

Balance som intelligensfunktion

af Walter H.M. Carrington

Det er på det seneste blevet moderne at betragte mennesket som et dyr, at anskue det fra en zoologisk synsvinkel, inden for rammerne af den pattedyrenes orden som arten tilhører. Studiet af dyrenes adfærd – de komparative etologers arbejde – har således kunnet lægges til grund for nye erkendelser omkring menneskelige problemstillinger, såvel som for nye metoder til selvansagelse og -bedømmelse.

Således betragtet som et dyr og anskuet i lyset af dets udviklingshistoriske fortid ses mennesket at adskille sig fra alle de øvrige pattedyr på to punkter: Dets oprejste holdning og dets usædvanligt store hjerne. Mennesket har den største hjerne af alle pattedyr.

Disse to træk hænger nøje sammen; vores forfædre blev nemlig – som Darwin påpegede i ”Menneskets oprindelse” – forvandlet til mennesker ved evnen til at stå oprejst på egne to fødder. Uden denne evne havde deres hænder aldrig kunnet frigøres, og vores værktøjs- og redskabsmæssige færdigheder aldrig kunnet udvikles. Med J.B.S. Haldanes ord: ”Der er ikke muligt at gøre ordentlig brug af sine hænder før man er i stand til effektivt at holde balancen”. Det at bruge sten eller knogler til at angribe eller forsvare sig med, eller våben til at skaffe sig føde med, er noget der selv på et primitivt niveau stiller krav om en høj grad af koordination mellem hånden og øjet, samt mellem hænderne og øjnene og resten af kroppen; dette kan alt sammen kun lade sig gøre ved hjælp af en særdeles kompleks hjerne¹. En sådan hjerne er igen kun mulig på basis af en forudgående udvikling af omtalte evner, som en imødekommelse af behovene som disse har skabt.

De fysiske færdigheder som har ført til udviklingen af vores kultur og livsmønster er

ikke en følge af den voldsomme forøgelse af hjernens størrelse; denne forøgelse af hjernen og udviklingen af vores færdigheder er tværtimod en følge af hændernes frigørelse, d.v.s. af tilegnelsen af den oprejste holdning.

Hvad der menes med dette udtryk erkendes sjældent ganske klart. Vekslen mellem vandret og lodret stilling er et så almindeligt syn blandt dyrene – aber der står oprejste, heste der stejler, hunde der tigger – at vi tager det for givet at vi ved hvad det vil sige. Men menneskets oprejste holdning – det fænomen Darwin talte om er en enestående præstation som næppe tåler sammenligning med noget som helst andet inden for dyreverdenen. Ved den oprejste holdning gør der sig to karakteristiske forhold gældende: For det første selve det at rejse sig imod tyngdekraften, hvilket kræver umådelig muskelanstrengelse; hertil kommer at denne anstrengelse bliver afløst af den mest fintmærkende ligevægt og balance – en udligning af kræfter som bringes til veje gennem et samspil mellem sensoriske og motoriske mekanismer, hvorved al muskulær anstrengelse i praksis ophæves. Det kvalitativt særegne ved hele denne præstation ligger i denne anstrengelsesmæssige mindskelse. For en hest er det forbundet med stor anstrengelse at opretholde sin stejlen, positionen er vaklende og ustabil. Hvad der i modsætning hertil kendetegner vores oprejste holdninger at den både er pålidelig og ubesværet når den først er kommet i stand. Man har undertiden fejlagtigt betegnet den som stabil, hvad den ikke er; for den kan let forstyrres, hvilket netop – som det vil fremgå – er en af dens indbyggede fordele. Imidlertid er det ikke alle for hvem det lykkes at beherske denne balancekunst. De mennesker som det ikke lykkes for kommer af vane til at kompensere med muskulær anstrengelse for hvad de savner i ligevægt, og de kommer herved uundgåeligt til at blive misdannede, klodsede og akavede når de bevæger sig. De opnår stabilitet på bekostning af mobilitet. De

¹ Dart, R.A., *The Attainment of Poise*, South African Medical Journal, 1947, 21, 74-91.

mennesker som det derimod lykkes for nyder en lethed og frihed såvel som en sikker balance; det var udviklingen af denne der gjorde de senere menneskelige fremskridt mulige som Darwin beskrev.

Det er imidlertid det andet karakteristiske træk ved mennesket, nemlig hjernens størrelse, der altid har fascineret forskerne. Man har betragtet hjernen som intellektets redskab og taget det for givet at samtlige menneskelige landvindinger er at tilskrive hjernens vækst. Tidligere var studiet af sindet i sig selv et hovedanliggende for filosofien; men efterhånden som mulighederne for at gøre observationer i hjernen forbedredes – i princippet med opfindelsen af mikroskopet – indså man dog at den filosofiske undersøgelse der ikke formåede at redegøre for de mentale processers neurologiske grundlag var ganske utilstrækkelig. Således kom den fysiologiske psykologi til verden, udforskningen af hjernens struktur og funktion, som igen førte til fremkomsten af en minutøs neurologisk videnskab, en disciplin som i højere grad er optaget af neural og biokemisk funktionsmåde end af de mentale processer.

Udforskningen af den menneskelige adfærd er imidlertid gået videre. Hvad der i visse lejligheder ses som de komparative etologers overentusiastiske indstilling på dette område har dog givet anledning til beklagelse over den nærmest fuldstændige seen bort fra sindets betydning. Rigtignok finder betegnelsen intellekt sjældent anvendelse på de laverestående dyr. Ikke desto mindre er det en kendsgerning at uanset hvilke præmisser den aktuelle forskning baserer sig på er det indtil videre ikke lykkedes den at levere de praktiske opdagelser som der er så hårdt brug for i forbindelse med de mange problemer som frembydes af livet i dag. Dette turde pege i retning af at en ændring i indstillingen er påkrævet og måske at hjernen alene – eller endog intellektet som en sjælsevne nært forbundet hermed – ikke er den eneste egenskab der fortjener forskningsmæssig opmærksomhed. Den oprejste holdning gør sandsynligvis krav på lige så megen udforskning – ikke blot på grund af dens udviklingshistoriske rolle i forbindelse med

skabelsen af hjernen, men også fordi den er et enestående træk ved menneskets adfærd hvis betydning, potentialer og praktiske følger har været så godt som overset siden stenalderen.

I sammenligning med de øvrige dyrs firbenede stilling viser den oprejste holdning sig at have mange fordele. Ud over frigørelsen af de øvre lemmer – med den heraf følgende mulighed for udvikling af færdigheder og præcision i brugen af hænderne – finder tillige en betydelig udvidelse af synsfeltet sted, og eftersom hoved og øjne let kan drejes med kroppen hele vejen rundt vil blinde pletter inden for synsfeltet således hurtigt kunne elimineres.

Hertil kommer en række betydelige bevægelsesmæssige fortrin; hvor stillingen på to fødder – i modsætning til fire – er forholdsvis mindre stabil kræves der her den allerstørste rethed og rankhed af kroppen for at opnå sikker balance. Enhver bevægelse som indebærer en drejning af hoved, skuldre, hofter, torso – eller hele kroppen på tæer – kommer derfor så meget lettere i stand som omtalte nødvendige rankhed netop medfører en mindskelse af inertien omkring den lodrette akse der skærer kroppens tyngdepunkt. Selv ustabiliteten ved denne stilling er forbundet med et væsentligt fortrin: eftersom tyngdepunktet forskydes opad til maksimumhøjde bliver også den potentielle energireserve i hele systemet stærkt forøget, hvorved alle former for bevægelse lader sig udføre på den mest økonomiske måde.

Kort sagt: Når der er i ordentlig balance nyder mennesket en større frihed og evne til at bevæge sig frit omkring end noget andet pattedyr. Ved hjælp af dets oprejste holdning er det i stand til at foretage bevægelser i alle retninger, med lige stor lethed; sørger det først for at være oprejst og i ligevægt kan det bevæge sig omkring uden forudgående justering; og det er i stand til at udføre en hvilken som helst bevægelse med et minimum af energiforbrug til følge².

² Feldenkrais, M., *Body and Mature Behaviour*, London: Routledge Kegan Paul Ltd., 1949.

Fra et mekanisk synspunkt er der derfor ingen tvivl om den oprejste holdnings umådelige overlegenhed. Dog må der huskes på at denne overlegenhed gælder det at bevæge sig; mennesket er langt mindre tilfredsstillende indrettet til at skulle være i ro.

Overgangen fra fire- til tobenet stilling gjorde det i udviklingens løb nødvendigt med en lang række forandringer i den menneskelige anatomi og fysiologi. Det er måske værd at nævne et par af disse, da vi må huske på at der her var tale om en ingenlunde ubetydelig forvandling. Den var i sin virkning lige så dybtgående som den forandring der med overgangen fra en vand- til en landbaseret tilværelse tidligere havde fundet sted. I begge tilfælde har virkningen været af en sådan art at processen reelt var irreversibel. Med andre ord: Da mennesket først havde tilegnet sig den oprejste holdning var der ingen vej tilbage. Kan så være at det kun var i stand til at gennemføre det hele på en ufuldkommen, utilstrækkelig, uøkonomisk måde og med for stor en muskelanstrengelse og for primitiv en balance – med modarbejdelsen af hele formålet og dermed tabet af alle fordelene til følge – men fortsætte var det nødt til. Det lodrette menneske er ikke i stand til at vende tilbage til en vandret livsform.

Rygsøjlels facon forandredes således at hvad der på fire ben var begyndt som ”den trykoptagende del i en bærende bjælkekonstruktion” hos mennesket (med dr. Bernard Campbells ord³) ”bliver til en lodret vægtbærende, bøjelig stang afstivet en smule ved rigning, ligesom masten på en yacht”, en række på hinanden balancerende kurver.

På samme tid forandredes brystkassens facon ved at blive fladere for at imødekomme balancekravene (dvs. den højeste grad af rankhed og kompakthed i forhold til kroppens lodrette akse) og ved at udvide sig for at undgå en mindskelse af dens størrelse og hermed af den brystkassens kapacitet som alle hjerte- og åndedrætsfunktionerne er afhængige af. Lignende forandringer fandt sted i bugvæggen; og de indre organer blev i

mindre grad afhængige af rygradens støtte og i højere grad af bindevævet omkring det nederste af nakken.

Men det var frem for alt hele muskulaturen der blev påvirket af denne omfunktionering og det som følge heraf fuldstændigt ændrede forhold inden for tyngdefeltet. Bevægelser som tidligere var blevet udført ved tyngdekraftens hjælp – hvad der kun indebar ringe eller slet ingen energi – bliver nu tvunget til at blive foretaget imod denne og kræver således at musklerne strenges an mod tyngdekraften.

Kroppens hele funktionsmåde blev således gennemgribende ændret; blodomløbet, fordøjelsen og frem for alt vejrtrækningen blev nu nødt til at fungere på helt andre mekaniske betingelser. Hvad dette betød for øjne og syn har vi allerede været inde på, men der skete tillige væsentlige ændringer i det proprioceptive system og i balancemekanismen.

Vi må på dette sted minde om at selvom den oprejste holdning er et særkende for mennesket som art må den dog tilegnes individuelt af hvert enkelt medlem af arten – ikke blot som følge af kroppens udvikling og vækst men som resultatet af en læreproces. Hvert eneste lille barn går gennem de vækststadier hvor udviklingen af de neuro-muskulære systemer finder sted; men de præcise færdigheder og koordinationer der skal til for at kunne stå ret op må tilegenes gennem en lang proces med efterligning, prøven sig frem, øvelse og træning⁴. Denne proces er heller ikke til ende når man har fået lært at stå selv; den fortsætter indtil så komplekse bevægelser som hinken, hoppen og springen beherskes; og selv dette er kun en begyndelse, det grundlag som alle de øvrige atletiske, akrobatiske og neuro-muskulære færdigheder må tilegnes på.

Lad os imidlertid vende tilbage til der hvor den oprejste holdning for første gang er kommet i stand; det er indlysende at der her er en umådelig mængde muskelkraft involveret.

³ Campbell, B.G., *Human Evolution*, London: Heinemann Educational Books Ltd., 1949.

⁴ Delacato, C.H., *The Diagnosis and Treatment of Speech and Reading Problems*, Illinois: Thomas, 1963

Strukturen er med den oprejste holdning nødt til at løfte sig op imod tyngdekraften. Er den imidlertid først hér og er der først opnået balance (især m.h.t. hovedets balance i forhold til hals og nakke således at tyngdepunktet forskydes maksimalt opad) så kan muskelanstrengelsen mindskes mere og mere. Gennem at prøve sig frem lærer barnet herefter at stå mere frit og sikkert indtil det – ved hjælp af det sensomotoriske samspil der nu er på sit højeste – befinder sig i en så mekanisk fordelagtig position at det kan gøre hvad det har lyst til, og hvor det er i stand til at nyde godt af alle de fortrin den oprejste holdning fører med sig.

Vi har hidtil betragtet den oprejste holdning som var den ensbetydende med det at stå på to fødder; men der er også den siddende stilling at tage i betragtning. At sidde er et af de mest almindelige civiliserede gøremål der findes og mens de fleste af de betragtninger vedrørende det at stå også har gyldighed for det at sidde, er der dog vigtige forskelle. Hvor at stå fx ofte betegner optakten til en eller anden form for bevægelse – især befordring – indebærer at sidde derimod en holden sig i ro eller forbliven på samme sted. Men den menneskelige organisme er – som vi tidligere har bemærket – meget dårligt indrettet til at skulle være i ro; siddehandlingen kræver derfor at blive udført særdeles godt hvis der skal tages hensyn til vores anatomiske og fysiologiske behov. Det kræver en høj grad af balance og koordination at undgå stivhed og rigiditet, og det samme kræves der for at undgå at falde sammen, med de forvridninger og skadelige legemstryk som følger heraf.

Eftersom det at sidde – ligesom det at stå oprejst – er resultatet af en læreproces varierer færdighedsniveauet stærkt fra individ til individ. Når det drejer sig om den oprejste holdnings hele idé viser det sig at folks forestillinger og formodninger herom er særdeles uklare⁵. De spænder fra æstetisk optagethed af det nydelsesberedende – det græske ideal som statuerne fremviser – til

⁵ Jones, F.P., *Method for Changing Stereotyped Response Patterns by the Inhibition of Certain Postural Sets*, Psychological Review, 72, (3) May 1965.

subjektive opfattelser af det komfortable og det bekvemmelige.

Undersøger man det nærmere viser det sig at selvom næsten alle uden forbehold vil påstå at vide hvad den oprejste holdning vil sige, vedgår de fleste dog åbent at deres egen standard af forskellige grunde både er for dårlig og for utilstrækkelig. Anskues problemet derimod fra en mekanisk synsvinkel bliver det tydeligt at der må lægges et simpelt, objektivt kriterium til grund. Energi må ikke tillades at gå til spilde og unødigt arbejde ikke udføres. Vi har at gøre med et dynamisk system hvor balancen er den altafgørende faktor; for at være effektiv kræver den oprejste holdning derfor fuldkommen balance på basis af et minimum af muskelanstrengelse.

At opnå dette er der ingen der har let ved, og det er næppe overraskende at vi indbyrdes opviser så forskellige grader af færdighed. Under de primitive livsforhold hvor angreb og forsvar var et spørgsmål om sten og køller, var fuldkommen balance af afgørende betydning for håndteringen af våben; at være i besiddelse heraf betød et selektivt fortrin i kampen for overlevelse, og den kom utvivlsomt i stand uden den store bevidste tankevirkingsomhed. Men i et civiliseret miljø vil det kun være nogle enkelte individer der tilegner sig den fuldkomne balance, fx atleter, akrobater og andre hvis arbejde stiller krav herom. Disse mennesker arbejder hårdt for at opnå denne balance; for selvom der er et resultat af genetisk talent fordrer den samtidig lang tids øvelse og erfaring.

Under alle omstændigheder forringes standarden uundgåeligt med alderdommens indtræden; til sidst bliver den balancekompenserende muskelanstrengelse alt for stor og der må tyes til stok eller rullestol, indtil forehavendet til slut må opgives helt.

Naturligvis bliver flertallet af os tvunget til at se vores ufuldkommenhed i øjnene længe inden det kommer hertil. Ulykker, sygdom og deraf følgende udygtighed gør det klart for os. Imidlertid bliver vi dog ofte gjort opmærksom

på problemet endnu tidligere; selv i den tidlige barndom kan angsten for at falde – der giver sig til kende som en følelse af usikkerhed – øve en skjult indflydelse som kan hæmme udforsknings- og eventyrlysten. Vi bliver ”dårlige til spil” – kun alt for klare over vores fysiske begrænsninger, bliver hæmmende af vores kropslige klodsethed og dårlige til at udøve enhver form for adrætheds- og balancekrævende aktivitet. Dette underminerer vores selvtillid og vi kommer til at leve i en altgennemtrængende atmosfære af angst. Både mental og fysisk indlæring bliver hæmmet i alvorlig grad. Den bevidste teknik- eller færdighedstilegnelse bliver oplevet meget vanskelig – hvis ikke umulig – og efterhånden som vi i denne henseende bliver tvunget til at erkende vores begrænsninger overkompenserer vi ved at prøve at lægge vægt på ”mental” indlæring. Vores succes i denne retning bliver imidlertid ofte hæmmet af en angstpræget og nervøs opfattelsesevne. Spild af kræfter samt fysisk pres bidrager til træthed og ineffektivitet. Den fysiske tilstand er som helhed tilbøjelig til at forværres under stress. Sygdom og sygelighed kan blive følgen, og når der opstår sygdom viser kroppens helbredende kræfter sig – som følge af spænding og bortødslet energi – at være særdeles svækkede.

I lyset af alle disse betragtninger bliver det klart for os at opretholdelsen af en effektiv oprejst holdning ikke kan være noget ligegyldigt anliggende for nogen; den er af fundamental betydning for den enkeltes sundhed og velvære.

Man vil muligvis hævde at dette er en overdrivelse, at skønt den almindeligt herskende standard i dag er så ringe som den er, så peger menneskets bedrifter i verden som helhed dog på at det ikke klarer sig så værst endda. Man kunne indvende at hvor vigtig den oprejste holdning end måtte have været under mere primitive forhold, så har verden dog forandret sig – og hermed menneskets livsforhold. Ganske vist plejede musklerne at være vores væsentligste kraftkilde hvor vi i dag til næsten ethvert formål har maskiner til vores rådighed,

således at kravene til vores fysiske energiudfoldelse er blevet minimale.

Den oprejste holdning kan meget vel have ført til udviklingen af den hjerne vi i dag er i besiddelse af, imidlertid kan samme hjerne nu i sig selv bringe faciliteter til veje som i vidt omfang gør kroppen overflødig. Der er allerede dem der opfatter denne krop som en byrde. Måske der med tiden kan findes en måde hvorpå vi kan blive befriet for dens trættende holdningsmæssige krav ... Den naturlige udvælgelsesproces var ansvarlig for såvel vores oprejste holdning som for vores store hjerne; måske den så også kan løse vores nuværende problemer. – Ja, i sidste ende kan den måske; men på dette punkt må vi betragte mennesket som individ snarere end som race. Ved at kaste et blik tilbage på vores arts historie kan vi komme til klarhed over en stor del af vores nuværende tilstand; men at se frem og forsøge at se ind i fremtiden er forbundet med for mange usikkerhedsfaktorer. Vi kan ikke gøre os forhåbninger om at kunne forudsige den retning den naturlige udvælgelse vil tage. Det ville sandsynligvis også være os en ringe trøst dersom vi kunne. Derfor er det vores nuværende situation vi må rette blikket imod dersom vi skal forsøge at vurdere den og se hvad der – hvis overhovedet noget – kan gøres ved den.

Som individ er de fleste af os – uanset vores viden – i besiddelse af meget lidt forståelse for hvorledes kroppen fungerer. Den specifikke funktionsmåde for alle de mekanismer der varetager den almindelige kropslige funktionen, såsom hjerteslag, blodomløb, vejrtrækning, fordøjelse, balance og koordination, er noget der ligger hinsides den bevidste opmærksomheds rækkevidde. Kropshandlingen er en særdeles kompleks foreteelse som omfatter det neuro-muskulære system i dets helhed. Musklerne fungerer ikke i indbyrdes isolation eller blot vilkårligt, deres bevægelse indgår i komplicerede samarbejds mønstre som på forhånd er valgt og bestemt af nervesystemet. De enkelte musklers funktion dikteres ikke af den bevidste del af hjernen, snarere er det denne

som tager de overordnede beslutninger vedrørende handling og bevægelse.

Selv med en omfattende anatomisk og fysiologisk viden, med et indgående kendskab til kropsmekanik og med betydelig erfaring inden for atletik og akrobatik, er det således overordentlig farligt at gribe direkte bevidst ind for at forbedre sin holdningsmæssige indretning. Som vi har set opnås den oprejste holdning ved hjælp af muskelanstrengelse og balance; og her er balancen den altoverskyggende forudsætning. Ligemeget hvilken form for muskelanstrengelse vi foretager vil den uvægerligt blive gjort forkert: hele systemet er udtrykkeligt indrettet til at skulle gøre enhver bevidst anstrengelse overflødig, ja, at spare energi ved ikke at strænge sig an.

Fysisk balance og psykologisk balance hænger nøje sammen. Ligevægt og sindsligevægt går hånd i hånd, og ligesom uanfægtethed og evnen til ikke at lade sig forstyrre af følelserne er nødvendigt når der skal foretages en retfærdig vurdering af et eller andet, er det samme nødvendigt når mange fysiske handlinger som har med færdigheder og koordination at gøre skal udføres. Jo mere vi erfarer om kroppens måde at fungere på, jo mere begynder vi at forstå dens vældige kompleksitet, jo mere indlysende bliver det at vi ikke kan vente os meget gennem direkte hjernemæssig indgriben. Den kontrol som bevidst kan udøves er en valgmæssig kontrol, en beslutning om at handle eller lade være med at handle på en bestemt måde, i en bestemt retning, på et bestemt tidspunkt. Som oftest vil det være en beslutning om ikke at gøre noget, at lade det være som det er; kroppens fungeren er kontinuerlig, den fortsætter i en kontinuerlig strøm af aktion og reaktion, på en sådan måde at handlinger næsten kan synes at udføre sig selv hvis ikke der gribes ind i processen. Kontrol bliver da til et spørgsmål om villen, om vilje. Vores bevidste intelligens, evnen til at begribe, belærer os ofte om at det er fornuftigere at lade være med at handle end at handle, lade være med at gribe ind i en proces som man kan være sikker på regulerer sig selv.

Det er åbenbart at den oprejste holdnings hele neuro-muskulære mekanisme, herunder, balancemaskineriet, er i stand til at fungere overordentlig effektivt hvis den altså får lov. Dette er næppe overraskende når man tænker på at den er produktet af årmillioners udvikling. Vores sigte må derfor være at føre opsyn med denne fungeren, beskytte den mod indblanding, eller undersøge hvordan denne indblanding kan elimineres hvor den allerede måtte være sket. Men hvordan dette skal gøres er øjensynligt et meget stort problem. Det er et problem som fordrer en hel del tankearbejde – men her ikke blot teoretisk og reflekterende tanke. Der fordres en eksperimentel fremgangsmåde som på en gang består af undersøgelse og observation samt efterfølgende en overvågningsproces, det som professor John Dewey genialt har betegnet som ”tænken i aktivitet”⁶.

Det vigtigste arbejde på dette område er udført af F. Matthias Alexander (1869-1955)⁷; på grundlag af hans originale eksperimentelle fremgangsmåde har den teknik og undervisningsmetode som bærer hans navn udviklet sig. Ud over sine praktiske tilgange bidrog Alexander med nogle værdifulde nye begreber; et af det vigtigste af disse opstod i forbindelse med hans bekymring for sin egen defekte stemmemekanisme. Han var ikke interesseret i problemets anatomiske eller fysiologiske aspekter i akademisk forstand, heller ikke i dets patologi – kun for så vidt en periodisk tilbagevendende hæshed forhindrede ham i at realisere sine stemmemæssige mål. Hans fremgangsmåde var praktisk; Det var ganske enkelt et spørgsmål om hvordan han på den mest nyttige måde kunne bruge sin stemme.

Når vi siger ”bruge” stemmen er dette en naturlig udtryksmåde, så selvfølgelig at vi ikke bemærker det. Dog må vi lige knytte en bemærkning hertil; at vi har viljemæssig kontrol over stemmemekanismen er utvivlsomt; at vi kan bruge stemmen godt

⁶ Dewey, J., citeret i *The Universal Constant in Living* af F.M. Alexander, London: Chaterson Ltd., 1942

⁷ Maisel, E., *The Resurrection of the Body*, New York: University Books, Inc., 1969

eller dårligt er indlysende. Trods vanens magt har vi et stort mål af valgfrihed, og skønt en vis grad af færdighed spiller ind – ligesom både uddannelse og øvelse har noget at skulle have sagt – kan vi ikke desto mindre iagttage sådanne kriterier som: Hensigtsmæssighed, vellykkethed i forhold til hensigtens virkeliggørelse, effektivitet eller andet som vedrører den aktuelle grad af anstrengelse, samt den skade som ved misbrug kan forvoldes på taleorganerne.

Alexanders undersøgelser gjorde ham det hurtigt klart at stemmen ikke lader sig betragte uden i sammenhæng med resten af kroppen. Hele kroppen tager del i brugen af stemmen; egentlig kunne man sige at vi bruger kroppen til at bruge stemmen med.

Udtrykket ”at bruge” forudsætter imidlertid en ”bruger” såvel som noget der ”bruges”; dette fører os uundgåeligt til at genoverveje den vanlige sondring mellem ”sind” og ”krop”. Vi kommer da – ligesom Alexander – i sidste instans frem til begrebet: At bruge sig selv, eller som han kaldte det: ”Brugen af selvet”⁸.

Al vores aktivitet er ”psyko-fysisk”, uanset hvor dominerende det ”mentale” eller det ”fysiske” på et givet tidspunkt måtte fremtræde. Følelser, tro, forestillinger, humør, tanke, sindsstemning – alt sammen påvirker det vores handlinger, den måde vi bruger os selv på. Skønt det psyko-somatiske sygdomsbegreb efterhånden har nået anerkendelse – og skønt vi i en vis udstrækning erkender at vores tænken, følen, villen og ønsken virker ind på vores kropslige tilstand – formår vi sjældent at indse i hvilken udstrækning det omvendte også er tilfældet: At vores kropslige tilstand bestemmer vores følelser og tanker. Alexanders begreb om ”brugen” erindrer os med al tydelighed herom. Ikke kun problematiserer det den måde vi bruger os selv på når vi taler eller synger eller udfører en bestemt handling, men også den måde vi mobiliserer alle vores væsensressourcer på for at opfylde vores

begær og ønsker, virkeliggøre vores drømme og ambitioner.

Dette fører os igen videre til et andet vigtigt begreb, nemlig ”brugens virkning på funktionen”. Alexanders eksperimentelle iagttagelser havde fået ham til at opdage hvordan hans egen brug af sig selv virkede ind ikke bare på stemmens funktion så at man kunne måle dens åbenbare betydning for hvad han kunne præstere stemmemæssigt, men også på den samlede organismes funktion. I særdeleshed berørte det hans kropsholdning og hvordan han stillede sig an til at tale, hvilket igen påvirkede hans stemmemekanisme vitalt. Således kom han til erkendelse af den oprejste holdnings praktiske betydning og til overvejelser over de unikke arbejdsforhold den menneskelige organisme er underlagt. Dette gjorde ham opmærksom på den rolle balancemekanismen spiller, og han indså at det er på dennes effektive fungerer at alle vores øvrige funktioner hviler.

Således kom han til at betragte de fleste af de punkter som vi i det foregående har berørt, men han kom derudover til den erkendelse at balancen og bevægelsens hensigtsmæssighed ikke er noget der er fastsat af den genetiske arv men derimod i stor udstrækning er bestemt af den måde som maskineriet bruges på. Vores eget valg kan i denne henseende gribe dybt ind i vores måde at fungere på, afhængigt af i hvilken udstrækning det er i overensstemmelse eller modstrid med den samlede organismes konstruktive behov.

Men dersom vores almene fungerer i så høj grad er afhængig af den måde vi bruger os selv på, hvad er det da der bestemmer vores valg af brug? Svaret må i høj grad blive: Vanen; men også en anden mulighed foreligger: Rationel intelligens.

Alexander indså at en hvilken som helst tilfredsstillende måde at bruge selvet på er betinget af intelligens. Intelligens kan på to forskellige sæt anvendes til at løse problemet. For det første ved at tænke det igennem og betragte alt hvad der vides og kan vides om det og på denne baggrund foretage de

⁸ Alexander, F.M., *The Use of the Self*, London: Methuen, 1932. *Bedre Brug af Sig Selv*, Århus, Forlaget Novis, 1995

nødvendige valg. Dette er særdeles vigtigt og påkrævet, men det er ikke tilstrækkeligt eftersom man jo er nødt til at leve med problemet mens det løses. Hertil kommer at det er nødvendigt at inddrage intelligensen i selve processen, dvs. at iagttage, kontrollere og vise til rette mens handlingen udføres, sørge for at afgørelserne føres ud i livet. Dette er i al sin enkelthed hvad der menes med brug. Brugen af hjernen og den måde hele selvet bruges på vil naturligvis i høj grad påvirke dens måde at fungere på. Hvor effektivt et redskab er i stand til at fungere afhænger af hvordan det bruges: hvis det bruges forkert må man regne med at opnå forkerte resultater.

I sit eget tilfælde opdagede Alexander at det første skridt mod tilvejebringelsen af en effektiv og intelligent brug af selvet måtte være grundig, eksperimentel observation for at finde ud af hvad han gjorde forkert. Dette viste sig at være den primære, uomgængeligt nødvendige fremgangsmåde; tillige var det hans første praktiske nyskabelse idet den står i fuldkommen modsætning til normal praksis. Det almindelige er at man danner sig et hurtigt skøn over situationen, beslutter sig for hvad man skal gøre – og derefter – uanset hvordan man antager at mekanismen fungerer – prøver at gøre det.

Alexanders tilgang var både mere beskeden og mere praktisk. Som vi har set har det almindelige individ kun ringe mulighed for i enkeltheder at kunne erkende hvordan en så kompleks mekanisme som den menneskelige holdning fungerer. Imidlertid kan grundig iagttagelse og eksperimenteren ganske bestemt slå fast hvad der letter og hvad der hæmmer dens effektive funktionen.

Det næste skridt var derfor – nu hvor han havde slået fast hvad det var han gjorde forkert – at bringe det til ophør. Dette var ingen let opgave, det indebar nemlig et opgør med et helt livs vaner og det stillede krav om konstant årvågenhed og fremfor alt en målbevidst standhaftighed ud fra en grundlæggende tillid til de rationelle processer der havde afdækket den forkerte handlings natur.

Det tredje skridt var det rationelle valg af fremgangsmåde; udvælgelsen af hvilke midler der egnede sig for det valgte mål, og endelig det egentlige valg af selve de rationelle mål. Dette betød den højeste prøve for intelligens og fornuft; hele processen ville være underkastet stadig undersøgelse og afprøvning som på hvert enkelt trin ville vise om resultatet var tilfredsstillende eller ej.

Det fjerde og sidste skridt, som i virkeligheden var uadskilleligt forbundet med det tredje, var at tage de udvalgte midler i anvendelse og få dem til at virke sådan at der kunne ske en fuld udnyttelse af det evnepotentiale der, på baggrund af vilkår og livsbetingelser samt genetisk arv, står til individets rådighed.

Det var den form for intellektuel indsats eller intelligensanvendelse som vi allerede har betegnet som ”tænke i aktivitet”. Dengang vores menneskeforfædre for første gang tilegnede sig den oprejste holdning, dengang de lærte sig kunsten at balancere sikkert på to ben, stå på to fødder, var det ikke kun udviklingen af en stærkt forøget hjerne de banede vejen for, men samtidig et stærkt forøget intellekt. Denne proces ser vi den dag i dag gentaget af hver enkelt af os; efterhånden som vi lærer at overvinde balancekunstens vanskeligheder mere eller mindre effektivt, udvikler vi vores fornuft og intelligens. Hele processen er særdeles kompleks, og det følger ikke af det sagte at et handicappet barn som ikke er i stand til at stå oprejst ikke vil kunne nå et højt intelligensniveau; men det betyder at jo større handicap der er tale om, jo vanskeligere vil det være; den intellektuelle vækst kræver indlæringsmæssig stimulus, og indlæring kan kun finde sted på basis af erfaring eller oplevelse. Uden oplevelsen af en ordentlig og pålidelig fysisk balance bringes hele kroppens funktion ud af ligevægt, for vores art har tilpasset sig en lodret modsat vandret livsform. Uden denne kan vi ikke opfylde det konstruktive behov for at leve effektivt som vi skal.

Menneskets udvikling og udøvelse af sine fornuftsmæssige evner – væksten i dets

intelligens – har siden jægeren og hulebeboerens tid ført til mange forandringer i dets livsform. Det har omskabt sit miljø – og med dette sig selv. Disse forandringer har øvet en betydelig indflydelse på graden af effektivitet og færdighed i forbindelse med mange af dets kropslige talenter – for ikke at tale om dets atletiske evner. Forandringerne har virket dybt ind på dets balance- og oprejste holdningsstandard. Det er en kendsgerning at det stadig holder fast ved sin hang til at holde sig oppe i et lodret plan. Det vedbliver at stå på to fødder når det ikke kan sidde ned, og – når det skal være – også at gå på samme vis. Men det foretrækker at sidde – eller rettere synke sammen – med så meget støtte for kroppen som muligt for at mindske anstrengelsen ved at holde sig selv oprejst. Dets fysiske – for ikke at sige psykologiske – holdning er således stærkt forringet, og det er tilbøjelig til at gøre alting på en mekanisk set højest ineffektiv måde. Det kan ikke undgås at vi kommer til at betale for denne ineffektivitet med vores helbred og velvære, men vi har været længe om at erkende dette faktum. Indtil videre har vores opfindsomme improvisations- og tilpasningsevner sat os i stand til at ignorere det og i nogen grad også skjult konsekvenserne for vores blik. Ren og skær intelligens har til en vis grad sat os i stand til at gøre hvad vi har lyst til og leve som vi vil, uden hensyntagen til kroppens behov. Det er et faktum at rygsmarter, discusprolaps og andre ”holdningsmæssige” sygdomme er blevet stadig mere udbredte, men vi har bekæmpet disse med alle mulige lindrende foranstaltninger.

Om forfatteren

Walter Carrington (1915 - 2005) fik sin uddannelse ved F. Matthias Alexander's Teachers' Training Course 1936-39. Efter endt krigstjeneste ved flyvevåbnet vendte han 1946 tilbage og arbejdede sammen med Alexander indtil dennes død 1955, idet han særlig var beskæftiget med uddannelse af lærere. Han var leder af The Constructive Teaching Centre Limited, London, hvor han indtil sin død underviste og uddannede lærerstuderende inden for F.M. Alexander Teknik.

Artiklen er oversat fra: ”Balance as a Function of Intelligence”, Walter H.M. Carrington © 1970
Oversættelse: Frank Kjølrup, 1993

Men er dette dog ikke – når det kommer til stykket – et misbrug af intelligensfunktionen? Det var vel mere fornuftigt om vi brugte vores intelligens til at studere hvordan den menneskelige organisme fungerer, prøve at forstå de behov og begrænsninger som er indbyggede i dens konstruktion. Da kunne vi måske lære at bruge den på en sådan måde at vi kunne komme til at udnytte de muligheder den har at tilbyde os og udvikle dens potentialer fuldt ud. Vi opfører os som det lille barn der insisterer på at bruge sin mejsel som skruetrækker ... men måske vi har tænkt os at se tiden an og sætte vores lid til at vores mejsler – som følge af den naturlige udvælgelse – en skønne dag vil blive forvandlede til skruetrækkere?

Anlægger vi alle disse betragtninger på studiet af mennesket som art bliver det klart at dets oprejste holdning – dette karakteristiske træk som vi tog udgangspunkt i – er så vigtigt i dag som nogensinde. Men menneskets oprejste holdning kræver for sin opretholdelse at balanceapparatet fungerer. Under de moderne, civiliserede betingelser vi lever i dag kan vi ikke sætte vores lid til at balanceapparatet fungerer som det skal uden nogen beskyttelse. Denne beskyttelse kan kun bringes til veje ved at mennesket bruger sin intelligens, den selvsamme evne som tilegnelsen af den oprejste holdning banede vejen for. Balancen må således betragtes som en intelligensfunktion, ja, en funktion som artens overlevelse i sidste ende kan vise sig afhængig af.