanalytisk tilnærming fant hun at kropp som begrep trer sjelden frem og utdypes i liten grad der det brukes. Kroppen knyttes i hovedsak til fysisk og / eller somatisk helse og fysisk aktivitet. Sammenheng mellom psykisk og fysisk helse er lite tematisert. Kroppen synes bare unntaksvis forstått som meningsbærende og uttrykksfull, og som kilde til mestring, innsikt og endring (Ottesen, 2011). Studien er relevant fordi det da blir interessant å undersøke om denne også diskursen kommer til uttrykk i manualen.

Nordanger et al. (2006) har gjennomført en studie, hvor de har analysert hvilke diskurser som eksisterer om kroppen i behandlingstilnærmingen for posttraumatisk stresslidelse (Landforeningen for PTSD). De beskriver hvordan PTSD-diagnosen har blitt et standardisert

globalt diagnosesystem innen vestlig psykologi, med et kroppssyn som er rettet mot en verbal og kognitiv tilnærming i behandling. De ser dette opp mot andre ikke-vestlige kulturer, tradisjoner og kroppssyn, som i større grad har en kroppslig tilnærming, med mindre fokus på verbalisering ved bearbeidelse av traumatiske erfaringer (Nordanger et al., 2006). Denne studien belyser at kroppen som meningsbærer har lite plass i den vestlige psykiatrien, noe som utdyper funnene til Ottesen (2011), da den viser at diskursene både gjelder psykiatrien og spesifikt i behandling av traumer.

Myreng (2020) undersøkte hvilke kroppsdiskurser som framtrer i lærebøker som brukes i kroppsøvingsfaget i videregående skole. Studien avdekket tre framtrepende kroppsdiskurser, den biologiske kroppen, den idrettsaktive kroppen og den atletiske kroppen, som til sammen utgjør diskursen om idealkroppen. Idealkroppen kommer til uttrykk gjennom representasjoner som maskin, struktur og kontroll. Studien hevder at de dominerende diskursene om kropp, i lærebøkene, bidrar til at dette kroppssynet normaliseres (Myreng, 2020). Dette er interessant, da representasjonene fremmer et normaliserende syn på kroppen som skal ha kontroll og fungere som en maskin.

I arbeidet med denne studien har det også vært nødvendig å foreta en løpende litteratursøking, fordi det har vært et behov for presisering og belysning av enkelte emner. Et av studiene som ble identifisert på denne måten er avhandlingen til Türken (2017), som undersøkte i hvilken grad nyliberalismen har påvirket hvordan ungdom betrakter seg selv i dagens samfunn. Avhandlingen viser at nyliberalismen har forsterket individualismen og redusert solidariteten i samfunnet. Avhandlingen avdekker at det er spesifikke nyliberalistiske diskurser som har større plass og påvirkningskraft på hvordan individet tenker og forstår verden. Studien viser også at det er en økende tendens til at individet får stadig større fokus i samfunnet, med tanke på individualisering, selvrealisering og suksess. Disse endringene kommer som et resultat av at ansvaret i større grad legges på enkeltindividet, så individet ikke har noe valg, enn å ta større ansvar for egen situasjon og for problemer som i enkelte tilfeller er skapt av samfunnet. Løsningen på livets problemer blir dermed i større grad overlatt til enkeltindividet (Türken, 2017).

Kroppsforståelsen blir tematisert i flere av disse studiene, hvor det danner seg et bilde av en kropp som kan styres og kontrolleres, der det kognitive og verbale er tilgangen til å forstå

mennesket. Det kommer også frem at mennesket er gitt en større del av ansvaret for bedring og egen helse. For å få en økt forståelse av fenomenet kropp, er det relevant og viktig å kritisk analysere språket, maktstrukturene og ideologiene som manualen Tilbake til NÅTID bygger på. Å identifisere ideologiene og bakenforliggende maktstrukturer om kroppen kan bidra til en nyansering av diskursene som eksisterer i manualen.

Teori

I dette kapitlet vil jeg først redegjøre for ulike kroppsperspektiv, dette er gjort med utgangspunkt i aktuell litteratur og forskning som tematiserer forskjellige kroppsperspektiv. Videre vil jeg redegjøre for den teoretiske forankringen til diskursanalyse, i diskursanalysen utgjør selve analysen både metoden og teorien. Dermed vil den vitenskapelige forankringen til diskursanalysen også danne premissene for denne oppgavens teoretiske utgangspunkt.

Kroppssyn i et teoretisk perspektiv

I dette kapitlet presenterer jeg ulike teoretiske perspektiver på kropp. Teoriene om kropp finner jeg nyttig å presentere både da de påvirker og er en viktig del av diskursene. I tillegg trengs en teoretisk bakgrunn for å kunne besvare problemstillingen i denne oppgaven. Rent grunnleggende vitenskapsteoretisk, forstås og tolkes kropp på to helt ulike måter, enten ut fra et fenomenologisk eller et kartesiansk kroppssyn. Disse vitenskapsteoretiske retningene har i hovedsak dominert vår tids kroppsforståelse. Ut over disse presenterer jeg også kroppen i et samfunnsperspektiv og den kroppspraksis som her blir aktualisert (Hitching & Veum, 2011; Sæle, 2021).

Kartesiansk kroppssyn

Det kartesianske kroppssyn bygger på rasjonalismen og en kristen kontekst. Innen rasjonalismen, regnes Rene Decartes (1596-1650) som opphavsmann og var med på å skape grunnlaget for vår moderne naturvitenskap. I rasjonalismen anses kilden til sann kunnskap gjennom fornuft, bevissthet og menneskets intellekt (Sæle, 2021).

Descartes sitt filosofiske arbeid hadde som hovedfokus å komme frem til absolutt, sikker kunnskap. Hans tanker omkring mennesket, som kan skrives tilbake til antikken, var at det

var delt i kropp og sjel (Thornquist, 2003). Han regnes på bakgrunn av dette som kropps dualismens far, hans hovedtese var «*cogito, ergo sum*» - «*jeg tenker, altså er jeg*». (Thornquist, 2003, s. 21). Denne tesen formidlet menneskets rasjonale som sentrum for erkjennelse, som at mennesket er et delt vesen, med bestanddeler av kropp og tanker, fysikk og bevissthet, utstrekning og ånd. Denne tolkningen ga et bilde av kroppen som en lukket maskin (Thornquist, 2003). Han brukte begrepet «*res extensa*» - «*utstrekning*», om den materielle kroppen. Menneskets sjel blir beskrevet som en annen enhet, ikke-materien, «*res cogitans*». Dette representerer det erfarende og tenkende subjekt løsrevet fra kroppen, altså et kroppsløst subjekt (Sæle, 2021, s. 75; Thornquist, 2003, s. 29).

Descartes regnes som forløper for den moderne tid med en verdsliggjøring av kroppen som to klart avgrensede substanser, altså et dualistisk kroppssyn. Kropp / sjel-dikotomien fikk med Decartes en fornyet filosofisk forankring, et slikt dualistisk syn på mennesket ble forsterket ved etablering av det kartesianske paradigme ved inngangen til den moderne tid (Sæle, 2021). Det dualistiske synet på mennesket kjennetegnes av en tanke om at mennesket defineres som adskilt. Kroppen blir oppfattet som noe underordnet og adskilt fra tankene og sjelen (Thornquist, 2003). En levende kropp er vitenskapelig sett det samme som en død kropp, det samme som en målbar ting. Kroppen fungerer som en klokke, hvor mekaniske og matematiske begrep kan brukes for å forklare kroppslige funksjoner og prosesser. Den kan dermed forstås og beskrives som en mekanisk størrelse (Thornquist, 2003).

Fornuften, menneskets intellekt og bevissthet som kilde til erkjennelse og kunnskap, er rasjonalismens bærebjelke. Sansene er ikke til å stole på, de er subjektive, den menneskelige fornuft derimot, er objektiv (Thornquist, 2003). En slik forståelse av kroppen gjør det meningsløst å snakke om å tilegne seg kunnskap gjennom kroppen. En taus, objektiv og materiell kropp kan vanskelig forstås som kilde til læring eller erkjennelser. Menneskets intellektuelle kapasitet ansees som en substans helt adskilt fra kroppen. En tilegnelse av innsikt og kunnskap er dermed ikke et kroppslig anliggende (Sæle, 2021; Thornquist, 2003).

Det reduksjonistiske synet på kroppen som om den er en maskin, er tydelig beslektet med den platonsk-kristelige idéen om kroppen som ufri og med instrumentkarakter (Sæle, 2015).

Dette ikke-eksisterende forholdet mellom kropp og kunnskap, har i vår tid preget den allmenne oppfatning av hva som er kunnskap og hvordan den formidles. Kunnskap forbindes tradisjonelt med tenkning og språk, med det verbale (Sæle, 2021; Thornquist, 2003).

Descartes har med sine filosofiske bidrag og tankegods vært avgjørende for utviklingen av den nåværende tenkningen om kroppen, i den moderne medisin (Sæle, 2021). Både Kirkengen (2005, s. 90) og Thornquist (2003, s. 76) hevder at det kartesianske kroppssynet påvirker faget gjennom prinsipper om at kropp kan vurderes som et målbart fenomen, med handlinger som objektivt og nøytralt kan måles. Dette viser seg i alt fra diagnostikk, behandling og vurdering av effekt (Kirkengen, 2005; Thornquist, 2003). Denne utviklingen og tenkningen om kroppen bidrar til å opprettholde skillet mellom kropp og erfaring, kropp og person, og opprettholder et distinkt skille mellom det tenkende subjekt og objektkroppen. Noe som igjen fører til at sykdom og kropp kan forklares og forstås uten hensyn til pasientens livssituasjon og livserfaringer (Kirkengen, 2005; Thornquist, 2003).

Kirkengen (2005) og Thornquist (2009) belyser videre hvordan det dualistiske kroppssynet kan ses i språkbruk, i begreper vi bruker om kroppen og diagnoser. Kirkengen (2005, s. 90) skriver at man finner eksempler på dette både i samfunnet generelt og innen det psykiske og medisinske fagfeltet spesielt. Da gjennom at soma beskrives biologisk, og at psyken kommer til uttrykk i adferd, at adferd da kan observeres (Kirkengen, 2005). En slik kartesianske tankegang om kroppen som delt eksisterer innen de psykiatriske diagnosene og bevitner en bestemt type blikk. Et blikk utenfra, hvor diagnostisering skjer på bakgrunn av det observerte. Blikket styres av hvordan menneskesyn som ligger til grunn, og hva som betraktes som sann kunnskap, den biomedisinske vitenskapelige kroppen eller den erfarende og sosiale kroppen (Kirkengen, 2005, s. 89-90; Thornquist, 2009, s. 347).

Det er også fremtredende at kroppen ikke er kilde til kunnskap i det kartesianske kroppssynet, men som et objekt som kan styres og kontrolleres (Thornquist, 2003). Et verktøy eller instrument som kan styres gjennom det tenkende subjektet. I de senere tiår er det dog satt et søkelys på at det dominerende kunnskapssynet innen helsesektoren er for snevert. Thornquist (2003, s. 35) viser til at flere argumenterer for at kunnskapsbegrepet må utvides og inkludere praktisk og kroppslig kompetanse. Som det fremkommer eksisterer det

et dualistisk kroppssyn i dagens samfunn, men det eksisterer også andre syn, som nyanserer den kartesianske kroppsforståelsen.

Fenomenologisk kroppssyn

Filosofen Maurice Merleau-Ponty (1908 – 1961) og fenomenologien representerer et nytt paradigme innen kroppsfilosofi. Han regnes som «grunnleggeren» av kroppsfenomenologien og bygde mye av sine tanker på tankegodset til filosofen Edmund Husserl (1859 – 1938) (Sæle, 2021).

Fenomenologi, som betyr «læren om fenomener», innebar et oppgjør med kropps dualismens objektive syn på kroppen og en vending mot et mer subjektivt syn på kroppen (Thornquist, 2003). Merleau-Ponty sitt kroppssyn, baserte seg på at kroppen er noe vi først og fremst er, ikke noe vi har. I fenomenologien utforskes fenomener slik de fremstår for oss i vår subjektive virkelighetsforståelse (Sæle, 2021; Thornquist, 2003).

Som en motsigelse til det kartesianske kroppssynet, så hevdet Husserl at ekte og sann vitenskap bare kunne utvikles når man erkjente at bevissthet alltid eksisterer i en direkte interaksjon med omverden (Husserl, sitert i Sæle, 2021, s. 86). I Merleau-Ponty sitt hovedverk *Kroppens fenomenologi* (1945), presenterer han tesen om at menneskets forestillinger alltid vil være knyttet til kroppens persepsjon og erfaring (Merleau-Ponty, sitert i Sæle, 2021, s. 86). Vår primære fortolkningsnøkkel utgjøres av sansenes erfaring og fortolkninger. Disse er noe vi ikke kan trekke i tvil, siden kilden til kunnskap er hva og hvordan vi med bevisstheten sanser. Vi begriper og fortolker verden selektivt på bakgrunn av vår individuelle erfaring og historie (Merleau-Ponty, sitert i Sæle, 2021, s. 86). I fenomenologien beskrives vår fortolkning av verden som «*livsverden*», en verden skapt med utgangspunkt i vår erfaring og det vi tillegger mening (Thornquist, 2003).

Sagt på en annen måte, så er vi interagerende med andre mennesker og fenomener, interaksjonen vår med verden, kan på den måten sees som både subjektiv og intersubjektiv på samme tid (Thornquist, 2003). Når vi sanser fenomener, oppleves det på en kroppslig måte, dette fordi vi ikke kan distansere oss fra hverken verden, kroppen eller sjelen. Våre opplevelser av fenomener vil ifølge fenomenologien feste seg som fysiske minnespor, som

vil være med å påvirke vårt handlingsmønster og fortolkningen av like fenomener senere i livet (Thornquist, 2003).

Dette er relevant å ha med seg når man ser på fenomenologiens forklaring av sammenheng mellom kropp og psyke. Merleau-Ponty hevder at man er og eksisterer i hele sin kropp, selv om man kan «dele» den opp i enkeltdeler. At kroppslig bevegelse og handling ikke er tilfeldig, og at psyken ikke kan skilles fra handlinger og bevegelse (Merleau-Ponty, sitert i Sæle, 2021, s. 89). Våre opplevelser og erfaringer gjør at kroppen alltid er i utvikling. Følelsene våre er ikke noe som ligger utenfor eller er fjernt fra kroppen, de ligger i alle delene av kroppen vår, som eksisterer i en verden. Kroppen, sjelen og psyken vår er altså ett og alt, integrert, forbundet og uløselig knyttet sammen som en enhet (Merleau-Ponty, sitert i Sæle, 2021, s. 89) «*Kroppslig*» som begrep, blir dermed brukt om den tvetydige kroppen, som både eksisterer som subjekt og objekt samtidig og alltid, noe som står i sterk kontrast til det kartesianske kroppssynet hvor kroppen kan reduseres til kun å være et objekt eller en del (Thornquist, 2003).

Å være kroppens uttrykk bevisst, handler om både det indre og ytre uttrykket. Vi uttrykker og formidler gjennom språk, gester og mimikk. Merleau-Ponty sin filosofi er at disse formidlingene er en forlengelse av kroppen, og dermed også psyken og sjelen vår (Thornquist, 2003). Sagt på en annen måte, formidler, snakker og tenker vi gjennom kroppen, det vi formidler former kroppen og kroppen former det vi formidler. Å formidle levd kroppslig erfaring gjennom språket alene er en stor utfordring. Dette da språket har vanskelig for å fange opp kompleksiteten og alle dimensjonene. I tillegg skapes en del erfaring prerefleksivt, som betyr at erfaringen kan skje uten at vi gir verbalt uttrykk for den eller reflekterer over den (Thornquist, 2003, 2009).

Gretland (2007) tydeliggjør at fenomenologien har sine begrensninger. Den belyser hvordan man kan kjenne og erfare gjennom den naturlige kroppen, men den tematiserer ikke de objektive sosiale prosessene og strukturene som danner grunnlag for menneskets subjektive opplevelser. Beskrivelsen og erfaringen av sosialt liv blir dermed ikke et aspekt av den fenomenologiske teorien. Hun hevder derfor at den har begrenset verdi når det kommer til å forstå og forklare, hvordan konkrete livserfaringer, betingelser og maktstrukturer kan prege den enkeltes liv (Gretland, 2007, s. 33).

For å belyse hvordan samfunnets sosiale strukturer, rammer og systemer kan påvirke og virke inn på vår kroppsførståelse velger jeg trekke frem filosofen Michel Foucault. Han aktualiserer og problematiserer hvordan samfunn, makt og disiplin er styrende for hvordan vi forstår kroppen. Noe som vil kunne hjelpe meg med å besvare min problemstilling.

Kroppen i et samfunnsperspektiv

I motsetning til det fenomenologiske og det kartesianske kroppssynet, hvor man har noen førende «grunnleggere» eller meningsskapere, er «kroppen i et samfunnsperspektiv» basert på tankegodset til flere forskjellige filosofer og teoretikere, med ulike perspektiver og forståelser (Sæle, 2021). I denne oppgaven avgrenses teorien til å handle om Foucault sine teorier om kroppen i et samfunnsperspektiv, da han belyser temaer som disiplin, normalitet og makt, som er relevant ut fra problemstillingen.

Sæle (2021, s. 91) hevder at hovedtrekkene ved kroppen i et samfunnsperspektiv er at våre forståelser av kropp i større grad påvirkes og formes av de kulturelle normene vi inngår i, noe som farger hvordan kroppen tematiseres og fremmes i samfunnet (Sæle, 2021). Forskjellige samfunn fremmer ulike kroppsideal, -normaliteter, -abnormaliteter og -standarder, noe som vil si at de speiler generelle utviklingstrekk i samfunnet. Dette da vi er kroppen vår i et samfunn hvor vi hele tiden blir konfrontert med normer og praksiser som vi må forholde oss til, som igjen medierer og konstruerer vårt syn på kroppen. Det medfører at kroppen er sett på som et uttrykk for og en formidling av samfunnets normer, verdier og forventninger (Sæle, 2021, s. 91-92).

Ifølge Sæle (2021, s. 92) vil kroppen i et samfunnsperspektiv plassere mer av ansvaret for utvikling og endring av ulike kroppsperspektiv på samfunnet. Når samfunnet er en sentral «driver» i konstruksjonen av kroppssyn, blir det for min oppgave, viktig å se på hvor makten og disiplineringen plasseres. Foucault (1999) adresserer nettopp dette i «*Overvåking og straff: det moderne fengselets historie*» (1975), hvor han hevder at den disiplinerte kroppen er en arv etter det kartesianske kroppssynet. Han viser til at de bakenforliggende maktstrukturene i samfunnet påtvinger det enkelte individet gitte forventninger om en ideal, kroppsførståelse (Foucault & Østerberg, 1999, s. 127).

Foucault trekker linjer mellom hvordan ulike kunnskapsregimer, har lagt føringer for hvordan vi oppfatter og regulerer kroppen, og at disiplineringen av kroppen kan skrives tilbake til det 18. århundre (Foucault & Østerberg, 1999). Han beskriver at disiplineringen av kroppen ble den almene form for herredømme. Det utviklet seg en "*politisk anatomi*", som en maktmekanisme om hvordan man kan få grep om andres kropp, for å få andre til å gjøre det man vil, ut ifra bestemte måter, og så fort og effektivt som man vil. Den moderne disiplinerte kroppen bærer spesielt preg av effektivitet (Foucault & Østerberg, 1999, s. 126-127). Videre beskriver han hvordan disiplineringen av kroppen gradvis fikk et større feste i ulike institusjoner i samfunnet, fra skole, helse, industri og militær, noe som har lagt føringene for vår tids strenge kroppsdisiplin (Foucault & Østerberg, 1999).

En av Foucault sine hovedteser er at kontroll og disiplin vil være pålagt kroppen i alle kulturelle kontekster, samt at disiplin former individet og dens forståelse av kropp (Foucault & Østerberg, 1999, s. 153). Han eksemplifiserer tiltak av disiplinering gjennom militær trening, hvor soldater utfører trening under kommando. Kroppen kan endres, skulptureres, manipuleres og formes til en struktur som adlyder (Foucault & Østerberg, 1999).

Definisjonsmakten tilhører ifølge Foucault, den som språklig gir den tydeligste presiseringen av definisjonen av kroppen (Foucault & Østerberg, 1999). Denne muligheten til å definere og disiplinere kroppen, er en politisk maktstrategi, som gjør det mulig å skape en rangering eller hierarki mellom kropper (Foucault & Østerberg, 1999). Foucault beskriver at denne makten kan eksistere og påvirke oss usynlig gjennom et «*panoptisk maktsystem*». Han definerer et panoptisk maktsystem som en modell av myndighetenes forhold til menneskenes daglige liv (Foucault & Østerberg, 1999, s. 184). Panoptisme er definert gjennom at et mindretall som besitter makten, har defineringsmakten over flertallets kroppstanker og kroppspraksiser på usynlig vis. Hvor flertallet som styres ikke er bevisst manipuleringen de utsettes for (Foucault & Østerberg, 1999, s. 197).

Han eksemplifiserer det gjennom fengselsystemet, hvor den som korrigeres eller overvåkes gjøres synbar. For når den som overvåkes er bevisst denne overvåkingen, behøver ikke vokteren, som sitter med makten å gjøre seg synlig. Noe som medfører at den innsatte, selv innordner seg normer, lover og regler, og disiplinere seg selv (Foucault & Østerberg, 1999, s. 180). Dette understrekes som et viktig poeng i maktsystemet, da det muliggjør en usynlig

maktstrategi, som har overføringsverdi til andre samfunnsområder og -institusjoner (Foucault & Østerberg, 1999).

Diskurs og diskursanalyse

I dette kapitlet har jeg valgt å belyse de teoretiske rammene for diskurs og diskursanalyse. Videre i kapitlet har jeg gjennomgått relevant teori for kritisk diskursanalyse, som anvendes videre i metodekapitlet.

Diskurs

Filosofen Michel Foucault, definerer diskurser som samfunnsvitenskapelige, samt at de gjennom språket har definisjonsmakt for sosiale praksiser (Foucault & Schaanning, 2018, s. 9). Han hevder videre at de trengs for å utvikle kunnskap, da kunnskap og kunnskapsbegrensninger utvikles gjennom å synliggjøre hva som er sant og falskt innen et spesifikt fagområde. Diskursene innen feltet vil da kunne analyseres for å avdekke strukturer og sosiale praksiser som konstruerer kunnskapen (Foucault & Schaanning, 2018, s. 11-13). Neumann (2021, s. 189) har en definisjon som jeg tenker supplerer Foucault sine prinsipper godt, i det følgende sitatet:

Et system for frembringelse av et sett utsagn og praksiser som, ved å innskrive seg i institusjoner og fremstå som mer eller mindre normale, er virkelighetskonstituerende for sine bærere og har en viss grad av regularitet i et sett sosiale relasjoner. Diskurser handler altså om forskjellige måter å forstå og uttrykke verden og sosiale fenomener på.

For å avdekke hvilke uttrykk som er virkelighetskonstituerende i manualen må jeg finne gjentatte representasjoner som trer frem i Tilbake til Nåtid. Representasjoner er det som fremtrer gjentatte ganger som et mønster, som gjentar og forsterker den virkeligheten de predikerer (Neumann, 2021).

Neumann (2021) har definert representasjoner som fenomener i den formen de fremstår for oss, altså ikke direkte, men filtrert gjennom det som ligger mellom oss og verden, språk, forforståelse, kunnskap og utgangspunkt. Hvis representasjoner skal opprettholdes, må de gjentas som en del av diskursen de tilhører (Neumann, 2021). Når formidlere av en

representasjon forener, utgjør de en kraft i diskursen. Står denne representasjonen utfordret, har den hegemoni i diskursen. På motsatt side, er diskursen åpen om to eller flere representasjoner kommer til uttrykk og ingen av de er spesielt dominerende (Neumann, 2021). De representasjonene som forener diskursene vil ha mindre sannsynlighet for endring, mens de som differensierer lettere vil kunne endres. Som Neumann skriver, vil enkelte representasjoner være tregere å forandre enn andre (Neumann, 2021, s. 57,190).

Det jeg ønsker å undersøke i min oppgave er nettopp hvordan et sett med utsagn eller praksiser om kroppen innskriver seg og blir forstått i Tilbake til Nåtid. For å avdekke representasjonene og den virkeligheten de konstruerer, er det er nødvendig å forstå det teoretiske utgangspunktet for en diskursanalyse.

Diskursanalyse

Det erkjennelsesteoretiske utgangspunktet for diskursanalyse er dialogismen, som kan sees som et rammeverk for hvordan vi erverver kunnskap om verden. Hvordan vi gir verden mening, gjennom at man ser på kommunikasjon og språkbruk som en interaksjon (Hitching & Veum, 2011). Diskursanalyse springer ut fra poststrukturalistisk vitenskapsteori, hvor sosialkonstruktivistiske prinsipper står sentralt. I form av sammenhengen mellom språk, språklige virkemidler og språkets funksjon (Skrede, 2017). Tanken er at språk er avhengig av konteksten det formidles i, og at språket utformes og utfordres av relasjonen mellom avsender og mottaker. Virkeligheten blir da en sosial konstruksjon i kontinuerlig endring. Det er også en viktig erkjennelse i sosialkonstruktivismen at det ikke eksiterer en ultimat sannhet (Skrede, 2017).

Disse prinsippene blir sentrale i min diskursanalyse, da jeg ser på hvordan språket og språklige virkemidler formidler en sannhet, og hvordan jeg forstår denne sannheten. Siden det ikke eksisterer en ultimat sannhet, vil min analyse være preget av konteksten jeg forstår Tilbake til NÅTID i. Derfor vil heller ikke min analyse og resultater være noen ultimat sannhet, men hvordan kropp forstås i manualen, sett med mitt perspektiv og forforståelse.

En diskursanalyse vil bære preg av tematikken, konteksten, tradisjonen og forskers forforståelse og perspektiver. Som Hitching og Veum (2011, s. 11) skriver, undersøkes

meningsskaping og kommuniktaitve praksiser på mikronivå i relasjon til samfunnsmessige og sosiokulturelle strukturer på makronivå. En diskursanalyse kan formes på svært forskjellig vis, men de ulike analysen har likevel til felles å undersøke kommunikative fenomener, som er menneskeskapte. Et annet felles premiss er at tekster og andre modaliteter, blir analysert i lys av kultur og samfunn (Hitching & Veum, 2011). Målet med en diskursanalyse er å undersøke forholdet mellom meningens form og hvilken funksjon den fremmer.

Meningsskaping skjer gjennom språket det formidles med, men det er ikke ensidig kun valg av ord og språk som formidler mening. Som Øierud (2011, s. 43, 46) skriver så skapes og konstrueres mening i stor grad gjennom verbalspråket, men ofte kombineres språkbruk med andre meningsskapende modaliteter i de fleste samhandlingssituasjoner. Utrykk som lyder, bilder, typografi, farger og figurer er eksempler på slike ressurser og blir i litteraturen omtalt som modaliteter eller semiotiske ressurser. Multimodalitet innebærer altså at flere ulike modaliteter eller uttryksmåter samvirker i en helhetlig ytring (Øierud, 2011, s. 43). Den multimodale tilnærming er å analysere hvordan mening blir formidlet både med verbale og non-verbale modaliteter og hvordan disse samvirker for å skape et virkelighetsbilde (Hitching & Veum, 2011; Øierud, 2011).

Tilbake til NÅTID benytter seg av ulike modaliteter som figurer, bilder og typografi som supplement til det skrevne ord. Det vil være relevant for analysen å se på hvordan kroppen fremstilles gjennom et samvirke og hvilken sammenheng som skapes multimodalt (Øierud, 2011). For å skape flyt i teksten har jeg kun valgt å benytte meg av begrepet «modaliteter», videre i oppgaven.

Kritisk diskursanalyse

Med utgangspunkt i diskursanalysens erkjennelse om fravær av en ultimat sannhet, skaper dette noen umiddelbare problemstillinger for denne analysen. Når ingenting kan klassifiseres som viktigere eller riktigere enn noe annet, blir det en umulig oppgave å skulle analysere en tekst. Et hjelpemiddel for å unngå denne fallgruven er å benytte seg av kritisk diskursanalyse. Denne har som mål å beskrive, forklare og kritisere språkbruk som dekker over problematiske samfunnsforhold (Skrede, 2017, s. 78).

Fairclough, sitert i Skrede (2017, s. 23) er tydelig på at kritisk diskursanalyse som metode ikke er hugget i stein og kan formes på svært forskjellig vis. Fairclough har oppsummert noen generelle prinsipper som uavhengig ligger til grunne for kritisk diskursanalyse. Som at man analyserer forholdet mellom de ulike diskursene og andre elementer av sosiale prosesser. At kritisk diskursanalyse ikke utelukkende er en generell og abstrakt omtale av diskurser, men man foretar også en systematisk analyse av tekstmaterialet. Gjennom denne systematiske analysen er målet med kritisk diskursanalyse å identifisere og kritisere uheldige samfunnsforhold (Skrede, 2017, s. 23).

Kritisk diskursanalyse forsøker å beskrive hvordan språket formidler ulike ideologier. Grunntanken er at språket sjelden formidles helt nøytralt, og at det alltid bærer med seg et gitt perspektiv. Kritikken som utføres gjennom kritisk diskursanalyse, handler i hovedsak om å sette søkelys på de ideologiske ressursene, i form av ulik språkbruk og språklige hjelpemidler (Grue, 2011, s. 112). Denne oppgavens strategi blir derfor å kritisk analysere om språkbruk og andre modaliteter som kommer til uttrykk i *Tilbake til NÅTID*, er betinget av historie, politikk eller kultur.

Kritisk diskursanalyse benytter seg av en hypoteseutviklende metode. Innunder denne metoden finner man deduktive, induktive og abduktive tilnærming. En deduktiv tilnærming tar utgangspunkt i en konkret teori, og lar denne teorien være utgangspunkt for analyse av konkrete data. En induktiv tilnærming vil starte med datamaterialet og formulere de teoretiske begrepene ut fra dataen. En abduktiv tilnærming starter med noen observerte forekomster eller fenomener, som man prøver å finne en forklaring på. Det er da ikke satt opp forhåndsdefinerte hypoteser, men gjennom analysen trer hypotesene frem. Kritisk diskursanalyse er dermed en sekkebetegnelse for flere tilnærminger med ulikt utgangspunkt og vinkling (Hitching & Veum, 2011, s. 18; Skrede, 2017, s. 22).

Målet med en hypoteseutviklende metode er å kunne gå åpent inn i manualen å identifisere og kritisk vurdere hvordan ulike diskurser påvirker og blir påvirket av fenomener. Gjennom denne metodiske tilnærmingen vil man da kunne avdekke eventuelle maktstrukturer i *Tilbake til NÅTID*.

Makt i et diskursanalytisk perspektiv

Diskurser som kommer til uttrykk vil kunne skape presedens for hva som er akseptert å diskutere og hevde innen det gitte feltet, diskursen vil da ha makt. Et vesentlig aspekt som skiller kritisk diskursanalyse fra den generelle diskursanalysen, er førstnevnte sitt mål om å nettopp undersøke hvordan språket er med på å støtte opp om eller forverre skjevheter i maktforholdet (Grue, 2011, s. 113). Det maktbegrepet som kritisk diskursanalyse i størst grad forsøker å avdekke, er den formative makten, altså hvordan visse ideologier og perspektiver normaliseres og fremstår som overlegne ovenfor andre. Videre søker kritisk diskursanalyse å forklare hvordan andre aspekter begrenses og kanselleres fra dagsorden gjennom bruk av spesifikke modaliteter. En kan analysere tekster for å finne ut hvordan alternative forståelser reduseres ved hjelp av språklige virkemidler (Skrede, 2017, s. 29).

Fairclough, sitert i Skrede (2017, s. 28) definerer tekster eller andre modaliteter som ideologiske hvis de bidrar, støtter opp om eller reproducerer sosiale maktrelasjoner. Begrepet makt knyttes ikke bare opp mot dominerende eller undertrykking, men også til de mer usynlige maktstrukturene som ligger i en diskursorden (Skrede, 2017). Ifølge Foucault tolereres ofte makt fordi den er skjult, primært er makten lokalisert i det usagte og implisitte (Foucault & Østerberg, 1999).

Foucault påpeker at man ikke kan definere en «akseptert» diskurs og en «ikke-akseptert» diskurs, det vil alltid eksistere flerfoldige diskurser samtidig, som gjør seg toneangivende avhengig av hvilken posisjon de har (Foucault & Schaanning, 2018). Maktbegrepet kommer også her i spill, i form av produktiv makt, som er formative retningslinjer for hva og hvordan man skal handle og oppføre seg (Foucault & Schaanning, 2018). Foucault mener at en diskurs kan defineres som en produktiv makt, når den har utstrakt makt over definisjonen innen et gitt fagfelt (Foucault & Schaanning, 2018).

I denne studiens tilfelle, hvor kroppssyn undersøkes, vil det si at når et gitt kroppssyn er blitt en integrert del av diskursen, vil kroppen også bli styrt eller definert av den spesifikke diskursen sitt disiplinerende system. Noe som gjør at vår normative praksis og forståelse allerede er samsvarende med diskursens krav. På dette tidspunktet mener Foucault at diskursen vil ha betydelig innvirkning på våre liv (Foucault & Schaanning, 2018). Diskursen vil

da kunne påvirke mennesket til handlinger og valg, som er forenlige med retningslinjene diskursen legger føringer for. Slike institusjonaliserte diskurser, vil kunne føre til at mennesket på eget initiativ disiplinere seg selv, og selvstendig definerer oppførselen sin som riktig eller gal ut fra diskursens praksis (Foucault & Schaanning, 2018).

Metode

I dette kapitlet presenterer og avklarer jeg min metodologisk tilnærming til oppgaven og hvordan jeg har anvendt kritisk diskursanalyse. Jeg har brukt en multimodal metode for å understøtte min analyse av de kroppsperspektivene som trer frem. Johannessen et al. (2018) viser til noen steg som kan følges for en slik analyse. Jeg har brukt disse stegene som et strukturelt rammeverk for inngangen til analysen. Prosessen startet med en forhåndsutvalgt tekst, som i mitt tilfelle er manualen Tilbake til NÅTID. Deretter har jeg lest og studert manualen med et kritisk-analytisk blikk, hvor jeg har sett etter sosialt konstruerte fenomener eller temaer om kropp. Jeg har deretter forsøkt å avklare om det finnes et makthierarki. Som forsker har jeg dermed vært nødt til å gjøre meg kjent med Tilbake til NÅTID og konteksten denne er skrevet i (Johannessen et al., 2018).

Mine erfaringer

For å vise til refleksivitet i arbeidet mitt vil jeg redegjøre for min forforståelse og rolle som forsker. Altså til min bakgrunnskunnskap, verdisyn og holdninger jeg har til manualen, jeg studerer. Som forsker vil jeg selv være en del av forskningen, min analyse og resultater er dermed påvirket av min egen fortolkningsprosess (Hitching & Veum, 2011).

Min interesse for kroppsbegrepet og hvordan mennesker forstår seg selv, har skapt en nysgjerrighet og undring i møte med pasienter, i min kliniske praksis. Som fysioterapeut forstår jeg kroppen både som et subjekt og objekt på samme tid. At menneskekroppen er bærer av sitt levde liv og erfaringer. At kroppen er i et intersubjektivt samspill med andre mennesker, hvor kontekst, kultur og historie er innlemmet i kroppen.

Min kroppsførståelse har vært med på å styre blikket mitt i gjennomlesningen av Tilbake til NÅTID. Hvilke representasjoner og diskurser jeg har funnet som sentrale i manualen, vil være preget og styrt av min egen kroppsførståelse. Det vil også være farget av min egen

forhåndsopfatning. Etter flere år med studier og lesning av faglitteratur, både fra det medisinske og det psykiatriske fagfeltet, er min oppfatning at kroppen ofte fremstilles som en materiell gjenstand. Hvor kropp og sjel blir delt fra hverandre med begreper som psykisk og fysisk.

Noe jeg også har erfart fra arbeidet innen psykiatrien og i klinisk praksis. Her har jeg møtt pasienter som bruker beskrivelser av seg selv som «*jeg har det bra, men kroppen er vond*». Pasienter kan også fortelle at de har fått behandling for sine «*psykiske plager*», men at de fortsatt sliter med «*fysiske smerter i kroppen*». Min praktiske erfaring vil være en fordel for å kunne forstå fenomenet kropp, som jeg ønsker å undersøke (Neumann, 2021).

Problematikken om hvordan mennesker med krenkelseserfaringer behandles for sine psykiske plager og videre for sine fysiske plager eller motsatt, har vekket min nysgjerrighet. Det har skapt en undring over hvordan helsevesenet og behandlingsapparatet forstår og oppfatter fenomenet kropp. Det å identifisere hvilke ideologier og forståelser om kropp som eksisterer i dagens behandling av mennesker med krenkelseserfaringer, gjorde at jeg fattet interesse for Tilbake til NÅTID. Manualen er skrevet av Modum Bad som er en anerkjent aktør innen traumefeltet.

Min forhåndsopfatning var at jeg ville finne en oppdeling av kroppen og psyken, som står i kontrast til min egen kroppsforståelse. Samt en åpen nysgjerrighet på hvilke trekk og forståelser av kroppen som ble fremmet. Med dette som bakgrunn vil min forhåndsopfatning styre mitt blikk, i hva jeg tillegger mening i min analyse.

Min forforståelse, teoretiske kunnskapsgrunnlag, erfaringer og kunnskapsutvikling, påvirker alle ledd i en forskningsprosess. Målet i denne kvalitative studien er at resultatene skal tydeliggjøre fenomener og diskurser om kropp. I og med at denne oppgaven har et analytisk design vil min forforståelse, erfaring og teoretiske perspektiver påvirke og være synlig i denne studien.

Utvalg av tekst

Årsaken til at manualen er valgt som tekst, er posisjonen Tilbake til NÅTID og Modum Bad har innen traumebehandling. Gjennom denne posisjonen har de mulighet til å påvirke og definere hvilken kunnskap og kroppssyn som formidles. Traumepoliklinikken – Modum Bad

har utviklet manualen *Tilbake til NÅTID* på bakgrunn av erfaringer med behandlingsmodellen over flere år. Flere Distriktpsikiatriske Sentra gir også tilsvarende behandling etter opplæring ved Modum Bad (Jepsen, 2018). Traumepoliklinikken tilbyr nå også kurs i hvordan et slikt behandlingstilbud kan tilrettelegges og gjennomføres, og veiledning til behandlere som jobber med komplekse traumelidelser.

Datamaterialet i denne oppgaven er manualen *Tilbake til NÅTID*, i oppgaven kommer vil datamaterialet enten bli omtalt som «manualen» eller «*Tilbake til NÅTID*».

Analysestrategi

I dette kapitlet presenterer jeg de valg som er tatt for den kritiske diskursanalysen med multimodale elementer, som er gjennomført i oppgaven.

Jeg tar utgangspunkt i Fairclough og Neumann sine metoder ved analysen min. Målet er å analysere hvordan teksten og andre modaliteter i manualen, inngår i et multimodalt samvirke, jevnfør Skrede sine betraktninger (Skrede, 2017).

Jeg, som forsker har med meg en forforståelse, av hvilke kroppsperspektiver jeg tenker at kan gjøre seg gjeldene i *Tilbake til NÅTID*. Derfor er det nødvendig at jeg forsøker å gå åpent inn i manualen, for å se hva som formidles gjennom teksten og figurer.

Dette betyr at jeg benytter meg av en metodisk tilnærming som er abduktiv. Med en abduktiv tilnærming, har det vært nødvendig for meg å kunne støtte meg på relevant og oppdatert forskning og litteratur. Jeg har dannet meg et bilde av hvordan ulike modaliteter er brukt for å beskrive kroppen, gjennom gjentakelser, ordvalg og metaforer. Dette er Fairclough sitt første trinn i analysen, altså hvor jeg undersøker og beskriver de sosiale begivenhetene i teksten (Hitching et al., 2011; Skrede, 2017).

I løpet av analyseprosessen har jeg vært innoom flere forskjellige navneforslag på de to hoveddiskursene jeg har identifisert. Jeg synes det har vært en vanskelig og tidkrevende prosess å navngi disse. Prosessen har pågått langt inn i slutføringen av oppgaven. Dette er noe som er særegent og normalt for kvalitative studier, hvor analysen er løpende parallelt med analysearbeidet, som en kontinuerlig prosess som preger hele arbeidet.

Avgrensning og valg

For å kunne avgrense og velge diskurser har jeg vært nødt til å tegne opp noen ytre rammer for kroppsperspektiv. Dette for å kunne skille de forskjellige inntrykkene jeg har blitt presentert for. Samtidig har det ikke vært slik at jeg har identifisert enkeltstående diskurser, som har vært helt løsrevet fra de andre. De overlapper, flettes i hverandre og bygger opp om hverandre (Neumann, 2021, s. 54).

Kulturkonteksten er en overordnet kontekst for de ideologiske, institusjonelle og sosiokulturelle sammenhengene. Den spesifikke situasjonskonteksten beskrives gjennom de umiddelbare og nære sammenhengene hvor en kommunikativ handling finner sted (Hitching & Veum, 2011, s. 28). For denne oppgaven resulterer det i at jeg beskriver funnene mine på bakgrunn av min forforståelse og utdanning, gjennom de betraktninger og tanker som slår meg underveis. Et annet aspekt er at manualen i hovedsak er laget som et verktøy for pasienter, men analysen er fortsatt gjennomført av meg som forsker og psykomotorisk fysioterapeut.

Jeg velger å konsentrere det diskursanalytiske arbeidet til kapitlene 3, 4, 5, 9, 15, 16 og 17, dette da kapitlene i hovedsak tematiserer kroppen og er mest relevant for min problemstilling. I tillegg tydeliggjøres kunnskap, forståelse og håndtering av følelser i disse kapitlene. Det er også her jeg finner at diskursene om kropp tydeligst trer frem.

Manualen er gjennomlest flere ganger, og der hvor avsnitt, ord og gjentatte modaliteter fremkommer, er dette blitt markert. Avgrensningen av diskursene er gjort på bakgrunn av det meningsinnholdet de gir meg (Hitching et al., 2011; Neumann, 2021; Skrede, 2017). Gjennom arbeidet med avgrensningen er dette de to hoveddiskursene som trer frem:

Den psykiske diskursen: *Hvor kroppen er noe fysisk og konkret, samt adskilt fra sjelen og jeg-et.*

Den individorienterte diskursen: *Hvor kroppen er noe som som kan kontrolleres, med selvdisciplin og vilje til endring.*

Diskursens representasjon

Det andre steget av Neumann (2021) sine tre trinn, er å sette opp en inventarliste over de ulike representasjonene (Neumann, 2021). Under har jeg forsøkt å oppsummere hovedrepresentasjonene ved de to diskursene som trer frem i Tilbake til NÅTID, disse er satt opp i en inventarliste for å strukturere det både for meg selv og leseren. En fullstendig oversiktsliste med identifiserte representasjoner er å finne under Vedlegg 1.

	Diskurser om kropp i manualen Tilbake til NÅTID:	
Diskursene:	Den psykiske diskursen om kropp:	Den individorienterte diskursen om kroppen:
Hovedrepresentasjoner:	<ul style="list-style-type: none">- Å ha en kropp Trekk ved representasjonene: <ul style="list-style-type: none">- Kroppen ligger utenfor jeg-et.- Kroppen er en biologisk og objektiv struktur.- Kroppen reagerer autonomt- Kategorisering av følelser	<ul style="list-style-type: none">- Disiplinering av kroppen Trekk ved representasjonene: <ul style="list-style-type: none">- Kroppen kan læres, forstås og håndteres og reguleres.- Innsikt, kontakt og kunnskap om følelser oppnås gjennom å lese manualen og gjøre øvelsene.- Ved å benytte manualens teknikker for selvkontroll lover manualen bedring innen alle aspekter.- Det er satt likhetstegn mellom selvkontroll og trygghet og teknikkene manualen lærer bort.

Diskursens lagdeling

Det siste steget man gjennomfører ved en diskursanalyse er å få tydeliggjort diskursens lagdeling (Neumann, 2021). Dette har jeg gjort gjennom å stille meg spørsmål om alle trekkene ved representasjonene er like konstante. I denne oppgaven, kom jeg i forrige kapitlet frem til to representasjoner. I arbeidet med lagdelingen har jeg stilt meg spørsmål om alle trekkene ved de forskjellige representasjonene bygger på samme forståelse av kroppen. Alternativt, har jeg stilt meg spørsmål, om noen trekk differensierer og presenterer en annen kroppsforståelse (Neumann, 2021). Dette har jeg også analysert for de andre modalitetene, da også de er trekk som kan differensiere eller forene. Når trekk ved

representasjoner forener og bygger opp under hverandre, er de vanskeligere å endre. I motsetning til trekk som differensierer, som lettere lar seg endre.

I manualen finner jeg et tilnærmet komplett hegemoni for de to identifiserte diskursene. Måten diskursene bygger opp og samvirker med hverandre, gjør at morepresentasjoner er vanskelig å identifisere.

Metodiske aspekter ved framskriving av resultat

En diskursanalyse kan være ferdig etter å ha gjennomført de tre trinnene i Neumann sin modell. Gjør jeg det, så mister jeg aspektet omkring diskursens materialitet, altså språkets materialitet (Neumann, 2021). Faren da, som Neumann (2021) skriver, er at jeg legger for mye vekt på det skrevne eller talte ord.

For å kunne analysere de sosiale strukturene i manualen, er det nødvendig å relatere funnene til aktuell teori, dette for å avdekke maktforholdene og strukturene som kan knyttes opp mot funnene. Gjennom dette arbeidet har jeg avdekket at et klart maktforhold, som er gjennomgående i Tilbake til NÅTID, og som kan knyttes til godt innarbeidede og etablerte kroppsperspektiver i faget.

De funnene jeg har gjort og som jeg finner relevant, har jeg skrevet ut og presentert i kapitlet «Resultater». Funnene presenteres gjennom utdrag av gjentatte ordvalg, setninger, avsnitt og beskrivelse av figurer. Dette er neste trinn i Fairclough sin modell, altså hva som skjer av sosiale begivenheter. Altså reaksjonene som skjer i møtet mellom tekstmateriale og leser.

Siste trinn i Fairclough sin modell, den sosiale analysen, er å finne i kapitlet «Diskusjon» hvor jeg har analysert funnene og tolket disse ut fra den sosiale strukturen i fagfeltet. I tillegg har jeg sett nærmere på det dialektiske forholdet mellom den sosiale praksisen og den sosiale begivenheten, i form av tekstutdrag og figurer.

Metodekritikk

For å få kunnskap om ulike kroppsforståelser som fremmes, som sannheter, innen traumebehandling, har jeg i denne studien analysert tekst og andre modaliteter. Analysen min har identifisert hvilke diskurser som kan danne grunnlag for kroppsforståelsen, som fremmes i Tilbake til NÅTID. Siden studien er en analyse av tekstmateriale og ikke benytter seg intervju eller observasjon, kan jeg ikke si noe om hvordan pasienter og behandlere forstår manualen. Jeg kan heller ikke si noe om hvordan manualen benyttes i praksis. Resultatet framkommer slik jeg har analysert, på bakgrunn av mine fortolkninger og min kontekst. Siden den kunnskap som frambringes er et resultat av min analyse, kan den ikke defineres som «sikker kunnskap» i positivistisk forstand. Den må heller betraktes som mine hypoteser og antagelser om kroppssynet i manualen jmf. (Hitching & Veum, 2011, s. 19).

Hitching og Veum (2011, s. 19-20) skriver at ved kvalitative studier, hvor forskeren er sentral i fortolkningsprosessene av funnene, er det ikke gitt at validiteten og reliabiliteten er sikret. Validiteten oppnås først når forskeren gjør sin analyse mest mulig transparent, eksplisitt og sammenhengende. Når jeg som forsker presenterer mine resultater og diskusjoner, må jeg forklare hvordan jeg har kommet frem til disse fortolkningen. Ved en detaljert beskrivelse sikrer jeg at andre kan forstå og etterprøve mine fortolkninger, som ligger til grunn for resultatene i denne studien.

I metodekapittelet har jeg gjennomgående og grundig forklart og gjengitt mine valg i analyseprosessen. I tillegg har jeg vært transparent på min rolle som forsker. Jeg har forsøkt å være like tydelig i resultatkapittelet, hvor jeg har presentert mange eksempler fra manualen, med sidetall. I tillegg til dette kan en fullstendig inventarliste finnes som Vedlegg 1. I selve oppgaven har jeg valgt å trekke ut kortere avsnitt, overskrifter og forklaring av figurer, heller enn en fullstendig perspektivering av disse i teksten. På denne måte kan leseren følge og forstå mine valg og resonnement.

Reliabilitet er en form for etterprøvbarehet, altså om de samme resultatene hadde blitt funnet, hvis studien var utført eller gjentatt av andre. Siden kritisk diskursanalyse er en kvalitativ studie, hvor forskeren påvirker analysen og subjektivt fokuserer på visse kritiske spørsmål, vil ikke analysen være objektiv ifølge Skrede (2017, s. 160). Han skriver videre at

kritisk diskursanalyse kan være presis og etterprøvbare, så lenge metodiske verktøy, begreper og datamateriale er presisert.

Manualen som er analysert i studien er tilgjengelig på bibliotek og for salg, og kan således defineres som offentlig tilgjengelig. Jeg har heller ikke hatt befatning med utviklingen av modellen eller manualen. Ved å gi en detaljert presentasjon av manualen, gjennom mange sitater, presentasjon av andre modaliteter og konteksten de står i, har jeg forsøkt å øke relabiliteten.

Resultat

I dette kapittelet presenteres analysens resultat og min tolkning av resultatene. I min analyse finner jeg to diskurser som har kommet til uttrykk i Tilbake til NÅTID. Dette i form av en psykisk diskurs og en individorientert diskurs. Diskursene lar seg vanskelig skille og de fletter og bygger på hverandre. Derfor har jeg valgt å presentere disse samlet, strukturert ved hjelp av hvordan de representeres i manualen.

Å ha en kropp, er den meste fremtredende representasjonen, i tillegg kommer disiplinering av kroppen tydelig frem som en representasjon. De blir på hvert sitt vis stående som oppsummeringer av de to hoveddiskursene som er identifisert, disse er godt støttet opp av flere tydelige trekk.

Å ha en kropp

En av hovedrepresentasjonene i manualen er å «ha en kropp». Et av trekkene ved denne representasjonen er at kroppen blir sett på som noe som ligger utenfor jeg-et.

Kroppen utenfor jeg-et

Kroppen som utenfor jeg-et kommer til uttrykk gjennom flere forskjellige avsnitt og setninger. Eksempelvis med «*at du ikke kjenner noe annet enn at kroppen er nummen*» (Holbæk & Modum, 2014, s. 41-42). Det tematiseres også gjennomgående i flere like setninger hvor forfatterne av manualen forklarer at man kan føle seg «*fremmed og frakoblet i egen kropp*» (Holbæk & Modum, 2014, s. 36-59).

Dette gir et inntrykk av at leseren ikke er kroppen sin, men at kroppen er noe som ligger utenfor jeg-et, som et værende og erfarende menneske. Det gir også en hierarkisk forståelse av kroppen, hvor jeg-et er viktigere enn kroppen, da du kan merke og føle at kroppen ikke adlyder eller at den er nummen.

En spesifikk setning som jeg synes illustrer dette godt er «*det handler om at kroppen din tror det er fare på ferde, og derfor reagerer som den gjør*» (Holbæk & Modum, 2014, s. 42), noe som ytterligere blir bekreftet hvis man leser hele avsnittet «*Opplevelse av kroppen*»:

Mange kan kjenne seg igjen i at det er vanskelig å akseptere egen kropp. Når kroppen kjennes fremmed, brysom, overfølsom og full av smerter, kan det føles som om man er i krig med den. Det kan da være vanskelig å skille mellom fysisk smerte som har sin årsak i skade eller sykdom i nåtid, og smerte som oppstår på bakgrunn av gjenopplevelser av hendelser i fortiden. Andre kan i stedet oppleve at kroppen er nummen, som om den ikke eksisterer. Å stenge av for kroppslige tilstander kan være en måte å slippe ubehaget i kroppen på og gir en form for lettelse. For mennesker med traumelidelser kan kroppen også være en kilde til hat og skam. Noen prøver å lindre slike smertefulle følelser ved å overse kroppen og unngår dermed å gi den omsorg. Det kan være manglende daglig hygiene eller straff ved å presse seg for hardt, ikke spise, utsette seg for fare eller skade seg på forskjellige måter. (Holbæk & Modum, 2014, s. 93)

Dette er et avsnitt som viser godt hvordan kroppen blir plassert utenfor jeg-et, med beskrivelser av kroppen som et objekt og mennesket som subjekt. Allerede overskriften preges av en oppdeling av kroppen. «*Opplevelse av kroppen*» legger føringer for en oppfatning hvor leseren blir dratt i en retning hvor kroppen noe som er utenfor jeg-et. Et annet språklig virkemiddel som brukes, for å skape dette skillet, er «*den*» som metafor for «*kroppen*», noe som blir brukt gjennomgående i manualen. En slik metafor skaper en tingliggjøring av kroppen. «*Fysisk*» og «*psykisk*» smerte er oppdelt som to forskjellige opplevelser, noe som tolkes som at manualen kategoriserer nyoppstått smerte og smerte fra tidligere traume som to vidt forskjellige ting. En slik fremstilling, hvor det defineres et skille mellom psykisk og fysisk smerte, kan tolkes som at manualen utøver definisjonsmakt ovenfor smertebegrepet. Manualen beskriver også indirekte hva som er normalt, gjennom å

definere fravær av «smerte», «nummenhet» og «skam» som unormale følelser og derfor utenfor normen.

Kroppen som biologisk og objektiv struktur

Kroppen blir ikke bare adskilt fra jeg-et i manualen. Det er også trekk som peker i retning av kroppen som en «*biologisk*» og «*objektiv struktur*». I avsnittet «*Kroppen styrer seg selv*» forklares det på følgende måte:

Kroppen har mange strukturer og organer, som muskler, skjelett, indre organer, nervesystem og hjerne. Med sansene tar vi inn impulsene. Et fint nettverk av nerver leder smerte- og berøringsimpulser. Hormoner regulerer forskjellig aktivitet i kroppen. Mye av de som skjer i kroppen, skjer helt av seg selv. Vi behøver ikke å tenke på det eller forstå det for at det skal virke. Selv om det noen ganger kan føles som om vi ikke får nok pust, vil indre organer som lunger sørge for at vi får det surstoffet vi trenger. Det samme gjelder hjerte- og blodsirkulasjonen. Men selv om mye i kroppen skjer av seg selv, vil tanker og følelser påvirke muskler, indre organer, nerveimpulser og hormoner - og motsatt. (Holbæk & Modum, 2014, s. 92)

Avsnittet beskriver kroppen som en selvstyrende biologisk struktur, hvor menneskets subjektive erfaringer og opplevelser får redusert betydning. Setningen om surstoff og pust illustrerer holdninger av at den subjektive opplevelsen av surstoffmangel blir ufarliggjort. Den subjektive opplevelsen havner således i bakgrunnen, da kroppen uansett har kontroll på oksygenbehovet. I tillegg er kroppen beskrevet med ord som «*struktur*» og «*nettverk*», noe som gir assosiasjoner til en systemforståelse av kroppen. Noe som kan knyttes til den kartesianske kroppsførståelsen. Det at subjektets erfaring får redusert betydning og plass, samsvarer med oppfatning til det kartesianske kroppssynet, om at kropp og sjel er delt.

Kroppen som automatisk styrt

Manualen bruker også andre uttrykk som utdyper og bygger opp under en systemforståelse av kroppen. Tilbake til NÅTID bruker konsekvent begrepet «*automatisk*» for å beskrive prosesser og reaksjoner som skjer i kroppen, både i overskrifter, teori, forklaringsmodeller og som figurtekst.

*Kroppens **automatiserte** traumereaksjoner. (Holbæk & Modum, 2014, s. 105)*

*Noe i nåtid trigger **røykvarsleren**, og den **automatiserte** responsen er som en **motorvei** som gir en indre reaksjon av f.eks. følelser, tanker og eller kroppsforannelser. (Holbæk & Modum, 2014, s. 38)*

*Siden du har opplevd mye som har vært overveldende og som har vekket overlevelsesreaksjonene dine, har hjernen din **automatisk** koblet traumerelaterte hendelser, følelser, tanker og forannelser bort fra din vanlige bevissthet. (Holbæk & Modum, 2014, s. 48)*

*Følelser er aktive prosesser som settes i gang i kroppen din **automatisk**, enten du vil eller ikke. Det du kan gjøre bevisst eller ubevisst, er å forsøke å ignorere det som skjer i kroppen når en følelse settes i gang, eller la den få være der til den er ferdig med å virke i deg. (Holbæk & Modum, 2014, s. 147)*

Det er svært interessant at manualen velger å bruke «*automatisk*» som begrep. Bruken av begrepet *automatisk*, tyder på at disse reaksjonene forstås som rigide og absolutte. Altså ikke påvirkbar for mennesket. Dette er beskrivelser som bygger opp under en hierarkisk modell, hvor reaksjonene er upåvirkbare for leseren og dermed følger en hierarkisk kommandostruktur. I avsnittet to hvor reaksjon-respons forklares, brukes «*røykvarsler*» og «*motorvei*» som metaforiske begrep på hjernen og nervesystemet. Dette er et språklig grep, som bygger under en systemforståelse og tingliggjøring av kroppen. Noe som samsvarer med den kartesianske forståelsen. I det fjerde avsnittet skrives det også eksplisitt at mennesket ikke har noen mulighet til å påvirke følelsene sine. Noe som gir en oppfatning av at manualen klassifiserer følelser som prosesser i kroppen, fremfor at følelser er kroppslige.

Disiplinering av kropp

Funnene viser at det å «ha en kropp» er nært knyttet til disiplinering av kroppen og følelsene. Et av de tydelige trekkene ved denne representasjonen er at kroppen skal læres, forstås, håndteres og reguleres.

Teknikker for kontroll

Det er et gjennomgående fokus i manualen på at følelser og reaksjoner kan kontrolleres og styres gjennom hjemmeøvelser og teknikker. Ved kompleks traumatisering beskrives det at mennesket kan utvikle varige problemer. I form av vansker med å tolerere og regulere sterke følelser, negativt selvbilde / skyldfølelse, bevissthetsforandringer, kroppslige plager og forhold til livet. Videre skriver de i avsnittet «*Du trenger ditt toleransevindu*»:

På bakgrunn av alle plagene som nå er gått gjennom, forstår du hvor omfattende og gjennomgripende det kan ha vært for deg å oppleve gjentatte overveldende hendelser. Disse plagene ramses ikke opp for å gjøre deg motløs, men for å skape håp. Når du ser og anerkjenner sammenhengen i livet ditt, vil du ved hjelp av kunnskapen og teknikkene vi lærer bort kunne forandre deg på alle punktene ovenfor. For at du skal gå i gang med dette arbeidet og oppleve nytte av det gjelder det å forsøke å bruke alle strategiene vi foreslår som hjelp til å være i, og etter hvert utvide, toleransevinduet ditt. Da vil du oppleve at du ikke blir så fort overveldet av følelser, at du tåler bedre å bli minnet på traumatiske hendelser, og at det som skjer mellom deg og andre mennesker ikke så lett gjør det redd, sint og fortvilet. Når disse aspektene i livet bedrer seg, blir det lettere å føle mening med tilværelsen! (Holbæk & Modum, 2014, s. 49)

Manualen beskriver her teknikkene som en oppskrift, og lover at hvis du følger disse metodene, vil man oppleve bedring innen alle aspekter. I dette avsnittet ligger en forståelse av leseren som mangler kunnskap og innsikt. Hvor manualen gjennom å legge frem denne kunnskapen og forståelsen, vil lære leseren de teknikker og strategier som trengs for å håndtere sine egne reaksjoner. Med dette gis en oppskrift, hvor det blir individet som får ansvaret for bedring og økt forståelse. Dette er understreket sterkt, det et av de få stedene i manualen hvor jeg finner at utropstegn er brukt, som kraftforsterkende uttrykk. Denne tegnsettingen kan forstås som et utøvende maktgrep, for å understreke definisjon av hva som gir bedring. Avsnittet generelt og bruken utropstegn spesielt, understreker hvilken betydning øvelser og selvdisciplinering kan ha for å oppleve bedring.

Øvelser og hjemmeoppgaver

Hvert kapittel begynner med en lik «*landingstekst*» hvor leseren skal falle til ro med en øvelse i oppmerksomt nærvær. Dette begrunnes med at «*du lettere vil automatisere noe du har gjort mange ganger, og da blir det etter hvert lettere å gjennomføre øvelsene og se nytten av dem*» (Holbæk & Modum, 2014, s. 9).

I likhet med dette, avsluttes hvert kapittel med en «*øvelse*» og «*hjemmeoppgaver*», leseren blir bedt om å reflektere over innholdet, og de bruker begrepet «*undervisning*».

Hjemmeoppgavene, er ment som et verktøy for leseren, for å få økt bevissthet om hvordan de ulike temaene berører livet: «*Hjemmeoppgaver som kan hjelpe deg med å holde fokus og repetere ... Det er ingen tvil om at din egen innsats er helt avgjørende for din bedring.*

Hjemmeoppgavene er ment som hjelp til egeninnsats» (Holbæk & Modum, 2014, s. 9-10).

Manualen har også tre overskrifter som er gjennomgående og finnes i alle kapitler, disse er «*Hva skal du lære?*», «*Hvorfor skal du lære det?*» og «*Hvordan skal du håndtere?*» (Holbæk & Modum, 2014, s. 9-10).

En slik repeterende struktur er gjenkjennbart og oversiktlig for leseren, og det gir noen klare rammer og føringer for hvordan leseren skal jobbe med stoffet. Det gir imidlertid en særs skjematisk fremstilling av hvordan leseren skal forholde seg til selv-et og livet sitt. Levd liv, kroppslige reaksjoner og følelser blir kategorisert og systematisert. Dette trekker på det kartesianske kroppssynet, noe som kommer frem gjennom en forståelse av at kroppen er kontrollerbar og kan disiplineres. Ut over dette kan lovnaden om «*bedring*», sees opp mot manualens egen definisjon av normalitet. Da en «*bedring*» betyr bedre fokus og følelse av kontroll.

Bruken av «*hjemmeoppgaver*» gir manualen makt, i form av et disiplinerende blikk. Siden leseren blir bedt om å repetere innholdet og anvende det i sitt eget liv, fremstår det for meg som en målsetning at teorien skal internaliseres i leseren.

Disiplinering og struktur

Disiplinering og struktur er også synlig i andre aspekter av manualen. Det kommer tydelig frem hvordan leseren gjennom økt kunnskap og øvelser, kan lære å regulere følelsene og sinnsstemning mot det «å være innenfor sitt toleransevindu». De tre følgende avsnittene er eksempler på en slik fremstilling:

*Gjennom å forstå farereaksjonene og jobbe aktivt med **teknikker**, kan du etter hvert styrke tankehjernens evne til å ta inn nødvendig informasjon, forså situasjoner og evne til å **påvirke** kroppens farereaksjoner. (Holbæk & Modum, 2014, s. 38-39)*

*Det er helt nødvendig at mennesker lærer å forholde seg til mentale aktiviteter, slik at vi lærer å tolerere den, undersøke dem, tenke om dem, **regulere** dem og av og til **forandre** dem. (Holbæk & Modum, 2014, s. 46)*

***Teknikker** som øker din følelse av trygghet, vil som regel redusere dissosiative reaksjoner. Ut over i kurset vil du lære mange **teknikker** som kan bidra til å øke egen trygghet og følelse av kontroll. (Holbæk, 2014 s. 57)*

Dette trekker på en forståelse av at følelser og reaksjoner kan og skal kontrolleres, hvor man selv har ansvaret for å bedre egen situasjon. «*Teknikker*», «*regulere*», «*påvirke*» og «*forandre*» er ord som kommer tydelig frem i disse avsnittene, men de er også gjennomgående brukt som begrep. De kan knyttes opp mot at disiplin og spesifikke teknikkøvelser gir økt kontroll og dermed bedring. Manualen setter teknikkene, økt selvkontroll og trygghet i sammenheng, hvor manualen eklatant hevder at teknikkene vil føre bedring av selvkontroll og trygghet. Det relasjonelle aspekter er fraværende, og samfunnets betydning for individets helse tematiseres ikke.

Multimodale representasjoner

Representasjonene «å ha en kropp» og «disiplinering av kroppen», blir forsterket av en rekke ulike modaliteter som fungerer i et multimodalt samvirke.

Forsiden

Dette gjør seg gjeldende allerede før leseren har åpnet manualen, hvor «NÅTID» er plassert sentralt i større tekst, med store bokstaver. I tillegg fremgår det at den er en «manual» for «håndtering av traumeraksjoner», hvor «traumereaksjoner» er uthevet i større tekst. Deler av fremsiden preges av en stor lyspære, og fargen på fremsiden er en dyp blågrønn farge, som er gjennomgående temafarge for hele manualen. Det eneste som bryter den gjennomgående temafargen er «Traumepoliklinikken – Modum Bad», som er plassert sentralt på forsiden i hvit skrift (Holbæk & Modum, 2014).

Blåfargene og designelementene som er benyttet virker å spille på Modum Bad sine egne logoer og temafarger. I tillegg er «Traumepoliklinikken – Modum Bad» det eneste som tydelig bryter opp forsiden og fanger oppmerksomheten. En slik fremstilling kan styrke og underbygge manualens seriøsitet og posisjon, gjennom at den drar veksler på Modum Bad sitt renommé innen traumebehandling.

Allerede fra forsiden skapes en assosiasjon om at manual omhandler «*mestring*» og «*bedring*». I tillegg fremstår lyspæren som en metafor for hjernen, men også for håp og økt kunnskap. Måten «NÅTID» er uthevet og fremhevet, gir et pek mot at manualen omhandler mindfulness og tilstedeværelse.

Den tredelte hjernen

Det er gjennomgående for manualen at kun hjernen blir brukt som et bilde på det hele mennesket. I figur 4 blir dette tydeliggjort gjennom en modell, som viser «*den tredelte hjernen*». Figuren er et omriss av et hode, hvor hjernen er delt i tre ulike lag, benevnt som «tenkehjernen» øverst, «følelshjernen» midterst og «instinkthjernen» nederst (Holbæk & Modum, 2014, s. 37).

Denne figuren fremstår med en tydelig oppdeling, hvor kroppen som meningsbærende og tenkende vesen ikke blir gitt plass. Tanker, følelser og instinkter blir kun knyttet opp mot hodet og hjernen. Noe som kan gi et bilde av at kroppen ikke tillegges mening og betydning for prosessene. En slik fremstilling av hjernen fremstår som betydelig preget av det kartesianske kroppssynet.

Mental opplevelse av kroppen

Det kartesianske kroppssynet kommer også til uttrykk i andre figurer. Noe som figur 12 i manualen illustrer godt. Den viser en strekfigur som et bilde på mennesket, hvor «*mental opplevelse av kroppslig aktivering*» er satt i en sirkel som overlapper med hodet, som en slags tenkeboble. «*Kroppslig aktivering*» blir fremstilt som en sirkel i høyde med midjen. Sirkelen over hodet til figuren er gjennomsiktig og luftig, mens sirkelen ved midjen er grå og ugjennomsiktig (Holbæk & Modum, 2014, s. 147).

Med denne fremstillingen blir den mentale opplevelsen knyttet til hjernen, det tenkende og sjelen. Dette bygger opp under den hierarkiske forståelsen som eksisterer i manualen, der det kroppslige blir tydelig avgrenset og plasseres lavere i hierarkiet. Figuren er plassert under kapitlet som heter «*Følelser*» og forsøker å forklare hva en følelse er. Det som trer tydelig frem i denne formidlingen er at manualen understreker, ved bruk av flere modaliteter, at en følelse er en mental opplevelse av kroppslig aktivering. Bruken av fargemetningen, styrker også denne assosiasjonen. Kroppslig aktivering er satt i gråtoner og gir en assosiasjon til at dette er noe som er en tung materie. Følelser derimot, er satt i hvitt ved hodet, noe som knytter følelser opp mot hjernen og det tenkende ved mennesket. I tillegg gir illustrasjonen i seg selv et pek i retning av en oppdeling mellom kropp og sjel.

Reaksjon og respons

Denne oppdeling og fragmentering forsterkes av Figur 5, som viser en reaksjonsfigur. Figuren preges av to store sirkler, øverst på hver side. «*Røykvarsleren*» definert som den venstre sirkelen. Den høyre sirkelen defineres som «*indre reaksjoner*». Den automatiske responsen binder de to sirkelene sammen, ved bruk av en stor, sort pil, som går fra «*røykvarsleren*» til «*indre reaksjoner*». «*Triggere*» varsler «*røykvarsleren*» ved bruk av fire svarte, mindre piler, mens «*indre reaksjoner*» på motsatt side initierer «*tanker, følelser og handlinger*». Denne figuren har til oppgave å formidle «*hjernens reaksjon på fare*», hvor den beskriver for leseren hva som skjer når noe i nåtid trigger «*røykvarsleren*». Videre fremstilles en «*automatisert respons*» som fører til «*indre reaksjoner*». (Holbæk & Modum, 2014, s. 38).

Det som trer tydeligst frem ved figuren, er den sorte, store pilen som illustrerer «*automatisk respons*». Dette beskriver en start-til-slutt prosess, altså reaksjon til respons. Det blir dermed ikke en dynamisk eller sirkulær prosess, men er en prosess som kun kan ende i en handling. Figuren virker for øvrig i et multimodalt samvirke med teksten, da den ytterligere er med på å fremme en forståelse av «*automatiske*» prosesser i kroppen. Varianter av figuren danner basis for Figur 6 og 13, hvor begrepet *automatisk* også benyttes. Et annet språklig virkemiddel er bruken av metaforen «*røykvarsler*» for hjernen, noe som kan assosieres med at hjernen passer på, treffer adekvate responser og reaksjoner ved en alarm.

Diskusjon

Det finnes to diskurser som er godt etablert i manualen, disse operer side ved side, men tar ulik plass i analysen og påvirker hverandre på forskjellig måte. Dette viser hvordan språk og andre modaliteter virker sammen, konstruerer og konstituerer en meningsbærende sannhet.

Hierarki

Hierarki kommer i manualen i spill som et disiplinerende system, som den disiplinerende makten. Hierarki kjennetegnes av klare kommandolinjer, hvor det ikke er rom for diskusjoner. Når du strukturerer noe hierarkisk, så oppnår du en maktstruktur. Det som tillegges mest betydning troner på toppen, har utstrakt makt og innflytelse over kategoriene videre nedover i hierarkiet (Thornquist, 2009). Dette er noe som også eksisterer i manualen, kroppen skal disiplineres og normaliseres ved kontroll av hjernen, som sitter på toppen av hierarkiet. En slik hierarkisk fremstilling tydeliggjøres og understrekes, med bruk av ulike modaliteter som modeller og figurer. Denne gjentatte fremstillingen støtter opp under både den psykiske og den individorienterte diskursen. Hjernen, tanker og refleksjon gis mest makt og troner øverst i makthierarkiet. Det kroppslige og følelser er underordnet og gis mindre betydning og plass. Det er da posisjonen i hierarkiet som avgjør hvem som er stemmeberettiget, hvor ordre gis og ordre skal bli fulgt (Thornquist, 2009). Med en slik klassisk hierarkisk forståelse, må kroppen underkaste seg og innordne seg det som avgjøres lengre opp i hierarkiet. Som en tydelig representasjon av den psykiske diskursen, blir kroppen da en underkategori, som hjernen kan utøve kontroll og makt over.

Midlene som gjør at disiplinering virker og gjøres effektiv, er overvåkning med et hierarkisk blikk, normaliserende sanksjoner og kombinasjonen av dem i eksaminasjoner (Foucault & Østerberg, 1999). I manualen eksisterer det også en form for overvåkning og eksaminasjon, ved bruk av repeterende oppsett med fast struktur. Etter hvert kapittel skal leseren reflektere over innholdet i kapittelet og gjøre definerte hjemmeøvelser. Her kan det trekkes paralleller opp mot hvordan skolevesenet er bygget opp og dermed også hva som er kjent for mennesket fra før. Slik det fremstår for meg, lærer mennesket tidlig en hierarkisk forståelse. Gjennom hvordan undervisning, eksaminering og hjemmeoppgaver i skolen er strukturert, blir man overvåket og vurdert. Vurderingen skjer på bakgrunn av det som tenkes, skrives, sanses og uttrykkes, med hjernen.

Narrativet til manualen er at en endring eller bedring av helsesituasjonen, er betinget kontroll over den tredelte hjernen. Hvis malen og øvelsene følges, lover manualen bedre *mestring, forståelse* og en *opplevelse av kontroll*. Den hierarkiske forståelsen av kroppen og hjernen er gjenkjennbar, hvor hjernen vurderes som overlegen kroppen. I denne fremstillingen er det klare paralleller til den kartesianske kroppsforståelsen sin kropp / sjel-dikotomi. I manualens hierarkiske forståelse, fremstår det for meg som at det kartesianske kroppssynet er den underliggende referanserammen.

Makt og disiplinering

De disiplinære teknikkene kommer til uttrykk i manualen gjennom pålagte, strukturerte oppgaver og gjentatt informasjon. Denne er med på å forme en forståelse av at individet selv skal ta ansvar, strukturere seg selv og sitt liv, og dermed gjenvinne kontroll over sin egen kropp og følelser. Disse teknikkene kan sees som representasjoner av den individorienterte diskursen. I følge Foucault og Østerberg (1999) manipuleres kropper i et disiplinært samfunn, ved hjelp av det panoptiske maktsystemet. De disiplinære teknikkene gjør kroppene føyelige og nyttige, noe som opprettholdes ved sanksjonering av normer og en vedvarende overvåkning (Foucault & Østerberg, 1999). Det panoptiske maktsystemet gjør seg gjeldende i manualen, da leseren får en oppskrift som vil fungere hvis det utøves selvdisciplin. Selvdisciplin kan dermed oppstå, på bakgrunn av en forståelse av at «manualer» er noe som skal følges. Tilbake til NÅTID kan dermed ha en skjult makt, gjennom bruken av «manual» som del av boktittelen.

I representasjonene til den individorienterte diskursen kommer det tydelig frem at kontroll over egen kropp og helse vektlegges i manualen. Dette er trekk som gjenspeiles i den generelle samfunnsutviklingen. Thornquist og Kirkengen (2020) hevder at det har vært et betydelig økt fokus på at mange velger å realisere seg selv gjennom sin egen kropp. Det er også en økende tendens til individualisering, selvrealisering og suksess i dagens samfunn. Individet skal lære å forstå, håndtere og regulere seg selv (Türken, 2017). Det å regulere seg selv er aktualisert i manualen, gjennom å ta kontroll over egne følelsesuttrykk, det settes likhetstegn mellom denne kontrollen og bedring. Dette noe som samsvarer med funnene til Türken (2017), han finner at konkrete oppgaver, selvkontroll og disiplin blir verktøy for å «stagge» egen usikkerhet. Når både samfunnet og manualen definerer suksess som kontroll på egne følelser, kan dette være problematisk for leserne av manualen. Problematisk i form av at manglende fremgang ved bruk av manualens teknikker, kan gi en opplevelse av mislykkethet generelt i livet.

I manualen legges det opp til systemtenkning om at hvis retningslinjene følges, så vil du oppnå bedring. Konsekvensen er at manualen har påvirkningskraft og en skjult normativ makt, over leserens egen kunnskapsforståelse om kropp og disiplineringen av denne. En slik institusjonalisering av en spesifikk kroppsforståelse, kan føre til at leseren på eget initiativ disiplinere seg selv ut fra diskursens definisjon av normalitet.

Normalitet

Manualen definerer de som sliter med ettervirkninger etter PTSD og traumeerfaringer som syke. Normalen som fremstilles som et mål, er økt kontroll og mestring over egen kropp. I følge Sæle (2021) er normalitet kulturelt betinget og styrt av normene i samfunnet. I manualen er begrepet normalitet, tydelig preget av det kartesianske kroppssynet, hvor kroppen betraktes som en struktur, som kan deles i enkeltdeler. Det fremkommer at den psykiske diskursen bygger på et kartesiansk tankegods om kroppsnormalitet. Det gjør at den virkeligheten som manualen konstruerer om kroppen, normaliseres i samfunnet som en sannhet.

Grue (2016) påstår at samfunnet har gitt definisjonsmakten over hva som er «normalt» og «psykisk sykt» til psykiatrien. Det eksisterer en dominerende tradisjon innen psykiatrien som

bygger på en dualistisk og reduksjonistisk kroppsforståelse, hvor kroppen fremstilles som en biologisk organisme. Uavhengig av menneskers erfarings- og meningsverden (Gretland, 2007, s. 16-17). De har fått en kroppsdisiplinerende makt, som påvirker befolkningen med sin definisjon av kroppen (Grue, 2016). Dette gjenspeiles i mine funn, gjennom den psykiske diskursen som bygger på psykiatriens definisjoner av normalitet. Hvor smerte, nummenhet, uro og manglende kontroll over kroppen, blir definert som «sykt».

Norvoll (2002) er kritisk til utøvelsen av denne definisjonsmakten, da det er et økt fokus på symptomer hos den enkelte og mindre fokus på pasienten sin kropp som meningsbærende. Kritikken som Norvoll fremmer, ser jeg også i manualen, hvor kulturen, følelser eller det psykiske skilles fra kroppen, noe som igjen fratrar kroppen et meningsbærende uttrykk.

Manualen er skrevet av 14 forfattere ansatt ved Modum Bad, av disse forfatterne er det et stort flertall som er psykologer eller psykiatere. Dette forsterker inntrykket av hvordan og hvorfor representasjonene i manualen plasserer den innenfor den psykiatriske tradisjonen. Noe som gjør at psykiatriens reduksjonistiske kroppsforståelse kommer til uttrykk i manualen.

Diskursene i samspill med hverandre

I presentasjonen av resultatet viser de forskjellige representasjonene av kroppen, at de to hoveddiskursene i flere tilfeller griper inn og støtter opp om hverandre i den diskursive orden. Med en felles kulturell forståelse av kroppen.

En diskurs defineres som en produktiv makt, når den har utstrakt makt over definisjonene (Foucault & Schaanning, 2018). Den produktive makten i manualen er den psykiske og den individorienterte diskursen, hvor et dualistisk kroppssyn kommer til uttrykk, som en integrert del av diskursen. I så måte blir kroppen definert av diskursene sitt disiplinerende system, hvor de skal kontrolleres og styres ved hjelp av hjernen (Foucault & Schaanning, 2018). Fremstillingen i manualen er at menneskets reaksjoner på fare, er noe som kan kontrolleres og disiplineres, for dermed å kunne oppnå bedring.

De legger mye vekt på at en del av årsakene til de utfordringene som mennesket har, handler om individets mangel på selvkontroll. Det å lære seg å håndtere og kontrollere sine

egne plager blir da verktøyet som tilbydes for bedring. I form av kontroll, øvelser og psykoedukasjon, for å få det bedre i livet og i sine relasjoner. Dette er trekk ved representasjonene som tydelig bygger opp under den individorienterte diskursen.

En hierarkisk forståelse av kroppen kommer til uttrykk i manualen. Kroppen og hjernen er gjennomgående to adskilte enheter, som noe fysisk eller psykisk, og kroppen fremstår som adskilt fra verden. Det framstilles at mennesket gjennom regler, modeller, prosedyrer og å ha kunnskap, vil kunne oppnå bedre forståelse og kontroll på sine reaksjoner etter traumeerfaringer.

Denne forståelsen bygger på en kartesiansk kroppsførståelse, hvor kropp- / sjel-dikotomien er et grunnleggende prinsipp. Det kartesianske kroppssynet fremmer en forenklet og mekanisk forklaring av natur og kropp, hvor kroppen og dens handlinger beskrives objektivt og nøytralt (Thornquist, 2003). Dette kommer til uttrykk i begreper som å ha en kropp, fremfor å være en kropp eller gjennom beskrivelser av kroppens reaksjonsmønstre, fremfor en kropp som erfarende og handlende (Thornquist, 2003). Bruken av begrepene er også gjennomgående i manualen.

Avslutningsvis vil jeg trekke frem at hele eksistensgrunnlaget til en slik manual er grunnleggende kartesiansk. Et kartesiansk kroppssyn er en forutsetning for at en generell oppskrift skal fungere. Siden det kartesianske kroppssynet deler kroppen i enkeltdeler, som hver for seg kan repareres, vil også en universell oppskrift fungere til alle mennesker.

Motrepresentasjoner

I dette kapitlet gjennomgås de få motrepresentasjonene som er funnet i manualen og jeg beskriver en alternativ forståelse og behandling av kroppen.

Diskursene er ikke blinde for at kroppen er flertydig og erfarende. At kroppen er bærer av liv og erfaringer, er representasjoner som kan tilskrives et fenomenologisk perspektiv. Dette kommer til uttrykk gjennom at manualen oppfordrer leseren til å støtte seg på personer i nær relasjon eller en behandler, under bruken av manualen. En alternativ kroppsførståelse kommer også til uttrykk gjennom at manualen tilkjenner at individet ikke er skyld i sine egne reaksjoner.

Det er likevel den psykiske og individorienterte diskursen sine forståelser som er førende i manualen. Selv om Tilbake til NÅTID fritar individet for skyld i sine reaksjoner, bruker manualen konsekvent begrepet «automatisk» om følelsesreaksjoner og andre kroppslige reaksjoner. Dette inntrykket forsterkes ytterlige i bruken av modaliteter, hvor begrepet forklares med modeller som er lineære og ikke sirkulære.

Et alternativt fenomenologisk perspektiv, hadde vært behandlingen av den erfarende kroppen, hvor man forstår kroppen gjennom vårt samspill med andre og det levde liv (Thornquist & Bunkan, 1995). Kroppen er funksjonell og samspillende, hvor enkeltdeler står i et innbyrdes avhengig forhold til hverandre, og man ser kropp og følelser, psyke og soma som gjensidig avhengig (Thornquist & Bunkan, 1995).

I behandling av traumer, i et fenomenologisk og psykomotorisk fysioterapeutisk perspektiv, ville man sett og behandlet hele kroppen som flertydig. Med en erkjennelse av at kroppen er både biologi, personlig og sosial (Gretland, 2007). Målet i et behandlingsopplegg, er å jobbe med selvavgrensning, identitetsopplevelse, samhandlingsevne og økt autonomi. I en slik behandling kan fokus ligge på kroppens reaksjoner og responser, samt kroppslige fornemmelser, som veivisere for både pasient og behandler (Gretland, 2007).

Å skape en trygg relasjon er viktig i en slik behandlingen, for at pasienten skal kunne utforske det som skjer i seg selv. Pasienten er selv ekspert på det som skjer i dem, i deres kropp, og hva som skjer på innsiden (Thornquist & Bunkan, 1995). Det er de som vet hva som roer de og som kan skape trygghet. Terapeutens oppgave er da å utforske dette sammen med pasienten. Kroppen gir signaler når den føler seg trygg eller utrygg, å undre seg sammen kan bidra til å skape trygghet og økt forståelse. For mange med traumeerfaringer, kan de utrygge erfaringene og reaksjonene være den normale tilstanden (Thornquist & Bunkan, 1995). Direkte berøring kan bidra til økt utrygghet hos noen, når kroppen har vært utsatt for grenseoverskridelser, krenkelser og relasjonstraumer. Å kjenne og koble seg på egen kropp, kan i seg selv oppleves som triggende. Ved å øve seg på det utrygge i korte perioder, endre fokus, bevegelse og utgangsstilling kan dette bidra til bedring (Gretland, 2007).

Psykomotoriske fysioterapeuter kan både bidra med en annen tilnærming og kroppsforståelse. Denne forståelsen er nyttig både i klinisk hverdag, tverrfaglig samhandling og innen forskning. For å bidra til at det grunnleggende og rådende kroppssynet, som også eksisterer i manualen, utfordres. Mennesker er relasjonelle, unike og erfarende, og dermed kan ikke kropper disiplineres og kontrolleres gjennom en universell oppskrift.

Avslutningsvis er det interessant å betrakte at grunnlaget for en manual hadde falt bort hvis innfallsvinkelen hadde vært preget av et fenomenologisk kroppssyn. Dette da det fenomenologiske kroppssynet er så tydelig på at menneskekroppen er flertydig og ikke passer inn i en spesifikk, forutbestemt manual.

Avsluttende betraktninger

Diskursene i manualen fremstiller et kroppssyn som i stor grad støtter opp under den kartesianske tankegangen. Hvor kroppen er delt fra hjernen og det tenkende. Manualen bygger videre på en individorientert forståelse av kroppen, som noe vi kan lære å håndtere og kontrollere. I bakgrunnen kommer samfunnsstrukturer, rammer og relasjon til andre mennesker, som jeg ikke finner at den tematiserer.

Hvordan vi som mennesker erfarer i relasjon til andre og kan lære å regulere oss, tåle å bli møtt og møte oss selv, er spørsmål jeg stilte meg underveis. Det er også spørsmål jeg ikke fikk svar på. Jeg er usikker på om vi kan vi stille krav til at kun individet skal klare å skape denne tryggheten i seg selv. Hva med struktur, samfunn og relasjoner til andre mennesker. Hvem har ansvar for å skape denne tryggheten?

Denne fremstillingen kan begrense endringsmulighetene i samfunnet, da ansvaret legges på individet. Ved å ha latt et fenomenologisk perspektiv komme mer til uttrykk, kunne det kanskje ha bidratt til å flytte problemet fra individ til samfunn. En slik endring kan skape en større forståelse for at mennesket erfarer og reagerer forskjellig, samt at samfunnets begrep hadde blitt utfordret.

Referanser

- Anstorp, T., Benum, K. & Jakobsen, M. (2006). *Dissosiasjon og relasjonstraumer : integrering av det splittede jeg*. Universitetsforl.
- Blok, C. (2009, 28.09). Tenk deg frisk! . TV2. <https://www.tv2.no/a/12469273/>
- Foucault, M. & Schaanning, E. (2018). *Diskursens orden : tiltredelsesforelesning holdt ved Collège de France 2. desember 1970*. Scandinavian Academic Press.
- Foucault, M. & Østerberg, D. (1999). *Overvåkning og straff : det moderne fengsels historie* (3. utg. utg.). Gyldendal.
- Garden, B. (2012, 05.03). Dette kan du selv gjøre etter traumeopplevelser. NRK. <https://www.nrk.no/livsstil/selvhelp-etter-traumeopplevelser-1.8018715>
- Grau, H. & Lykke, M. (2019). Kroppen som aktør. *Fokus på familien*, (2), 124-143. <https://doi.org/10.18261/issn.0807-7487-2019-02-04>
- Gretland, A. (2007). *Den relasjonelle kroppen : fysioterapi i psykisk helsearbeid*. Fagbokforl.
- Grue, J. (2011). Kritisk diskursanalyse IT. R. Hitching, A. B. Nilsen & A. Veum (Red.), *Diskursanalyse i praksis : metode og analyse* (s. 111-160). Høyskoleforl.
- Grue, L. (2016). *Normalitet*. Fagbokforl.
- Harald Bækkelund et al. (2017, 2017). *Implementering av kunnskapsbasert behandling av PTSD hos voksne i klinikk*. NKVTS. https://www.nkvts.no/content/uploads/2017/10/Notat_Implementering-av-kunnskapsbasert-behandling.pdf
- Hitching, T. R., Nilsen, A. B. & Veum, A. (2011). *Diskursanalyse i praksis : metode og analyse*. Høyskoleforl.
- Hitching, T. R. & Veum, A. (2011). Introduksjon. I T. R. Hitching, A. Veum & A. B. Nilsen (Red.), *Diskursanalyse i praksis : metode og analyse* (s. 11-40). Høyskoleforl.
- Holbæk, I. & Modum, b. (2014). *Tilbake til nåtid : en manual for håndtering av traumereaksjoner*. Modum bad.
- Jepsen, I. (2018). *Opplevelsen av daglige triggere etter å ha vært utsatt for traumatiske hendelser tidlig i livet. En kvalitativ studie av personer med diagnosen PTSD, type kompleks, sine erfaringer etter deltakelse i et stabiliserings- og ferdighetstreningskurs* [Nord universitet].
- Johannessen, L. E. F., Rafoss, T. W. & Rasmussen, E. B. (2018). *Hvordan bruke teori? : nyttige verktøy i kvalitativ analyse*. Universitetsforl.
- Kirkengen, A. L. (2005). *Hvordan krenkede barn blir syke voksne*. Universitetsforl.
- Landforeningen for PTSD. (u.å.). *Anbefalt lesning* <https://www.ptsdnor.no/anbefalt-lesning/>
- Lassemo, E., Lassemo, E., Sandanger, I., Sandanger, I., Nygård, J. F., Nygård, J. F., Sørgaard, K. W. & Sørgaard, K. W. (2017). The epidemiology of post-traumatic stress disorder in Norway: trauma characteristics and pre-existing psychiatric disorders. *Soc Psychiatry Psychiatr Epidemiol*, 52(1), 11-19. <https://doi.org/10.1007/s00127-016-1295-3>
- Malkomsen, A. & Solberg, C. T. (2022). Psykiatriens forventningskrise. *Tidsskrift for den Norske Legeforening*, 3(15). <https://doi.org/doi:10.4045/tidsskr.21.0895>
- Myreng, C. B. (2020). *Start av maskineriet»—En diskursanalyse av kroppen i læreverv i kroppsøvingsfaget*.
- Neumann, I. B. (2021). *Innføring i diskursanalyse : mening, materialitet, makt* (2. utgave. utg.). Fagbokforlaget.
- NHI. (2021, 21.10). *Du kan lære å mestre egne følelser*. NHI. <https://nhi.no/psykisk-helse/psykisk-egenpleie/du-kan-lare-a-mestre-egne-folelser/>
- NKVTS. (2020, 27.09.2021). *Behandlingsforløp for posttraumatisk stresslidelse (PTSD)*. <https://www.nkvts.no/aktuelt/behandlingsforlop-for-posttraumatisk-stresslidelse-ptsd/>

- Nordanger, D., Mjaaland, T. & Lie, G. T. (2006). PTSD og konfrontering av traumer i et kulturelt perspektiv. *Tidsskrift for Norsk psykologforening*.
- Norvoll, R. (2002). *Samfunn og psykiske lidelser : samfunnsvitenskapelige perspektiver - en introduksjon*. Gyldendal akademisk.
- Ottesen, A. (2011). *En bærekraftig kropp: En diskursanalytisk tilnærming til kroppen i psykisk helsearbeid* [Høgskolen i Hedmark]. <https://brage.inn.no/inn-xmloi//discover?query=en+b%C3%A6rekraftig+kropp&submit=S%C3%B8k>
- Sandbæk, L. (2021). Om å bevitne det grusomme og tapte- Interdisiplinære bidrag til traumefeltet. *Tidsskrift for Norsk psykologforening*, 58(9), 760-765. <https://psykologtidsskriftet.no/fagessay/2021/09/om-bevitne-det-grusomme-og-tapte>
- Skrede, J. (2017). *Kritisk diskursanalyse*. Cappelen Damm akademisk.
- Statens helsetilsyn & World Health Organization. (1999). *ICD-10 : psykiske lidelser og atferdsforstyrrelser : kliniske beskrivelser og diagnostiske retningslinjer*. Universitetsforl.
- Sæle, O. O. (2015). Dagens kroppsidealiserings og kristen kroppsrealisme. *Prismet*.
- Sæle, O. O. (2021). *Kroppssyn gjennom historien : og om vår tids kroppsideal og kroppsfokus* (1. utgave. utg.). Gyldendal.
- Thorkildsen, I. M. (2021, 20.07.2021). Traumer er et folkehelseproblem. *Aftenposten*. <https://www.aftenposten.no/meninger/debatt/i/M1ay35/traumer-er-et-folkehelseproblem>
- Thornquist, E. (2003). *Vitenskapsfilosofi og vitenskapsteori : for helsefag*. Fagbokforl.
- Thornquist, E. (2009). *Kommunikasjon : teoretiske perspektiver på praksis i helsetjenesten* (2. utg. utg.). Gyldendal akademisk.
- Thornquist, E. & Bunkan, B. H. (1995). *Hva er psykomotorisk behandling?* Pensumtjenesten.
- Thornquist, E. & Kirkengen, A. L. (2020). *Sammensatte lidelser : et samfunnsspeil* (1. utgave. utg.). Fagbokforlaget.
- Türken, S. (2017). *Explorations of neoliberal influence on subjectivity in Norwegian and Turkish societies*.
- Van der Kolk, B. A., Jensen, C., van der Kolk, B. A. & Van der Kolk, B. A. (2020). *Kroppen holder regnskap : hjerne, kropp og sinn i behandlingen av traumer* (1. utgave. utg.). Flux Forlag.
- Wahlbeck, K., Westman, J., Nordentoft, M., Gissler, M. & Laursen, T. M. (2011). Outcomes of Nordic mental health systems: life expectancy of patients with mental disorders. *Br J Psychiatry*, 199(6), 453-458. <https://doi.org/10.1192/bjp.bp.110.085100>
- Øierud, G. L. (2011). Multimodal diskursanalyse. I T. R. Hitching, A. B. Nilsen & A. Veum (Red.), *Diskursanalyse i praksis : metode og analyse* (s. 41-78). Høyskoleforl.

Vedlegg

Vedlegg 1

	Diskurser om kropp i manualen Tilbake til NÅTID:	
Diskursene:	Den psykiske diskursen om kroppen:	Den individorienterte diskursen om kroppen:
Hovedrepresentasjoner:	<ul style="list-style-type: none"> - Å ha en kropp <p>Trekk ved representasjonene:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kroppen ligger utenfor jeg-et. - Kroppen er en biologisk og objektiv struktur. - Kroppen reagerer autonomt - Kategorisering av følelser 	<ul style="list-style-type: none"> - Disiplinering av kroppen <p>Trekk ved representasjonene:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kroppen kan læres, forstås og håndteres og reguleres. - Innsikt, kontakt og kunnskap om følelser oppnås gjennom å lese manualen og gjøre øvelsene. - Ved å benytte manualens teknikker for selvkontroll lover manualen bedring innen alle aspekter. - Det er satt likhetstegn mellom selvkontroll og trygghet og teknikkene manualen lærer bort.
Trekk ved representasjonene: Kapitel 3, 4, 5 og 9	Representative utsagn, sitater og ord som underbygger de representasjonene som er identifisert:	
Kapitel 3-5:	<p>Du skal lære hvordan hjernen fungerer og reagerer på fare</p> <p>Vi vil merke reaksjonene som impulser og kroppsforannelser som det ofte er vanskelig å beskrive med ord</p> <p>Amygdala reagerer lynraskt på fare og setter i gang kroppens iboende reaksjoner for å beskytte deg mot fare.</p> <p>Når sansene gir signal om noe som representerer fare, ... lenge før du rekker å tenke deg om.</p> <p>Noe i nåtid trigger røykvarsleren, og den automatiserte responsen er som en motorvei som gir en indre reaksjon av f.eks. følelser, tanker og eller kroppsforannelser.</p> <p>Å arbeide med senvirkninger etter traumatiske hendelser handler om å bygge nye og mer hensiktsmessige broer mellom de ulike delene av i hjernen.</p>	<p>Gjennom å forstå farereaksjonene og jobbe aktivt med teknikker, kan du etter hvert styrke tankehjernens evne til å ta inn nødvendig informasjon, forså situasjoner og evne til å påvirke kroppens farereaksjoner.</p> <p>Ved å lære om hvordan gjentatte traumatiske hendelser preger selvpålevelse får du et enklere utgangspunkt for å jobbe med symptomene. Dermed kan du hjelpe deg selv med vanskelige situasjoner og etter hvert forebygge at de oppstår.</p> <p>Det er helt nødvendig at mennesker lærer å forholde seg til mentale aktiviteter, slik at vi lærer å tolerere dem, undersøke dem, tenke om dem, regulere dem og av og til forandre dem.</p> <p>Når du ser og anerkjenner sammenhengene i livet ditt, vil du</p>

	<p>Da kan det hende at du isolerer deg fra andre og opplever at du ikke kjenner noe annet enn at kroppen er nummen.</p> <p>Det handler om at kroppen din fortsatt tror det er fare på ferde, og derfor reagerer som den gjør.</p> <p>Kompleks traumatisering medfører en sterk trang til å unngå både det som skjer i ens eget sjelsliv og med kroppen samt ytre ting og situasjoner.</p> <p>Mental aktivitet – nevnes flere ganger</p> <p>På samme måte kan du frykte signaler av mer fysisk karakter fra egen kropp som hjertebank eller tung pust. Følelser – benevnes flere ganger som kroppslig fornemmelse og noe som skal reguleres.</p> <p>Siden du har opplevd mye som har vært overveldende og som har vekket overlevelsesreaksjonene dine, har hjernen din automatisk koblet traumerelaterte hendelser, følelse, tanker og fornemmelser bort fra din vanlige bevissthet.</p> <p>.... Ulike kroppslige plager. ofte er disse medisinsk uforklarlige; man finner ikke en kroppslig årsak til plagene ved undersøkelse hos lege.</p> <p>Du skal lære hvorfor du noen ganger kan oppleve at du mister kontakten med det som er rundt deg eller inni deg.</p> <p>Vi skaper en samlet og helhetlig virkelighet gjennom å integrere vår livshistorie, våre minner, ferdigheter, tanker, følelser og fornemmelser.</p> <p>Gjentakende: fremmed og frakoblet, kroppslig og følelsesmessig</p>	<p>ved hjelp av kunnskapen og teknikkene vi lærer bort kunne forandre deg på alle punktene ovenfor.</p> <p>Det blir litt mindre skamfullt, og du kan oppdage at det noe du selv kan gjøre for å påvirke det.</p> <p>Teknikker som øker din følelse av trygghet, vil som regel redusere dissosiative reaksjoner. Ut over i kurset vil du lære mange teknikker som kan bidra til å øke egen trygghet og følelse av kontroll.</p>
<p>Kapitel 9:</p>	<p>Kroppen styrer seg selv (avsnitt): I hovedsak en biomedisinsk beskrivelse av kroppen. Beskrivelse av å ha en objektiv kropp.</p> <p>Kroppen er på vakt (avsnitt):</p> <p>Opplevelse av kroppen (avsnitt):</p>	<p>Du kan utvikle din evne til å lytte til kroppen din og forstå den bedre og dermed bli bedre i stand til å ta vare på deg selv.</p> <p>Du skal lære hvordan traumatiske opplevelse påvirker kroppen og om signalene den gir.</p>

	<p>Kroppslige plager (avsnitt): Kroppslige plager kan ha ulike årsaker, de kan være tegn på at kroppen er langvarig aktivert, anspent eller på vakt på grunn av tidligere vonde erfaringer. Dette gjør den sliten, urolig og smertefull. Det kan være traumereaksjoner som gir både mentale og kroppslige plager.</p> <p>All selvskading kan plasseres langs en akse fra forsømmelse (som du kanskje ikke en gang er klar over) til aktiv selvskading.</p>	<p>Det er viktig at du lærer å forstå årsaken til plagene dine for å vite hvordan du kan håndtere kroppslige problemer. Det krever imidlertid at du må forholde deg til kroppen din og utforske signalene den gir.</p> <p>Mange har et komplisert og problematisk forhold til kroppen sin. En slik problemkombinasjon gjør deg sårbar og utsatt for å forsømme seg selv og kroppen din eller for å skade den på ulike måter.</p> <p>Progressiv avspenning øvelse: er en avspenningsteknikk der enkelte muskelgrupper blir spent og avslappet isolert for å bevisstgjøre forskjellen mellom spenning og avspenning. På den måten kan du få bedre kroppskontakt og gradvis kunne slappe av i kroppen.</p>
<p>Trekk ved representasjonene: Kapitel 15-17</p>	<p>Representative utsagn, sitater og ord som underbygger de representasjonene som er identifisert:</p>	
<p>Kapitel 15-17:</p>	<p>Følelser er aktive prosesser som settes i gang i kroppen din automatisk, enten du vil eller ikke. Det du kan gjøre bevisst eller ubevisst, er å forsøke å ignorere det som skjer i kroppen når en følelse settes i gang, eller la den få være der til den er ferdig med å virke i deg.</p> <p>Følelsenes funksjon er å gi impulser til å trekke seg unna det du ikke liker eller det som er farlig, og bevege deg nærmere det du er interessert i eller gald i.</p> <p>En følelse er både kroppslig aktivering og din mentale opplevelse av aktiveringen.</p> <p>Mental opplevelse av kroppslig aktivering.</p> <p>Følelser deles inn i to kategorier. Aktiverende følelser som skaper energi og fremmer handling, og hemmende følelser som fører til tilbaketrekning. Aktiverende følelser: sinne, sorg, frykt, lyst/interesse/glede. Hemmende følelser: skyld, skam, angst, avsky.</p>	<p>Å bli kjent med dine egne følelser og lære å regulere dem på en hensiktsmessige måter, bidrar til at du får det bedre med deg selv.</p> <p>Personer med traumelidelser strever ofte med de aktiverende følelsene og overveldes av de hemmende følelsene. Du har kanskje merket at dette kan ha alvorlige omkostninger for den fysiske og psykiske helsen din. Vi skal se på hvordan det å få bedre kontakt med dine egne følelser kan redusere følelser som håpløshet, skyld og skam, og føre til en mer positiv opplevelse av deg selv som person.</p> <p>Hvordan utvikles frykt for følelser: Mangel på håndtering og hjelp til å erfare av aktiverende følelser. Hvis barn ikke blir speilet, akseptert eller møtt av de rundt seg når de gir uttrykk for aktiverende følelser, eller de blir hindret i å uttrykke sinne, redsel, interesse og stolthet, vil de forsøke å skjule disse følelsene. Kanskje de også etter hvert blir redd for dem. Istedenfor å legge merke til disse følelsene, er et stor sjans for at denne personen som voksen</p>

	<p>Måten du møter deg selv og dine erfaringer på, påvirker din psykiske helse.</p> <p>Når du er sammen med mennesker du er glad i eller holder på med noe du er interessert i, har du det bra. Da er du innenfor toleransevinduet ditt, og kroppen og psyken er passe aktivert. Hvordan oppleves frykt for positive følelser. Denne frykten kan gi seg utslag i at du opplever skam når du gir uttrykk for egne behov. Det å tenke på å være vennlig med deg selv kan sette i gang overlevelsesreaksjoner, som igjen setter i gang hemmende følelser som skyld og skam. Felles for skyld og skam er at de medfører sterkt kroppslig ubehag og ofte får deg til å ønske at du kunne forsvinne helt og bli usynlig.</p> <p>Typiske beskyttelsesreaksjoner som igangsettes når skam og skyldfølelse aktiveres: å trekke deg tilbake, å angripe deg selv, unngåelse, å angripe andre.</p> <p>Derfor er sinne en aktiverende følelse: den skaper aksjon og bevegelse. Når sinne oppleves og håndteres på en hensiktsmessig måte, beskytter følelsen deg mot å bli utbrent, utnyttet eller tråkket på.</p> <p>Når sinnet starter brått og kommer ut av kontroll, betyr det at det er forbundet med å være overveldet og utenfor toleransevinduet. Et slikt sinn er ikke konstruktivt. Det er aggressivt og voldelig.</p> <p>Å observere tegn på sinne(overskrift). Du kan lære deg å se etter fysiske tegn på sinne. Selv om disse kan variere fra person til person, involverer sinne ofte en følelse av anspenthet i kroppen, sammenbitte tenner, knyttede never, rødme, tung pust og varmfølelse. Dersom du unngår sinnet mentalt, er det å registrere kroppen en god måte å finne ut om du er sint på.</p> <p>Hjernen, nervesystemet og kroppen – gjentatt flere ganger</p>	<p>heller kjenner skyld, skam, angst og selvkritikk.</p> <p>Å lære å være vennlig og aksepterende ovenfor deg selv kan være til hjelp i arbeidet med å håndtere vanskelige følelser som skyld og skam. Det å bli glad i deg selv og anerkjenne dine egne behov er derfor både et vanskelig og viktig arbeid.</p> <p>Skyld og skamfølelse henger tett sammen med opplevelse av egenverdi og holdninger til deg selv. Å støtte deg selv ved å være vennlig mot dine egne handlinger og tanker er sentralt i jobben for å redusere opplevelsen av å være feil.</p> <p>Forståelse og refleksjon: når du ved at positive følelser ovenfor deg selv vil vekke angst, som deretter vil vekke skyld og skam kan du forberede seg bedre. Du kan anvende de ulike øvelsene som minner deg på at du er trygg i nåtid.</p> <p>Håndtering av skyld og skam ved hjelp av vennlighet mot deg selv.</p> <p>Lindre egen smerte gjennom mindfull self- compassion.</p> <p>Hvordan håndtere og regulere sinne: rådene retter seg mot å bli kjent med sinne og finne et passende uttrykk for det eller å få kontroll over et eksplosivt sinne: å observere tegn på sinne, å kartlegge triggere, å identifisere og korrigere misforståelser, å ta en time- out, å distrahere deg, å møte det sinte med aksept og vennlighet, pust grunning og beroligelse.</p> <p>Du kan alltid bruke teknikker som benytter pust og grunning som måter å roe deg ned og holde deg i toleransevinduet på.</p>
--	--	--

	Overlevelsessystemet blir aktivert, toleransevinduet – gjentatt flere ganger Triggere – gjentatt flere ganger	
Figurer og modeller:	Den psykiske diskursen om kroppen:	Den individorienterte diskursen om kroppen:
	Figur 4: Den tredelte hjernen s. 37 Figur 5: Automatiserte responser s. 38 Figur 11: Tanker, følelser, handlinger – alt i kroppen s. 140 Figur 12: Mental opplevelse av kroppslig aktivering s. 147 Figur 13: Modell for følelser s. 150	Figur 6: Refleksjon s. 38 Figur 10: Den indre veggen s. 113
Overskrifter / typografi:	Den psykiske diskursen om kroppen:	Den individorienterte diskursen om kroppen:
Gjentakende mønster for oppsett:	Hjernens reaksjon på fare s. 38 Invaderende symptomer s. 40 Symptomer på unngåelse s. 40 Symptomer på overaktivering s. 41 Symptomer på underaktivering s. 41 Kroppslige plager s. 48 Hvordan påvirkes forholdet til kroppen? – Kapitleverskrift s.91 Kroppen styrer seg selv s. 92 Kroppen er på vakt s. 93 Opplevelse av kroppen s. 93 Kroppslige plager s. 94	Landingsteksten: Hvert kapittel begynner med den samme teksten som beskriver hvordan en kan falle til ro ved hjelp av en øvelse i oppmerksomt nærvær (s. 9) Hjemmeoppgaver i slutten av hvert kapittel. To overskrifter som alltid er med i starten av hvert kapittel: Hva skal du lære? Hvorfor skal du lære det? Du trenger ditt toleransevindu s. 49 Vennlighet mot deg selv som verktøy – kapitleverskrift s. 155 Hvordan kan du bli vennlig overfor deg selv? s. 157 Forståelse og refleksjon s.159 Håndtering av skyld og skam ved hjelp av vennlighet s. 160 Lindre egen smerte s. 160 Hvordan håndtere og regulere sinne? s. 167