

## Din krop kan ikke tie stille

Kroppen og dens bevægelser er en indiskret sladrebank, som udleverer vores psyke uden blusel, og nogle gange bringer signaler os i situationer, vi slet ikke ønsker. Lidt viden om de ordløse samtaler er ikke værst at have med i byen – og den kan være en hjælp i vores personlige udvikling

-----

*Ham i den gule skjorte er altså lidt spændende... ikke fordi han ligner en model, men der er nu noget specielt over ham, som han står der ved baren. Lige nu kigger han vist den anden vej – måske er han overhovedet ikke interesseret i mig. Pokkers, at jeg ikke lånte Helles mascara... og hvorfor tog jeg ikke noget mere tjekket tøj på? Nej, nu kigger han herover igen... mon han vil noget? Virker det for påfaldende, hvis jeg rykker lidt nærmere...?*

Spillet er oldgammelt – og det fortsætter år efter år, med vindere og tabere, dommere og topscorere – med regler, pointsystemer og resultater så usynlige som radiobølger. Man deltager, glædes, græmmes – og undres!

Vi holder "time-out" ude i byen sammen med én af dem, der lever af at gøre det ubevidste synligt for os: Bodydynamic-terapeut og -underviser Lisbeth Marcher. I selskab med hende svirrer rummet med små usynlige signaler.

- Vi scanner rundt i omgivelserne hele tiden, og det første, vi lægger mærke til, er selvfølgelig facaden: Alder, køn og kropsbygning, samt naturligvis hårfarve og påklædning.

Lisbeth Marcher deler vores kropssprog ind i tre niveauer: Det øverste lag er facaden, det næste handler om vort umiddelbare kropssprog og kulturelle fremtoning, og det sidste og dybeste lag afspejler vores personlige karakter og påvirkningerne fra barndommen.

- Er han tyk eller tynd, høj eller lille, bleg eller solbrændt, spinkel eller veltrænet? Det hele indgår i vores automatiske vurdering. Og mange – især blandt de unge – ser straks, om tøjet er af det rigtige mærke og den rigtige kvalitet.

- Subkulturen kommer også ind her: Du sorterer ubevidst folk efter hvilken gruppe, du selv tilhører – punkeren, bankmanden, kunstner-typen, osv. Du finder ud af, hvem du har noget til fælles med, eller hvem, der er meget fremmed for dig.

Fyren i baren klarede åbenbart den første scanning, og pigens radar rammer nu det næste lag bag om den gule skjorte. Er der nærvær i øjnene, er der kontakt med omverdenen, er hans bevægelser bløde eller firkantede?

### Under masken

Make-up er også en del af vores kropssprog, og udsmykning af ansigtet er et vigtigt led i mange kulturer. Hos os er signalerne ikke så éntydige som i for eksempel afrikanske kulturer – vi følger ikke mere fastlagte normer og ritualer, men mere et sammensurium af mode, traditioner og individuelle påfund. Både virkemidlerne og betydningen af dem ændrer sig umærkeligt i takt med tendenserne i kulturer og subkulturer.

- Men der er forskel på at udsmykke sig i den stil, man nu foretrækker – og så at lægge en maske, der bogstavelig talt dækker hele ansigtet. Den er kun praktisk, hvis man skal optræde i projektørlyset på teater eller tv. Hvis man gør det samme, når man skal i byen, er der ofte tale om et behov for at gemme sin usikkerhed inde under masken.

Af og til er man absolut *ikke* interesseret i at få kontakt med nogen – man vil bare sidde og slappe af. Men nogle – mest kvinder – er trætte af, at de aldrig kan få lov at sidde i fred i mere end to minutter, før de bliver kontaktet af en mand. Ham prøver de så at afvise, men kort efter dukker den næste op. Enormt irriterende.

- Det sker typisk for kvinder, der som barn har haft rollen som "fars pige" hvor de har haft brug for at indsmigre sig hos ham. Hvis det mønster fortsætter i underbevidstheden, efter de er blevet voksne, vil de tiltrække mange mænd med deres flirtende adfærd. Og hvis pigen oven i købet er flot og er udfordrende påklædt, virker hun som en magnet på dem. Mange – især unge – piger er slet ikke klar over, hvor kraftige seksuelle signaler de udsender ved at tilhøre denne type og gå i noget bestemt tøj.

### **Fugleungen skal reddes**

- Vil man sidde i fred, gælder det om at se klart og selvsikkert tilbage på den, der kigger på én - og derpå vende sin opmærksomhed og energi mod noget andet i lokalet. Og måske vælge en knap så kort nederdel eller en bluse, der viser lidt mindre af brysterne, foreslår Lisbeth Marcher.

Dertil kommer, at selvtilliden styrkes, hvis hun selv prøver at foretage et aktivt udspil og ikke kun "lader sig vælge" af diverse bejlere, hun så må afvise. Det giver nogle helt andre erfaringer – og valgmuligheder. Så starter hun nemlig med at rette sin energi mod én, *hun* har valgt at kigge på.

En anden type er pigen, der ikke har fået nok kontakt som barn og ubevidst forsøger at få det som voksen. Det er hende med de sugende hundehvalpeøjne, som har hovedet lidt fremme og måske også har store røde læber - hun kan minde lidt om en lille fugleunge. Hun tiltrækker en mand, der gerne vil "redde" hende, og det kan typisk være manden med de lidt rundede skuldre, der kropsligt ser ud som om han "kan bære åget".

- Der findes også en mandlig udgave af fars pige. Han er en flink, smilende svigermors drøm, som appellerer til de kvinder, der tror de kan redde ham med deres omsorg – Florence Nightingale typen. Hun vil bare give og give, men projektet er dødsdømt på forhånd.

- Denne type rollemønstre ligger i det lag, som afspejler vore relationer i barndommen. Vi har alle en tendens til at lede efter vores modpol fra opvæksten: vi går efter det, vi ikke fik af far eller mor. Hvis mor var meget lukket og man har identificeret sig med far, vil man prøve at finde en "mor", man kan "lukke op" – uanset om man i øvrigt er kvinde eller mand.

### **Prinsen og prinsessen**

"Hvorfor får jeg altid fat i de forkerte mænd?" Den sætning er efterhånden blevet en klassiker, men faktisk er det ikke så svært at lave en grovsortering ud fra kropssproget. Er ham i den gule skjorte *meget* livlig, "charmerende" og hele tiden opppe på dupperne, aldrig i ro – så er der grund til at klappe hestene.

- Han er sandsynligvis ude på hurtig kontakt, sjov og nydelse – ude på at score. Så med mindre det lige er det, du er ude på, så drop ham. Han har en tendens til at miste sig selv, hvis han kommer for tæt på, fordi han vil føle sig bundet af en reel kontakt. Derfor foretrækker han ubevidst at være mere flyvsk i sin omgangsform, siger Lisbeth Marcher.

Den mand, som man har mulighed for at få en dybere kontakt med, hviler mere i sig selv og har ikke så meget "gang i den" med sine bevægelser og sin mimik. Han er ikke lukket, men holder sin energi mere samlet, selv om han følger med i hvad der foregår omkring ham.

Hvad nu hvis den gule skjorte indeholder en mand, der bare kan det hele? Prinsen, der opvarter, kommer med blomster og ordner alt for den udkårne. Her kan hun meget let risikere at få en mand, der dominerer hende dag og nat. Eller også er det hende, der er *så* dejlig, fordi hun klarer det hele for ham – så får *han* sikkert en dominerende prinsesse ved sin side.

## Det levende spejl

Kan man ikke "snyde" i forholdet mellem krop og psyke, hvis man har smugtrænet hjemme foran spejlet?

- Man kan da gøre en del med lidt viljestyrke, men kun et stykke af vejen. Man kan mande sig op, tage sig sammen, beslutte sig for at gøre noget, sige noget, byde op til dans, osv. Men når det gælder din karakterstruktur, er der ingen genveje, her drejer det sig om din personlige udvikling.

Lisbeth Marcher giver i øvrigt ikke meget for de mere overfladiske illustrationer af kropssproget, som man ser det i visse bøger, der viser nogle bestemte stillinger og derpå forklarer hvad hver enkelt stilling betyder, psykologisk set.

- Et typisk eksempel er de korslagte arme, der siges at signalere lukkethed. Det er noget sludder – man kan sagtens sidde med korslagte arme og alligevel være åben og afslappet. Og omvendt kan man lægge armene ud til siden, selv om man er lukket indeni. Forskellen er ikke til at tage fejl af, hvis man ser på hele personen og ikke kun fokuserer på armenes stilling.

Hvis der opstår kontakt mellem pigen og ham i den gule skjorte, vil de måske ubevidst begynde at "spejle" hinandens kroppe ved at anbringe arme, ben, hovede osv. på samme måde. Et tydeligt tegn på gensidig interesse.

## Husk talesproget!

Kropssproget spiller en meget vigtig rolle, når vi møder hinanden, og nogle psykologer mener, at det "non-verbale" sprog udgør over 90 procent af vores kommunikation. Men uanset nok så mange positive signaler kan de to i baren ikke vide, om der er chance for et reelt møde - kropssproget kan ikke stå alene.

- Du er nødt til at åbne munden for at komme videre efter at have fordøjet de første indtryk. Der kan vise sig at være store forskelle, når I begynder at tale sammen, og så gælder det om også at lytte til *det* og ikke lade sig overvælde af en spændende overflade. Der er jo ingen grund til at kaste sig i armene på den første, den bedste! siger Lisbeth Marcher.

Hvis først den fysiske kontakt er etableret, får man hurtigt noget mere at vide om hinanden. Føles kroppen som skumgummi eller beton? Er han smidig eller stiv? Nogle mænd – og kvinder - er så bløde og afslappede, at kroppen nærmest er kollapsede. De "forsvinder" simpelthen, de udstråler ikke energi. Den sunde krop har muskler med liv i og er både i stand til at spænde op og slappe af.

- Men det har ikke noget at gøre med hvor muskuløs man er. En body-builder-type behøver ikke at være en stiv person, men er måske blot én, der har overtrænet sin krop. Og en mere "slasket" krop kan sagtens dække over spændinger og stivhed.

## Fornemmelsen for rummet

Det er en god idé at lægge mærke til bevægelserne. På et eller andet tidspunkt begynder ham i den gule skjorte at bevæge sig, og det er en oplagt mulighed for at se, om han er smidig eller stiv, sikker eller famlende. Og hvis de begge ender på et dansegulv senere på aftenen, giver det en endnu mere tydelig fornemmelse af krop og bevægelser.

Dansen fortæller også noget om partnerens rum-fornemmelse. På dansegulvet er der nogle, der nedlægger alt og alle med deres arme og ben ved at danse "frigjort" som om de var de eneste i denne verden. Rum-fornemmelsen grundlægges, når man er barn – det er noget med at lære "hvortil man går" rent fysisk.

- Hvis de nyder at danse sammen, accellererer de hinanden, tænder hinanden og mærker seksualiteten. Men seksualiteten får sandsynligvis ikke meget spillerum i dansen, fordi ingen af dem ved, hvordan de skal tolke hinanden. Kun få kvinder tør give los for seksualiteten i dansen, så når en mand møder én af slagsen, tror han selvfølgelig, at hun er ude på noget seksuelt med netop ham. Derfor holder mange kvinder sig tilbage for ikke at blive misforstået.

- Her er den bedste løsning at melde klart ud fra starten, om man bare nyder dansen eller har lyst til mere end det. Så kan begge parter slappe af og give sig hen i dansen - uden at bruge energi på gættekonkurrencer.

Intensiteten i dansen afhænger ikke af hvor meget parret rører ved hinanden. Hvis det fungerer godt, og de virkelig danser *med* hinanden, kan der opstå et energifelt mellem dem, som fornemmes mindst lige så intenst som en fysisk kontakt.

### **Bange for sex**

Nogle synes, at den fysiske kontakt hører sig til, selv om de måske ikke har det så godt med den. Nogle mænd holder for eksempel kontakten med arme og skuldre, mens ballerne stritter bagud, væk fra kvinden. De er bange for deres egen seksualitet og undgår derfor at komme for tæt på med underlivet. Men resultatet bliver en holdning, hvor energien ikke kan flyde frit.

Den kvinde, der er bange for at komme for tæt på, kan reagere ved at gøre sig stiv eller konstant presse hans hænder og arme væk, selv om han på intet tidspunkt overskrider hendes grænser. Det føles for ham lige så sensuelt som tyve armbøjninger, og hun kan heller ikke selv slappe af i dansen.

På café eller dansegulv - man skal passe på ikke at stemple hinanden ud fra det kropssprog, man oplever inden for et kort tidsrum. Det indtryk, to mennesker får af hinanden i dag, er ikke nødvendigvis en "diagnose", der gælder i morgen eller i næste uge. Vores kropssprog afhænger meget af hvor vi er med os selv, lige her og nu.

- Det vigtige i kontakten med andre er at gøre sig klart, hvad det egentlig er, man ser på og tænder på: Hvad er det, der betyder noget *for mig* ved øjne, hofter, skuldre, bryst, ben, osv? Hvad gør det bløde eller det stive ved mig, hvad betyder bevægelserne for mig? Hvad vil jeg ha'?

---

Lisbeth Marcher er uddannet afspændingspædagog og har grundlagt teorierne bag "Bodydynamic", som er et kropsterapeutisk system, der blandt andet anvendes på kurser om sammenhængen mellem krop og psyke. Sammen med en række kolleger startede hun i 1985 Bodydynamic Institute i København, og i dag har Bodydynamic tillige uddannelser i USA, Canada, Norge, Sverige og Holland.

---