

Lunds Universitet
Institutionen för psykologi
Psykologexamensuppsats, 20 p
Psykologprogrammet, 2004-03-17

TERAPEUTISKA PROCESSER I FRIGÖRANDE ANDNING

Tarika Jensen
Mikael Rönnlund

Handledare: Claes Törnqvist

Tack!

Ett stort tack till vår handledare Claes Törnqvist och alla deltagare i undersökningen som genom att dela med sig av sina upplevelser gjorde denna uppsats möjlig. Av konfidentiella skäl namnges inte skolan men vi vill ändå tacka för användning av lokal mm.

Jensen och Rönnlund

Psykologexamensuppsats
Institutionen för psykologi
Lunds universitet
VolV1 (2004:14)

ABSTRACT

Denna kvalitativa studie handlar om en kroppsorienterad behandlingsmetod som kallas Frigörande andning (FA). Under ca tre månader utövade sex undersökningsdeltagare metoden regelbundet tillsammans. Resultaten bygger på deskriptiva intervjuer av deltagarnas erfarenheter. Det övergripande syftet var att studera om det förekommer terapeutiska processer när människor går in och påverkar sin andning genom en kroppsorienterad terapi som FA. Resultaten visade att metoden på kort tid hjälpte deltagarna att komma i kontakt med sitt känsloliv och att den i flera fall aktiverade bortträngda minnen. Under utövandet verkade flera deltagare bearbeta hämmande livsmönster och några ansåg att det lett till en bestående positiv förändring. Många upplevde också att deras sinnen förstärktes under andnings-sessionen och de föreföll gå in i förändrade medvetandetillstånd. Samtliga rapporterade dessutom reduktion av fysiska och/eller psykiska spänningar. FA verkade även ge upphov till betydelsefulla insikter och underlätta problemlösning.

Key words: Frigörande andning, kroppsorienterad terapi, alternativ behandlingsmetod, terapeutiska processer.

INNEHÅLLSFÖRTECKNING

INLEDNING	5
Vad är Frigörande andning?	6
<i>Ritmisk, sammankopplad, avslappnad djupandning</i>	6
<i>Energicykeln</i>	6
<i>Upplevelser</i>	6
Andningspedagogens roll och utbildningen	7
TEORI	8
Andningens betydelse i väst	8
Andningens betydelse i öst	8
Olika andningsmönster och dess inverkan	9
Nutida terapier med fokus på andningen	10
<i>Reich</i>	11
<i>Orr</i>	11
<i>Hendricks</i>	11
<i>Grof</i>	12
Fysisk beröring	13
Affekternas betydelse	13
Olika fenomen i Frigörande andning	14
<i>Motstånd mot att aktivera känslor</i>	14
<i>Reducering av motstånd</i>	15
<i>Aktivering av minnen från födelsen</i>	16
<i>Psykisk läkning</i>	16
<i>Fysisk läkning</i>	16
<i>Upplevelser av transcendental karaktär</i>	17
Tänkbara risker med förändrade medvetandetillstånd	18
SYFTE OCH FRÅGESTÄLLNINGAR	19
METOD	20
Deltagare	20
Studiens upplägg	20
Val av intervjuare	21
Intervjuförfarande	21
Intervjumönster	22
Resultathantering	23
Upplägget av Frigörande andnings-sessionerna	24
RESULTAT	26
Sammanfattning av Beas sessioner	26
<i>Session 1 – 24 november</i>	26
<i>Session 2 – 1 december</i>	27
<i>Session 3 – 15 december</i>	27
<i>Session 4 – 12 januari</i>	28
<i>Session 5 – 19 januari</i>	28
<i>Session 6 – 2 februari</i>	29
<i>Session 7 – 9 februari</i>	29

<i>Session 8 – 22 februari</i>	30
<i>Beas uppföljningsintervju – 22 mars</i>	30
Sammanfattning av Desirées sessioner	31
<i>Session 1 – 24 november</i>	31
<i>Session 2 – 1 december</i>	33
<i>Session 3 – 15 december</i>	34
<i>Session 4 – 12 januari</i>	34
<i>Session 5 – 19 januari</i>	35
<i>Session 6 – 2 februari</i>	36
<i>Session 7 – 9 februari</i>	36
<i>Session 8 – 22 februari</i>	37
<i>Desirées uppföljningsintervju – 22 mars</i>	37
Kortfattat sammandrag av Karinas upplevelser	38
<i>Session 1-8</i>	38
<i>Karinas uppföljningsintervju – 22 mars</i>	41
Kortfattad översiktstabell av Ninas upplevelser	42
<i>Session 1-7</i>	42
<i>Ninas uppföljningsintervju – 22 mars</i>	44
Kortfattat sammandrag av Fridas upplevelser	44
<i>Session 1-4</i>	44
<i>Fridas uppföljningsintervju – 22 mars</i>	46
Kortfattat sammandrag av Peters upplevelser	47
<i>Session 1-7</i>	47
<i>Peters reflektioner – 22 februari</i>	49
DISKUSSION	50
Aktivering av känslor som väcker motstånd	50
Psykisk och somatisk läkning	53
<i>Läkning genom aktiverade minnen och bearbetning</i>	53
<i>Läkning genom insikter</i>	57
<i>Sinnesförstärkning och förändrad perception</i>	58
<i>Transcendentala upplevelser</i>	59
<i>Somatisk läkning</i>	59
<i>Övriga kroppsliga fenomen</i>	61
<i>Olika uttryck för känslomässig spänningsreducering</i>	61
Sammanfattning och reflektion av studien	63
REFERENSER	66
Bilaga 1	68
Bilaga 2	69
Bilaga 3	70
Bilaga 4	73

INLEDNING

Idag förekommer en mängd alternativa behandlingsmetoder som leder till ökat välmående och förbättrad hälsa. Den begränsade forskningen har dock lett till att alternativa terapier har fått låg vetenskaplig status trots att tusentals människor beskrivit metodernas hälsobringande effekt. Det finns en benägenhet att framhäva de kvantitativa experimentella undersökningsmetoderna inom psykoterapiforskningen och därmed underskattas diskrepansen mellan forskningen och klinikernas verklighet. Stenlund (2002) refererar till flera forskare som poängterar att människans personlighet ofta skiljer sig från vetenskapens ”standardiserade individer”. Det anses att fler kvalitativa och naturalistiska studier dessutom skulle stärka den externa validiteten. Forskarna varnar för risken att den evidensbaserade experimentella forskningen hämmar både väletablerade terapier såväl som utvecklingen av nya terapiformer. Av bl a denna anledning kan det vara viktigt att med mer kvalitativa tillvägagångssätt kritiskt granska alternativa metoder för att upptäcka om det finns något de skulle kunna tillföra de mer traditionella terapeutiska metoderna.

Då författarna till uppsatsen personligen upplevt välgörande effekter av en alternativ metod som kallas Frigörande andning (FA), ansågs den intressant att undersöka. Mycket kortfattat kan FA beskrivas som en kroppsorienterad terapiform där fokus ligger på att andas avslappnat, rytmiskt och där kraften läggs på inandningen medan utandningen enbart sker genom tyngdkraften. Efter ca en till trettio minuter börjar individen i fråga vanligtvis följa andningsmönstret automatiskt och detta förefaller i sin tur aktivera olika utrensande fysiska såväl som psykiska processer (Minett, 1990 & 2003). Jensen utbildade sig 1990 till andningspedagog i FA och har sedan dess till och från assisterat både enskilda och grupper i andningsmetoden. Under de år hon varit verksam har hon bevittnat hur otaliga människor genom FA kommit i kontakt med förträngda känslor som bearbetats och integrerats på ett enkelt och naturligt sätt. På så vis har människors upplevelseförmåga förhöjts vilket lett till att många beskriver en ökad känsla av harmoni i sig själva och med omgivningen. Hon har också vid flera tillfällen bevittnat hur människor fått lindring från fysiska problem, t ex allergier, svårartad eksem, magproblem, muskelsmär mm, och ibland har en del t o m blivit helt symptomfria då de utövat FA. Rönnlund har provat andningsmetoden vid ett tillfälle och upplevde då både minnen från barndomen och en känsla av lättnad i kroppen. De andra deltagarna hade vid detta tillfälle mer kraftfulla och händelserika upplevelser vilket också bidrog till hans intresse för att mer grundligt undersöka metoden och de processer den verkar aktivera.

Andningen visar sig ha en central betydelse i de flesta alternativa kroppspsykoterapeutiska tekniker. Även om forskningen som sagt är tämligen sparsam inom utövandet av specifika andningsmetoder finns det dock undersökningar som gjorts där det påvisats samband mellan vårt känsloliv och andningsmönster (Boiten, Frijda & Wientjes, 1994). Att förhöjd syreupptagning ökar kroppens förmåga att läka är något man känt till länge och använder inom sjukvården (Ehdin, 1999). Idag samarbetar t ex anestesikliniken på Blekingesjukhuset med Marinen i Karlskrona. Genom att andas in syrgas under övertryck i Marinens tryckkammare kan en större mängd syrgas ges till patienter. Detta kallas hyperbar oxygen behandling (HBO), vilket leder till minskad syrebrist i vävnaderna, förbättrat infektionsförsvar och förbättrad sårhäkning (Hansson, Edqvist & Erlandsson, 2003).

Enligt undertecknades egna erfarenheter och den litteratur som finns att tillgå i ämnet, förefaller FA bidra till terapeutiska processer vilket skulle kunna bidra till människors personliga utveckling och ökade välbefinnande. I den begränsade mängd litteratur som beskrivit den här typen av andningsmetod fanns inte så många redogörelser för mer specifika faktorer som bidragit till läkning och ökad tillfredsställelse med livet. Därför koncentreras denna studie på att undersöka effekten av FA på ett mer vetenskapligt tillvägagångssätt där

terapeutiska processer står i fokus. Förhoppningen är att arbetet kan ligga till grund för vidare forskning och med tiden bringa mer ljus över de förlopp som äger rum då metoden utövas. Uppsatsens syfte är därmed att mer ingående undersöka hur en andningsteknik som Frigörande andning påverkar människor fysiskt och psykiskt på både kortare och längre sikt.

Vad är Frigörande andning?

Här följer en sammanfattning av Minetts (1990) beskrivning av Frigörande andning.

Rytmsk, sammankopplad, avslappnad djupandning

Skillnaden mellan vanlig andning och Frigörande andning är framför allt att försöka åstadkomma avslappning, särskilt under utandningen, och att andetagen bör vara sammanhängande, d v s utan paus mellan in- och utandningen. I inledningsfasen andas individen avsiktligt intensivare och fyller lungorna med mer luft än vanligt, samt ökar andningsrytmen något. För det mesta räcker det att andas medvetet på detta sätt en kort stund, en till trettio minuter, innan andningen övergår till att bli mer automatisk, även om den fortsätter att vara kraftigare än vanligt.

Energicykeln

När andningen upplevs som mer automatisk utan större ansträngning innebär det att en s k energicykel påbörjats. Andningens intensitet ökar, i regel utan direkt medveten kontroll, tills den når en slags kulmination som kan upplevas olika starkt och vara olika lång tid. Efter detta börjar andningen gradvis minska i styrka för att tillsist återgå till en normal andningsrytm. Det brukar ta cirka en timme från det Frigörande andning påbörjats tills energicykeln klingat av, men i sällsynta fall kan det fortgå upp till tre timmar.

Upplevelser

Upplevelserna under denna cykel är högst individuella och kan skifta från gång till gång även för samma person. I allmänhet har upplevelserna ofta en mer känslomässig karaktär under de första sessionerna. Andningstekniken kan tänkas leda till ett slags medvetandetilstånd som underlättar tillgången till minnen som varit mer eller mindre psykiskt påfrestande och som inte bearbetats eller integrerats. När någon utövat Frigörande andning tillräckligt många gånger brukar smärtsamma minnena gradvis bearbetas och till slut neutraliseras, vilket författarna till uppsatsen vill tillägga är en av de grundläggande teorierna i psykodynamisk terapi. Den här processen tar naturligtvis olika lång tid för olika individer, beroende på hur mycket obearbetat material hon burit och hur öppen hon är för utvecklingsprocessen. Efter hand blir andningssessionerna i regel mindre dramatiska och kan även övergå till mer transpersonella upplevelser, d v s upplevelser av andliga dimensioner och medvetandetilstånd.

Det är viktigt att skilja på FA och utlevelseterapi. Fokus i FA ligger på att s a s ”andas igenom” känslorna eller det som sker under sessionen, snarare än att uppmuntra fysisk eller känslomässig utlevelse eller avreagering. Tanken är att andningstekniken kan hjälpa

människor att komma i kontakt med, stanna kvar i och bearbeta känslorna, m a o ligger fokus på *upplevelse* snarare än *utlevelse*. Vidare är föreställningen att denna process ofta medvetandegör kopplingen mellan det bakomvarande problemet och hur det tar sig uttryck i livet. Egidius (1997) tar upp att inom psykodynamisk teori är avreagering eller utlevelse genom att tillåta utlopp för bortträngda känslor ett välkänt fenomen. Han hänvisar till Sigmund Freud som fann att det inte gick att uppnå bestående resultat enbart genom katharsis. Freud ansåg istället att en bakomliggande psykisk konflikt eller förträngd ångestupplevelse fortsatte att framkalla starka känslotillstånd. Det krävs m a o en genomarbetning av patienternas problem som också sätts i samband med deras aktuella livssituation för att en bestående läkande effekt kan komma tillstånd.

Andningspedagogens roll och utbildningen

Under utövandet av Frigörande andning assisteras klienterna av en andningspedagog. Andningspedagogens roll är att vägleda andningen så att den naturliga energicykeln påbörjas och upprätthålls. Det finns också olika övningar som pedagogen kan använda sig av för detta syfte (se *Upplägget av Frigörande andningssessionerna* nedan). Bortsett från instruktioner undviks samtal. Först efter det att energicykeln klingat av uppmuntras klienterna att prata om sina upplevelser. Efter gruppssessioner bör de ges möjlighet att göra återkopplingar till det som skett, där var och en är sin egen ”terapeut” som analyserar och finner förklaringar. De andra deltagarna och andningspedagogen kan ge stöd för den enskildes slutledningar och insikter, men ingen tolkning är bättre än den egna (Minett, 1990).

Andningspedagogutbildningen utformades i Sverige 1986 av Lena Kristina Tuulse och Bo Wahlström och p g a dess popularitet under nittioalet fanns den tillslut att tillgå på flera håll i landet. Till en början omfattade den 300 timmar som löpte över nio månader uppbyggt kring sju veckoslut samt en åtta dagars intensivperiod (Tuulse, 1990). Utbildningen benämndes som en friskvårdsorienterad helhetsutbildning eftersom den förutom andningstekniken även undervisade i betydelsen av bl a motion och hälsosam kost (Minett, 1990). Andersson (1997) hänvisar till Tjärnberg som berättade att utbildningen utökades 1997 till två år, där det första året fokuserades på den egna utvecklingen och det andra året på att arbeta med klienter. Utbildningen bedrivs i privat regi och därför måste deltagarna i regel själva bekosta den, även om det i flera fall förekommit att Försäkringskassan, A-kassan eller Arbetslivsfonden stått för kostnaderna (Andersson, 1997). Från våren 2003 håller Tuulse och Wahlström separata utbildningar som båda är uppdelade i tre terminer där det även ingår enskild handledning (Thuresson, 2004)

TEORI

Dagens västerländska och österländska medicin har mer och mer integrerats, vilket i sin tur gett oss en bredare syn på hälsa (Ehdin, 1999). Andningen är livsuppehållande och som nämnts tidigare intimt sammankopplad med vårt känsloliv. Vid starka och framför allt obehagliga känslor reagerar människor i första hand med att andas grundare och ibland med att nästan sluta andas helt (Boiten m fl, 1994; Dropsy, 1991; Ehdin, 1999; Grof, 1985 & 1988; Hendricks, 1997; Hendricks & Hendricks, 1995; Minett, 1990 & 2003; Orr & Ray, 1983; Reich, 1976).

Andningens betydelse i väst

Det medicinska och naturvetenskapliga synsättet i väst fokuserar i allmänhet enbart på fysiologiska aspekter då det gäller andningen. Biologiskt sett kan människan överleva ca fyrtio dagar utan mat och ca åtta till tio dagar utan vätska, men bara några minuter utan att andas (Danåsen Wikström, 2004). Syret i andningsluften har den absolut största betydelsen för kroppen. För att kroppen ska fungera måste varenda cell hela tiden förses med syre som de i sin tur omvandlar till energi (Minett, 2003). En annan mycket viktig biologisk funktion som inte många tänker på är att andningen är kroppens primära sätt att eliminera slaggprodukter. Endast tio procent av slaggprodukterna lämnar kroppen via avföring och urin, tjugo procent via huden, medan utandningsluften står för hela sjuttio procent av kroppens utrensning. En ofullständig andning leder till att blodet inte renas som det ska (Ehdin, 1999; Minett, 1990 & 2003). Bara genom att t ex använda sig av bukandning syresätts dubbelt så mycket blod i jämförelse med att andas med bröstet. Bukandningen stimulerar dessutom bukålans organ, vilket i sin tur leder till att tarmens peristaltiska rörelser ökar och tömningen underlättas. Det kan också vara av betydelse att känna till att hjärnan använder hela tjugo procent av kroppens syretillförsel fastän den knappt utgör tre procent av kroppsvikten. Vid minskad tillförsel av syre börjar hjärnans funktioner hämmas och blir den utan syre mer än två minuter dör den. Samtidigt talar det för motsatsen, d v s om kroppen får en ökad koncentration av syre kan en påtaglig mental vitalisering ske hos t ex äldre människor (Ehdin, 1999). Men en effektivare andning som ökar syreupptagningen kan bli leda till förbättrad koncentrations- och tankeförmåga även hos yngre (Ehdin, 1999; Hendricks & Hendricks, 1995).

Andningens betydelse i öst

Den österländska medicinen verkar ha sett på andningsmekanismen i ett vidare perspektiv, eftersom de dessutom betraktar kroppen som ett energisystem. De menar att andningen tillför sk livsenergi vilken anses bidra till såväl kroppslig som andlig rening. Indien och Kina har sedan urminnes tider använt sig av andningstekniker som liknar Frigörande andning för bl a den läkande effekten och som ett sätt att aktivera livsenergin (Ehdin, 1999; Minett, 1990 & 2003; Grof, 1988). Denna energi anses vara en drivkraft för kropp och psyke. Genom djupandning öppnas kroppens naturliga flöden och leder till ökad cirkulation, vilket i sin tur ökar förnyelsen av cellerna och vitaliserar på så vis hela kroppen (Ehdin, 1999; Minett, 1990 & 2003). Livsenergi är ett begrepp som saknas inom den västerländska medicinen. Ehdin (1999) betonar att allt består av energi. Kroppen består av atomer som återfinns i hela universum. Det som håller samman atomerna i en molekyl och som får nya molekyler att bildas är just energi. Hon hänvisar till Albert Einstein som redan 1905 påvisade att massa och

energi är två sidor av samma mynt. Materien är egentligen bara en tätare form av energi. Idag kan människan uppfatta energi som vågor eller partiklar, vilket innebär att det går att uppfatta omvärlden som en fysisk realitet (partiklar) eller som energi (vågor). Under atomens nivå går det dock inte att finna någon skillnad på energi, form eller område. Ehdin kan tänka sig att det kan vara på den nivån människans medvetande, som inte är bundet till tid eller rum, befinner sig.

Energibegreppet och livskraftens betydelse för människors hälsa är något av det mest grundläggande för människans existens enligt den österländska medicinen. Livsenergin har beskrivits i olika österländska läror i årtusenden. För 7 000 år sedan omtalades den i Indien som prana på sanskrit. För 5 000 år sedan benämndes den som qi (eller chi) i Kina. För 2 500 år sedan betecknades den i Grekland som vital energi och ansågs vara grunden för kroppens läkning. På 1500-talet beskrevs den som illiaster, vitalkraften, av farmakologins fader Paracelcus från Schweiz (Minett, 1990). Livsenergin har även omnämnts som orgon, livsfältet, biofält mm. Mer specifikt anser de grundläggande lärorna i öst att människan existerar på tre nivåer vilka samarbetar och påverkar varandra. Förutom den *fysiska* kroppen finns den *subtila* kroppen som består av känslorna och sinnet och den *kausala* kroppen som ger upphov till livet, d v s själen och anden. De anser att den fysiska kroppen är en materialisering av själen och medvetandet (Ehdin, 1999). Att i sin tur exakt definiera vad dessa begrepp innebär är lika vanskligt som att fastslå vad t ex kärlek eller döden är. Även om forskningen gjort enorma framsteg det sista århundradet är förståelsen av den fysiska kroppen fortfarande begränsad. Det är än mer komplicerat att ge en fullständig beskrivning av människans sinne eller själ.

Ehdin (1999), och många med henne, menar att det förmodligen inte är någon slump att ordet *andning* på en mängd olika språk är förknippat med ordet *ande* (själ). Pettersson (1994) upplyser om att t ex ordet *nephesh*, som betyder andning på hebreiska, är sammankopplat med alla betydelser av liv, själ och ande. Arabiska orden *nefs* och *ruh*, Grekiskans *psyche* och *phneuma*, Latinets *animus* och *anima* och *spiritus* har liknande betydelse. Även i slaviskans ord *duch*, tyskans *geist*, och engelskans *ghost* finns kopplingar mellan betydelsen av andning med ande och själ.

Olika andningsmönster och dess inverkan

Rent allmänt har tre olika slags andningsmönster identifierats vilka kan kallas för *centrerad andning*, *kamp- eller flyktandning* och *motionsandning*. Det sistnämnda förekommer vid kraftiga kroppsrörelser, medan centrerad andning uppträder när människor är avslappnade. Då går andningen i en takt som är lägre än fjorton gånger i minuten och kännetecknas av att magen rör sig, vilket ofta kallas för bukandning (Hendricks & Hendricks, 1995). Med bukandning menas att använda sig av diafragman som skiljer bukhåla och bröstorg. Genom att dra samman diafragmans muskler ökar utrymmet för lungorna samtidigt som magen vidgas (Ehdin, 1999). Flykt- och kampandningen använder människan sig av när hon på något sätt upplever sig hotad. Då förflyttas andningen upp i bröstet och går snabbare än fjorton gånger i minuten. Det autonoma nervsystemets sympatiska del ökar takten, sänder ut adrenalin i blodet och sänker matsmältningens takt så att energin kan gå till musklerna. Detta leder till ökad puls och allmänt spända muskler, där de spända magmusklerna även är till för att skydda bukens organ. Hela kroppen är nu beredd att fly eller kämpa. När hon inte längre upplever sig hotad övergår andningen så småningom till centrerad andning igen. Dessa automatiska reaktioner har utvecklats under millennier då människan levde i samhällen som skiljer sig mycket från idag. Även om kroppen fortfarande reagerar som urtidsmänniskans, är det numera sällan konstruktivt att börja springa eller slåss i situationer där hon känner sig

hotad. Som tur är har människan en hjärna som gör det möjligt för henne att uppmärksamma ett stressat andningsmönster så att hon avsiktligt kan andas långsammare och flytta ner andhämtningen till buken igen (Hendricks & Hendricks, 1995).

Det har fastställts inom åtskilliga distinkta forskningsområden att känslor och andningsmönster hänger ihop. Det finns klara belägg för att känslor generellt påverkar andningen och att olika emotionella tillstånd kan framkalla olika andningsmönster. Det har även visat sig att andningsmönstret skiljer sig mellan t ex neurotiska och psykotiska diagnosgrupper. Studierna har också påvisat att det går att minska personligt färgad nedstämdhet genom att reglera och anpassa andningen (Boiten m fl, 1994). Det går kanske att finna en förklaring till detta genom Candace Perts forskning i neurologi. Hon har kommit fram till att människans hjärnceller producerar en kemisk substans, neuropeptider, som kommunicerar med olika celler i kroppen på biokemisk väg. Hjärnan och kroppen förefaller följaktligen förenade i en oskiljbar informationsöverföringssyntes som styrs av våra känslor. Det anses m a o att kroppen har ett minne på cellnivå. Då kroppen frigör en spänning frigörs även känslominnen (Pert, 1997).

Ehdin (1999) redogör för det nya tvärvetenskapliga forskningsområdet psykoneuroimmunologi (PNI), d v s läran om hur känslor och tankar påverkar kroppen och hälsan och vice versa. Det har identifierats över hundra verksamma ämnen som skickar information mellan nerv-, hormon- och immunsystemen och skapar på så vis ett psykosomatiskt nätverk. Då receptorer och hormoner är gemensamma i både immunsystemet och i det neuroendokrina systemet kan de kommunicera med varandra och liksom Pert frågar sig Ehdin om det ens går att tala om skilda system då de är så väl integrerade.

Man kan exempelvis mäta hur stress påverkar olika typer av celler och faktorer i kroppen. När hjärnan blir överbelastad av stress eller trauman fungerar inte kommunikationen mellan nerv-, hormon- och immunsystemet och hela systemet kommer ur balans. Det innebär att en störd kemibalans i hjärnan skapar en bio-obalans i hela det kroppsliga systemet ... och har som följd att motståndskraften mot sjukdomar minskar (Ehdin, 1999, s 284).

Nutida terapier med fokus på andningen

Andningen är betydelsefull i alla terapier som arbetar med kroppen som utgångspunkt. Den teknik som kanske är mest välkänd i Sverige utvecklades av Gertrud Roxendal. Hennes kroppskännedomsträning används numera allmänt av sjukgymnaster och hon hade i sin tur inspirerats av den franske rörelsepedagogen Jacques Dropsy (Roxendal, 1981).

Tre av varandra oberoende personer i väst har under 1970-talet upptäckt att en lugn djupandning med snabbare rytm har visat sig ha stor betydelse i behandlingen av psykologiska problem; Stanislav Grof, Gay Hendricks och Leonard Orr. Alla har då de gjort vidare efterforskningar insett att formuleringen *återupptäckt* varit mer korrekt. De fann att äldre kulturer i öst, då framför allt Indien, Kina och Tibet, sedan årtusenden tillbaka använt sig av olika andningstekniker för att t ex uppnå ett förändrat medvetandetillstånd. Men den som först utvecklade teorier kring samspelet mellan kroppen, andningen och psyket i väst var en av Sigmund Freuds lärjungar, Wilhelm Reich (1897-1957). Nedan följer en presentation av dessa kroppsorierade terapier som numera med framgång praktiseras på många håll i världen.

Reich

Reich (1976) ansåg att alla levande varelser förfogade över ett slags självregleringssystem. Barnet föds med alla de kunskaper det behövde för att utvecklas fysiskt, socialt och psykosexuellt i enlighet med detta system, förutsatt att barnet erfor ett tillfredsställande samspel med föräldrarna. Om detta samspel fungerade dåligt undertrycktes känslor vilket ledde till spänningar i kroppen och ett hämmat andningsmönster. Reich lade märke till att när hans patienter värjde sig från att bli medvetna om något de inte ville kännas vid, spände de sig och anlade ett kortare och grundare andningsmönster. Om de intagit denna försvarsattityd en längre tid hade kroppen successivt byggt upp ett slags muskelpansar. Han kom fram till att fysiska och känslomässiga sjukdomstillstånd kunde förbättras genom att arbeta med kroppen och att förändra andningsmönstret. Reich drog även slutsatsen att det verbala språket många gånger kunde fungera som ett försvar. ”Long experience has convinced me that in many psychoanalyses of years’ duration, the treatment became the victim of this pathological kind of word language” (Reich, 1976, s 53).

Efter att ha studerat effekten av sin kroppsriktade psykoterapi under många år, upptäckte han 1939 inflytandet av livsenergin. Han kallade denna för *orgon*, vilken han ordagrant beskrev som en tydlig, överskådlig och användbar energi av kosmisk natur. Därefter ändrade han namnet för sitt arbetssätt från vegetoterapi till orgonterapi och hans kroppsriktade terapi praktiseras även idag, främst i Norge (Reich, 1976).

Orr

Frigörande andning har sitt ursprung från 1970-talet när Leonard Orr, då bosatt i Kalifornien, på olika sätt experimenterade med varmvatten och andning för att uppnå en slags mental läkning. På den tiden antog många att en orsak till psykisk ohälsa berodde på att personen i fråga upplevt en traumatisk födelse, vilket lett till att hon dragit grundläggande negativa slutsatser om livet (Orr & Ray, 1983). Orrs hypotes utgick då från att om miljön i livmodern efterliknades, d v s att vara nedsänkt i 37-gradigt vatten med dämpat ljus, skulle detta framkalla minnen från födelsetraumat. På så sätt skulle traumat bearbetas och läkas och i sin tur möjliggöra en positiv förändring av de tidigare negativa föreställningarna. Han upptäckte att dessa övningar mycket riktigt väckte känslomässiga reaktioner, vilket i sin tur ledde till att andningsmönstret förändrades. Med tiden insåg Orr att det gick att framkalla mindre dramatiska men lika effektiva resultat, genom att bara använda sig av andningstekniken utan att befinna sig i vattnet. Han upptäckte också att tekniken ledde till andra intryck än bara s k återfödelse, rebirthing, som tekniken kallas i USA. Det som särskilt utmärkte sig var att många människor allt eftersom fick s k transpersonella upplevelser, även de som ansåg sig vara ateister eller agnostiker. De flesta rapporterade känslan av en slags samhörighet med allt levande på ett helt nytt sätt.

Hendricks

I början av sin bana som psykolog kom Gay Hendricks, numera professor vid University of Colorado, efter många års observationer av sina patienter fram till en mer kroppsbasead arbetsmetodik där andningen har en central betydelse. Han beskriver dessutom en personlig upplevelse i början på 1970-talet som ledde till hans insikt om att det är själva motståndet mot att erkänna och uppleva känslor som skapar ett mentalt kluvet tillstånd. Till följd av denna insikt tillät han sig att uppleva de känslor han burit inombords under många år. Under tiden

märkte han snart att hans andetag förändrades och framför allt blev djupare. Efter den här erfarenheten började han arbeta med sina patienter efter samma princip, d v s uppmuntra dem att uppleva sina känslor istället för att göra motstånd eller förtränga dem. Han uppmuntrade även dem att observera sin andning och att följa den så spontant som möjligt. Patienternas andning visade sig också bli djupare och att rytmen ökade då de tillät sig att s a s gå in i känslorna fullt ut. Terapisessionerna kunde bli dramatiska, men han vågade lita till sin nyfunna insikt, och efteråt rapporterade patienterna att de mådde betydligt bättre. Hendricks har kommit fram till att många människor lever i en konflikt mellan kropp och själ. Genom sina tankar försöker de ignorera, förneka eller minimera många känslor som t ex vrede, sorg, rädsla mm. Om de istället erkänner sina känslor och tillåter sig att ge uttryck för dem uppnår de mer harmoni i tillvaron. Naturligtvis motsätter han sig inte vikten av intellektuell förståelse, men för att uppnå äkta sinnesro krävs det att vi upplever - till skillnad från analyserar - livet. Utifrån ett par decenniers erfarenhet av kroppsorienterad psykoterapeutisk behandling med många hundra patienter, har Hendricks funnit att människor kan ta in och integrera sina upplevelser mer fullständigt genom att använda sig av andningen. Han hade dock önskat att det försiggick mer forskning inom området (Hendricks & Hendricks, 1995).

Grof

Det finns ytterligare en man i USA som sannolikt kan anses ledande i arbetet med hur andningen påverkar vårt psyke. Doktor Stanislav Grof och hans hustru Christina utvecklade i slutet av 1970-talet den s k Holotropiska terapin, där fokus ligger på andningen och liknar Frigörande andning (Minett, 1990). I slutet av 1950-talet intresserade sig Grof (1985) för hur människor påverkades av psykedeliska droger som t ex LSD. Forskningen påbörjades i Prag, Tjeckoslovakien, sedan fortsatte han som chef för den psykiatriska forskningsenheten på Marylands Forskningscenter i Baltimore, och senare som biträdande professor i psykiatri på Johns Hopkins Universitet i medicin. Under de tjugo år denna undersökning pågick, fann han att omdömesgillt använt under professionell ledning, fungerade psykedeliska ämnen som en katalysator som förstärkte människors omedvetna processer. Det förändrade medvetandetillståndet människor försattes i visade sig ha en anmärkningsvärd läkande och transformerande potential. Då dessa droger sedermera förbjöds upptäckte han och hans hustru att det gick att uppnå liknande förändrade medvetandetillstånd genom att andas på ett mer kraftfullt sätt i snabbare takt. Den dynamiska jämvikten som låg bakom psykologiska störningar hos människor tenderade att förändras så att störningen så småningom avtog eller upphörde.

Grof (1988) har under flera decenniers forskning m a o påvisat att det mänskliga psyket inleder en spontan läkningsprocess under förändrade medvetandetillstånd. Hans hypotes utgår från att en vanlig människa i vår kultur fungerar på en nivå som är lägre än sin potential eller kapacitet. Han menar att denna försämring beror på att individen identifierar sig med en begränsad aspekt av sin existens. Den begränsade identifikationen leder till ett oäkta, ohälsosamt, och otillfredsställande sätt att leva och bidrar till att människor utvecklar emotionella och psykosomatiska störningar. Omfattningen av denna psykologiska nedbrytning korrelerar i det närmaste med utveckling av neurotisk eller psykotisk problematik. Detta menar han motsvarar en kris, men också en möjlighet. De framträdande symtomen speglar organismens strävan att frigöra sig från påfrestningar och traumatiska intryck och mot att förenkla sin tillvaro. Denna utveckling är en process där människor kan upptäcka en mer äkta identitet där de kan få uppleva de dimensioner av livet som gör att de kan känna större samhörighet i livet. Under gynnsamma omständigheter och med bra stöd kan den här processen resultera i genomgripande problemlösningar, läkning av psykosomatiska

åkommer, och utveckling av personligheten. Den här uppfattningen av psykopatologi ligger till grund för Holotropisk terapi som i sin tur representerar ett viktigt och effektivt alternativ till det traditionella psykoterapeutiska tillvägagångssättet där tonvikten läggs på verbalt utbyte mellan terapeut och klient. Namnet holotropisk betyder att röra sig mot helhet (från Grekiskans *holos* = hel och *trepein* = röra sig i riktning mot). Grof anser m a o att psykologiska störningar eller kriser bör ses som spontana processer vilket möjliggör potentiell läkning och bör stödjas istället för att undertryckas. Förutom användningen av andningstekniken spelas en särskild typ av suggestiv instrumentell musik under Holotropisk terapi. Dessutom vidrör eller masserar terapeuten bestämda punkter i syfte att förstärka reaktioner eller lösa upp blockeringar i kroppens energisystem (Grof, 1988).

Fysisk beröring

Det föreligger en annorlunda syn på den terapeutiska effekten av fysisk beröring inom kroppsorienterade terapier som t ex Frigörande andning. Då terapeuten arbetar med en klient som befinner sig i ett förändrat medvetandetillstånd kan tillfällen uppstå där det t o m skulle vara oetiskt att inte vidröra klienten. Om terapeuten t ex avvisar någon som regredierat till spädbarnsnivå och återupplever sina vårdnadstagares försummelse, finns det risk för att negativa övertygelser om omvärlden förstärks. Vågar klienten däremot be om denna omvårdande beröring eller omfamning och blir bemött med respekt, kan detta leda till att han/hon känner sig trygg nog att bearbeta sorgen över att ha varit övergiven. Ett annat scenario under andningssessionen kan vara att klienten behöver fysisk beröring för att förstärka ett kroppsminne (se *Olika andningsmönster och dess inverkan*). Andningspedagogen kan på klientens förfrågan bidra med att massera eller lägga handen på en smärtfull punkt på kroppen. Detta kan ibland leda till att klienten anknyter till känslor eller visuella minnen till symtomet (Taylor, 1995). Det som kan rekommenderas allmänt då det gäller kroppsorienterade terapier är att terapeuten frågar upp kring klientens inställning till kroppsberöring, samt att terapeuten uppmärksammar klientens icke-verbala signaler (Downing, 1996). Fysisk beröring under pågående terapi är ett ämne som skulle behöva en mer inträngande diskussion. På grund av det begränsade utrymmet i denna uppsats rekommenderar författarna refererad litteratur.

Affekternas betydelse

Författarna till uppsatsen vill hänvisa till forskningen kring affekternas betydelse och hur viktigt det är att ta hänsyn till vårt känsloliv under psykoterapi. Silvan Tomkins kom fram till att människan har medfödda affekter vilka innehåller muskelrörelser och fysiologiska reaktioner som är transkulturella och därför antas vara genetiskt förutbestämda (Tomkins, 1992). Det anses också att affekter är informationsbärare som hjälper individen att bedöma en situation och därigenom handla snabbare och mer funktionellt än vad som hade varit möjligt utifrån en mer viljemässig styrning. På samma gång sker även en medveten värdering av dessa inre processer. Törneke (1996) refererar till Seymour Epstein, klinisk psykolog och professor i psykologi i Massachusetts, som sedan sjuttioalet forskat och skrivit en rad artiklar där han bl a pekar på att människan styrs av två konceptuella system; ett upplevelseinriktat ("experiential") och ett rationellt. Hans forskning kring sorgprocessen och posttraumatiskt stress-syndrom visar på att den ökade ångestnivån under dessa kliniska tillstånd tjänstgör som ett varningssystem. Det håller människan uppmärksam på signaler som skulle kunna utgöra ytterligare hot. Samtidigt tvingar minnena henne att på nytt återuppleva händelseförloppet,

bearbeta det, tänka igenom olika sätt att agera och anpassa sin föreställning om sig själv och omvärlden. På så vis kan människor öka sina förutsättningar att hantera nya händelser i livet. Klarar hon däremot inte av att härbärgera de obehagliga affekterna kan hon aktivera olika typer av försvarsmekanismer eller utveckla olika undvikandebeteenden (Törneke, 1996).

Traub-Werner (1990) redogör för upptäckten av tre olika slags störningar där affektuttrycken kompromissats; *la pensée opératoire* ("operativt tänkande") som beskrivits av Marty & M'Uzan 1963, *alexitymi* av Sifneos 1973, och "affekt åtskild" (eng. dis-affected) av McDougall 1984. De gemensamma nämnarna för dessa tre tillstånd är individens oförmåga att uppleva affekter, eller om patienten erfar affekter, oförmögenhet att identifiera erfarenheten kognitivt. I samband med djupare analys av dessa störningar upptäckte forskarna att patienterna haft en lång historia av att inte kännas vid och/eller att de omskriver sina somatiska perceptioner. Frånvaron av bekräftelse av sina somatiska erfarenheter bidrog också till deras brister i att bearbeta och uppleva affekter.

Marsha Linehan (1993), professor i psykologi i Washington, har utvecklat dialektisk beteendeterapi (DBT) som hon främst utarbetat i behandlingen av borderline personlighetsstörning. Det finns inte utrymme att här beskriva metoden i sin helhet, utan mer kortfattat betona att terapeuten huvudsakligen arbetar med affekter. Dels används tekniker som uppmuntrar patienten att utforska och stanna kvar i sina känslor utan att värdera dem och dels används pedagogiska inslag som klarlägger och normaliserar patientens upplevelser. Hendricks & Hendricks (1995) framhåller också att något som underlättar den psykologiska bearbetningen är just att tillåta sig att uppleva sina känslor utan värderingar (se *Hendricks*).

Olika fenomen i Frigörande andning

Här följer en mer allmängiltig redogörelse över teorier knutna till fenomen som verkar förekomma relativt ofta under Frigörande andning. Den teoretiska redogörelsen har sammanfattats från litteratur som beskriver Frigörande andning, Holotropisk terapi och Hendricks terapeutiska andningsövningar (se *Orr, Grof och Hendricks*).

Motstånd mot att aktivera känslor

Det första fenomen många erfar när de börjar utöva Frigörande andning, är att de upplever ett krampliknande tillstånd som uppfattas varierande av olika människor. En del beskriver det som en fascinerande kittlande eller tryckande känsla, andra kan uppleva det som smärtsamt eller starkt obehagligt. Minett (1990) menar att FA stimulerar kroppens alla nivåer; den fysiska, såväl som den psykiska, och om man är redo att ta till sig det österländska synsättet, även den andliga nivån. Vid sådan stimulering förefaller människor få betydligt bättre kontakt med bl a sina känslor, vilket många är ovana vid. Den väl inövade försvarsinstinkten verkar då vara att begränsa andningen, vilket lätt leder till en forcerad utandning. Detta orsakar i sin tur kramper, främst i händerna och runt munnen, och då är det viktigt att de andas mer avslappnat, särskilt på utandningen. Efter hand lär människor sig att känna tillit till Frigörande andningsprocessen och sin egen förmåga att hantera och bearbeta de upplevelser som kommer till medvetandet. De vågar följa med den naturliga djupa andningsrytmen som uppstår vid starka sinnesförnimmelser och lär sig att motstå den vanemässiga reaktionen att begränsa andningen. Därmed minskar de krampliknande tillstånden för att tillsist upphöra helt.

Psykoanalysen och psykodynamiska teorier anser att det är vanligt med motstånd mot psykisk smärta och känslor. I dessa teorier ingår tanken att en aktivering av omedvetna försvarsmekanismer förhindrar eller förvränger tankar och känslor, likaväl som den skyddar

personligheten från överbelastning. I Sjöbäcks (1984) beskrivning av psykoanalytisk försvarsteori anses den omedelbara orsaken bakom utlösningen av en försvarsprocess bero på en begynnande psykisk smärta vars intensifiering man vill undgå. Försvarsprocessen leder till att den begynnande psykiska smärtan, mestadels ångest eller nedstämdhet, kan försvagas eller möjligen upplösas. Han beskriver också att försvarsmekanismernas syfte således är att befria människor från psykisk smärta. Sjöbeck redogör även för en mer destruktiv sida av försvarsmekanismerna genom att referera till Heinz Kohuts teori om självet. Kohut menar att om försvaren aldrig bryts igenom kan olika defekter uppstå i utvecklingen och ge upphov till en sårbarhet hos individer. Som exempel nämns narcissistiska försvar. Barnet föds med en narcissistisk allsmäktig självbild. När det så småningom börjar inse att det inte är allsmäktigt eller utan brister brukar de vid gynnsam interaktion med föräldrarna vanligtvis lära sig att hantera denna sårbarhet. Successivt släpper barnet på försvaren och utvecklar inre strukturer som gör att det kan bära och bearbeta de smärtsamma upptäckterna. Om barnet däremot inte klarar av att acceptera sanningen om sina brister blir det sårbart inför prövningar i tillvaron. De utvecklar istället omedvetna försvar som förvränger verkligheten genom att uppehålla en allsmäktig självbild. I och med denna utvecklingsdefekt stärks inte de reella inre strukturer som är nödvändiga för att skapa ett inre lugn och bygga upp självkänslan. Istället leder försvarsmekanismerna till utvecklingsdefekter som kan ligga till grund för låg självkänsla, depressiva stämningar, känslor av inre tomhet etc (Sjöbeck, 1984).

De psykodynamiska terapierna syftar bl a till att hjälpa individen att medvetandegöra förträngt material och lösa upp försvarsmekanismerna och därmed möjliggöra bearbetning.

I psykoanalysen gäller det för patienten att övervinna bortträngningen/försvaret, som förvanskar och hindrar tankar och impulser från att bli medvetna. Analytikerns/terapeutens uppgift är att uppmuntra patienten att "tänka högt" och att tolka och ge sammanhang åt patientens fria associationer ("infall"), utan att värdera materialet. På så sätt kunde, menade Freud, effekten av patientens blockering – bortträngning/försvaret – steg för steg minskas och patienten kunde komma till insikt om och förstå sina bortträngda föreställningar (Stenlund, 2002, s 13).

Reducering av motstånd

Kroppsinriktade terapier har ofta visat kapacitet att reducera psykologiskt motstånd och lösa upp psykologiska försvarsmekanismer betydligt effektivare än vad som kan åstadkommas enbart genom verbala terapier (Grof, 1988; Hendricks & Hendricks, 1995; Reich, 1976). Även om det inte kan tas för givet, så är det inte ovanligt att människor redan vid första andningssessionen kan genomgå dramatiska och bestående psykologiska genombrott. Dessa kan leda till en personlig transformation som löser upp kroniska emotionella eller psykosomatiska problem inom några timmar eller dagar. Efter en session är det dock vanligast att människor upplever en tydlig känsla av att något betydelsefullt har åstadkommits och att de mår påtagligt bättre än de gjorde tidigare. Detta ska dock jämföras med traditionella verbala terapier där det många gånger kan dröja månader, ibland år, innan människor når t ex tidigt barndomsmaterial genom fria associationer, drömmar, överföringar mm (Grof, 1988; Hendricks & Hendricks, 1995).

Aktivering av minnen från födelsen

Alla som är verksamma i terapeutiskt arbete som inbegriper djupandning har upptäckt en företeelse som är svår att bevisa i vetenskaplig mening. Samtidigt går det inte att förneka fenomenets existens, då det finns otaliga kliniska belägg för att de som utövar andningstekniken under en längre period ofta får minnen från sin egen födelse. Många kan t o m uppleva minnen som härstammar från fosterstadiet (Hendricks, 1997; Grof, 1988; Orr & Ray, 1983).

Hendricks (1997) hänvisar till den kanadensiske neurologen Wilder Penfields experiment där han via elektricitet stimulerade olika ställen i människors hjärnor. Under sin forskning påträffade han bl a en särskild plats i hjärnan där människor lagrar barndomsminnen. För Hendricks bekräftade denna upptäckt hans kliniska erfarenhet av att människor tycks lagra upplevelser t o m så långt tillbaka som till befruktningen. Hans teori är att djupandningen – som stimulerar varje cell i kroppen, inklusive hjärncellerna – leder till att olika minnen aktiveras.

Psykisk läkning

I anknytning till bearbetning genom andningstekniker skriver Hendricks att andningen är det effektivaste och snabbaste sättet att få ut obehagliga sinnestillstånd ur kroppen. När människor tillåter sig att andas igenom en känsla kan den ibland släppa på bara några sekunder, medan spänningar från den kan stanna kvar i kroppen i timmar om de håller igen andningen (Hendricks & Hendricks, 1995).

Några av de vanligaste problem som människor söker psykoterapi för är depression och ångest. Grof (1988) och Hendricks & Hendricks (1995) är medvetna om att det kan framstå som osannolikt för traditionella psykoterapeuter, som begränsar sig till enbart verbal utväxling, att människor kan komma i kontakt med långvarigt bortträngt emotionellt material efter en eller bara några få andningssessioner. Båda författarna har dock kliniskt bevitnat klienter som deltagit i djupandning under kortare tidsperiod som blivit fria från kroniska depressioner, sömnsvårigheter eller blivit botade från olika ångesttillstånd eller fobier. Det är emellertid viktigt att förtydliga att dessa människor kan under andningssessionerna komma i nära kontakt med och bearbetat mycket djupgående rädslor som t ex dödsfuktan eller rädslan för att helt tappa kontrollen. De kan också ha återupplevt och bearbetat tidigare bortträngda trauman vilket i sin tur kan leda till drastiska psykologiska förbättringar.

Fysisk läkning

Edhin (1999) menar att Frigörande andning på en fysisk nivå ökar syresättningen av blodet och därmed aktiverar kroppens utrensningsmekanismer. Enligt det österländska synsättet tillför upprepad djupandning kroppen även mängder av livsenergi, vilket anses rensa bort blockeringar på en s k energinivå. Sammantaget leder detta till att kroppens celler förnyas och vitaliseras, samt att kroppens självläkande förmåga stimuleras. Hendricks & Hendricks (1995) hänvisar till flera olika undersökningar med resultat som tydligt talar för andningens betydelse. Bl a hade forskare i Holland följt upp människor som drabbats av hjärtattack, vilka delades in i två grupper med tolv vardera. En grupp fick lära sig vanlig centrerad andning (se *Olika andningsmönster och dess inverkan*) och uppföljningen ett år senare visade att ingen av dem hade haft en ny attack. Under samma tidsperiod hade sju av tolv i den andra gruppen drabbats av nya hjärtattacker.

I Ylva Anderssons (1997) studie av FA ansåg undersökningsdeltagarna att metoden lindrat deras somatiska spänningar. Hon intervjuade fem personer mellan 42 och 58 år som utövat metoden minst tio sessioner var. Tre av dessa uttalade att de mådde fysiskt bättre efteråt. En av dem citeras:

Jag har ju blivit av med mycket ryggsmärtor som jag alltid haft, i hela mitt liv, absolut i hela mitt liv, med massor av ryggskott och muskelvärk och det ena med det andra och nackont. Och det har jag ju blivit av med. Nu, om jag känner att jag får ont i ryggen, då kan jag ligga hemma och andas, ta en andningssession (Andersson, 1997, s 20).

Det är också väl känt att när individer bearbetat känslomässiga blockeringar, vilket djupandningen i allra högsta grad visat sig göra, så har deras psykosomatiska besvär i förlängningen lindrats eller helt försvunnit (Ehdin, 1999; Grof, 1988; Hendricks & Hendricks, 1995). Undertecknade anknyter detta till bl a Ehdins forskning kring psykoneuroimmunologi som bestyrker att stress eller trauman leder till en störd kemibalans i hjärnan vilket i sin tur försämrar motståndskraften mot sjukdomar (Ehdin, 1999). Även Perts forskning i neurologi talar för att hjärnan och kroppen är förenade i ett oskiljbart informationsöverföringssystem som styrs av våra känslor (Pert, 1997). På så vis är det kanske inte särskilt konstigt att djupandning visat sig lindra eller helt bota en mängd vitt skilda fysiska åkommor som migrän, allergier, ledgångsbesvär, kroniska infektioner, mag- och ryggvärk mm. Då det gäller astma menar både Grof och Hendricks & Hendricks att djupandningstekniken är särskilt framgångsrik. Åter igen poängterar de vikten av erfarna instruktörer, eftersom de menar att denna terapiform förr eller senare kommer att aktivera djupt förträngda känslor från den tid astmatikerns besvär började (Grof, 1988; Hendricks & Hendricks, 1995).

Upplevelser av transcendental karaktär

Hendricks & Hendricks (1995) har observerat att omkring var tionde andningssession de assisterat lett till att klienten fått en upplevelse av transcendental karaktär, d v s en känslomässig upplevelse av enhet med sig själv och allt levande omkring sig. Ofta åtföljdes dessa känslor av insikter som inte bara var av personlig utan även av kosmisk natur. Dessa mer andliga upplevelser, där människor erfar en förbindelse med en slags kraftkälla större än det egna jagmedvetandet, har visat sig ha en stor läkningspotential. Något Hendricks också lagt märke till är att ingen har sökt efter fenomenet, utan det har i regel varit en spontan upplevelse efter att ha bearbetat och integrerat någon form av känslomässig problematik. Även denna företeelse är svår att bevisa vetenskapligt, samtidigt har samtliga verksamma inom området kliniskt erfarit de här transcendentala fenomenen, där Reich var den förste i väst att omtala det i modern tid (Grof, 1985 & 1988; Hendricks, 1997; Orr & Ray, 1983; Reich, 1976).

Grof (1985) anser att transpersonella fenomen påvisar en förening mellan individen och kosmos på ett sätt som når bortom människans förstånd. Dessa erfarenheter förefaller ha många anmärkningsvärda egenskaper som tillintetgör de mest fundamentala antagandena i den mekanistiska världsåskådningen. Även då fenomenen inträffar under djup utforskning av självet, ansåg han att det inte är möjligt att tolka dem som inompsykiska fenomen i den traditionella bemärkelsen. Ofta sker fenomenet direkt, utan att förmedlas av något sensoriskt organ, och människor får tillgång till information som klart och tydligt ligger utanför deras vanliga räckvidd.

Det finns kanske en psykologisk förklaring till att transcendentala upplevelser verkar leda till ovanliga förmågor att ta till sig information. Även om omedvetna processer är svåra att

mäta tyder studier på att implicita inlärningsprocesser inte bara är mycket snabbare, utan även bättre på att upptäcka komplexa sammanhang och kan behandla information från flera håll. Forskare hävdar att de omedvetna processernas kapacitet är mycket större än de medvetna. ”Medvetet upplever vi en bråkdel av vad som är möjligt att uppleva, medan vårt omedvetna nästan hela tiden bearbetar stora mängder information – information som är alltför gömd, för omfattande eller för komplex för att kunna identifieras medvetet” (Neij, 2003-2004, s 37).

Tänkbara risker med förändrade medvetandetillstånd

Några som direkt varnar för alla former av tekniker som kan leda till förändrade medvetandetillstånd som t ex meditation, yoga, qigong mm är psykiatrerna Bo Johnson och Nils-Olof Jacobson. Visserligen tar inte dessa författare upp Frigörande andning, men författarna till uppsatsen anser att deras artikel är relevant i sammanhanget då djupandningstekniken förefaller leda till förändrat medvetandetillstånd. Båda psykiatrerna har kommit i kontakt med danskan Lis Høyer som efter att ha utövat Transcendental Meditation (TM) började få svåra, obegripliga fysiska besvär och psykiska symtom vilka ledde till suicidförsök och psykiatrisk sjukhusvård. Efter att ha publicerat sina erfarenheter kontaktades hon av några människor som upplevt liknande svårigheter. Nio av dessa ingick i en undersökning Johnson (1984) sammanställt utifrån deras diagnostiska och terapeutiska problem. Han menar att samstämmigheten i symtombilden tyder på att det förekommer ett utmärkande syndrom som framkallats genom att manipulera medvetandet. Han tänker sig att detta utlöste en sällsynt aktivitet i det autonoma nervsystemet vilket blir en belastning av de kognitiva-emotionella funktionerna. Hos predisponerade individer kan det utlösa en psykosliknande process som ofta varar under lång tid. Johnson tar själv upp bristfälligheten i sin undersökning då det gäller selektionsfaktorn, försökspersonerna var nämligen alla bekanta till Høyer. Han försvarar detta med att fenomenet är så pass sällsynt att han ändå kan dra relativt tillämpbara slutsatser. Utifrån dessa mycket få individers vittnesmål menar han att människor måste avrådas från övningar som meditation, yoga och liknande, eftersom det tycks finnas en risk för aktivering av en okontrollerbar process. Han anser också att det är viktigt att det görs fler undersökningar och att dessa fenomen kartläggs ytterligare.

Grof (1988) som har forskat kring förändrade medvetandetillstånd sedan 1958 har personligen bevitnat en mängd terapeutiska effekter av den Holotropiska terapin. Han är av den åsikten att det är naturligt att försiktighet måste iakttas med hur den här typen av andningsteknik utövas eftersom den är så kraftfull. Även om det finns risker anser han dock att de är mycket få, om det sker under uppsikt av en erfaren instruktör i en trygg miljö och att behandlingsmetoden utövas av en klient i någorlunda emotionell balans. Det fordras däremot betydligt mer stöd och större försiktighet i arbetet med människor som lider av allvarligare psykopatologiska syndrom och om personen i fråga har psykiatriska sjukhusvistelser i sin bakgrund avråder han dem från att praktisera denna form av andningsteknik. Det finns helt enkelt för lite kunskaper kring effekten av djupandning, i synnerhet hos psykotiskt strukturerade personer. Grof, och många med honom, efterlyser en större systematisk forskning kring andningsteknikerna, gärna i samma omfattning som utförts i anslutning till de psykedeliska drogerna (Grof, 1988).

Minett nämner dock att vårdprogrammet för familjeterapi inom Umeå landsting framgångsrikt tillämpat FA med bl a schizofrena och psykotiska patienter. Verksamheten bedrevs av en psykolog där även samtalsterapi ingick i behandlingen (Minett, 1990). Kombinationen av FA och samtalsterapi har också visat sig vara framgångsrik för andra patientgrupper som t ex anorexi/bulimi och andra kroppsbildsstörningar (Andersson, 1997).

Hendricks & Hendricks (1995) och Grof (1988) tar också upp risken med att djupandning kan framkalla en astmaattack hos astmatiker. Andningstekniken kan aktivera djupt förträngda känslor från den tid astmatikerns besvär började. Är dock instruktören erfaren och har tillräckligt bra kunskaper anser de att djupandning är särskilt framgångsrik då det gäller att bearbeta känslorna vilket verkar leda till att besvären lindras eller försvinner helt.

Oavsett psykiska eller fysiska symtom betonar Hendricks & Hendricks (1995) att alla människor utan tvivel mår bra av att till fullo lära sig utnyttja sina lungors kapacitet och att andas på rätt sätt med buken, d v s att använda sig av centrerad andning.

SYFTE OCH FRÅGESTÄLLNINGAR

Det övergripande syftet med undersökningen är att studera om det förekommer terapeutiska processer när människor går in och påverkar sin andning genom en kroppsorienterad terapi som Frigörande andning. Vad upplever människor som utövar andningstekniken och bidrar detta till psykisk eller fysisk läkning? Under rubriken *Olika fenomen i Frigörande andning* har litteraturens beskrivning av olika företeelser som kan uppstå under utövandet av metoden sammanställts. De fenomen som skildrats är motstånd, kramper, aktivering av känslor, fysisk påverkan, läkande faktorer och transcendentala upplevelser. Avsikten med studien är att vara öppen för om dessa eller andra företeelser uppstår och om de leder till terapeutiska processer, eller m a o läkande förlopp, på kortare eller längre sikt. Studien tittar även närmare på om det kan tänkas finnas faser eller mönster dels under en session, dels under mer regelbundet utövande av metoden under en längre tidsram som tre månader.

METOD

Deltagare

Den ursprungliga tanken var att undertecknade som utomstående forskare skulle studera en grupp som genomförde en serie sessioner i Frigörande andning. Eftersom det inte fanns någon andningspedagog som kunde tänka sig uppfylla våra önskemål inom en rimlig tidsram för att genomföra undersökningen, blev lösningen att Jensen själv som diplomerad andningspedagog assisterade gruppen.

Lokal och deltagare fann undertecknade efter kontakt med en eftergymnasial skola med inneboende elever. Undertecknade skickade dem en övergripande beskrivning av vad FA innebär. Där presenterades andningstekniken, historik, skillnader mellan vanlig andning och FA, upplevelser som människor rapporterat kan förekomma, betydelsen av känslomässig bearbetning, andningspedagogens roll och en fysiologisk beskrivning av andningsförloppet. Den ansvarige personen på skolan tog sedan upp intresseanmälningar och de valde själva ut sex deltagare, fem kvinnor och en man. Fyra var 21 år, en 23 och en 28 år. I denna grupp ingick även den person som hade ansvarat för urvalet av deltagarna. Eftersom undertecknade tidigare haft problem med att få tillstånd en undersökningsgrupp, gick vi med på detta trots att personen hade en mindre ledarfunktion på skolan. Detta är i regel inte idealiskt eftersom t ex en person i ledarställning kan känna sig ansvarig över det som sker under FA och kan ha svårt att visa sig sårbar. Ingen av deltagarna hade tidigare utövat FA. Däremot utövade de eller provade de på aktiviteter som Frigörande dans, yoga, meditation mm parallellt med studien. Detta skulle kunna bidra till exempelvis personligt välbefinnande som i sin tur kan påverka undersökningens resultat och försvåra bedömningen av FA effekter.

Studiens upplägg

Enligt Allwoods redogörelse anser undertecknade att studiens upplägg till största delen är kvalitativ, eftersom undersökningen bygger på deskriptiva intervjuer av deltagarnas upplevelser och processer som uppstår under Frigörande andning, även om vissa kvantitativa inslag förekommer, t ex hur ofta en del fenomen ägt rum hos deltagarna (Lindén, Westlander & Karlsson, 2000). Undersökningen inkluderar också vid flertalet tillfällen frågeställningen om deltagarna kommer att uppleva en kvalitativ förbättring eller försämring av sin psykiska eller fysiska hälsa, som de anser vara relaterat till FA.

Upplägget med Jensen som andningspedagog placerar studien i facket för aktionsforskning. Enligt Westlanders (2000) har beskrivningen av aktionsforskning och forskarroller varierat och utvecklats till flera grenar sedan "ursprungsfadern" Kurt Lewin publicerade artiklar om metoden under senare delen av fyrtiotalet. Utan att fördjupa sig i detta allt för mycket, menar undertecknade att studieupplägget tillhör aktionsforskningen eftersom Jensen till viss del parallellt med forskningen deltar i undersökningsgruppen och därmed påverkar den. Westlander nämner också Rapaport och Foster vilka intresserat sig för att urskilja aktionsforskning från annan forskning och de anser att det utmärkande för aktionsforskaren är att denna är en förändringsagent för klienterna. Detta anser författarna till uppsatsen att Jensen uppfyller genom att hon interagerar med deltagarna, bl a ger specifika instruktioner och anvisningar för hur de vid olika tillfällen bör förändra sin andning under sessionerna.

Andningspedagogen och deltagarna genomförde åtta av tio planerade sessioner. Andningspedagoger rekommenderar att FA utövas minst tio sessioner för att få en bra introduktion i metoden. Men då deltagarna hade önskemål om ledighet var tredje vecka reducerades antalet till nio sessioner samt att sista sessionen förlades senare än planerat. Detta ansågs kunna vara till studiens fördel eftersom det innebar att undertecknade kunde studera effekten av FA under en längre tidsperiod. Ändringen passade även bra med intervjumönstret (se *Intervjumönster* nedan), eftersom Rönnlund då skulle möta samtliga deltagare precis tre gånger var. Då schemamässiga problem uppstod kom undertecknade och undersökningssessionerna överens om att ställa in den sista planerade sessionen. Författarna till uppsatsen ansåg vid den tidpunkten att det trots allt fanns tillräckligt med material.

Sessionerna var förlagda till söndagar med uppehåll över jul- och nyårshelgen. Detta innebar att det blev tre sessioner före jul och fem sessioner efter, där den sammanlagda tidsrymden blev ca tre månader (021123 – 030222). Inklusivt uppföljningsintervjun en månad senare (030322) kom studien att sträcka sig över fyra månader. Tre deltagare genomförde alla åtta sessionerna, två avslutade efter sju sessioner p g a förhinder, och en avslutade efter fyra sessioner p g a flyttning. Eftersom två av deltagarna inte kunde svenska talades engelska under sessionerna.

Val av intervjuare

För att undvika en del dilemman som skulle kunna uppstå om undertecknade intog blandade roller användes istället två mer rena roller. Detta på så vis att Rönnlund intog intervjuarrollen och gjorde samtliga intervjuer utan att själv varit inblandad i andningssessionerna. Eftersom Rönnlund enbart var intervjuare som de träffade utanför sessionerna ca en gång per månad (se *Intervjumönster* nedan) så innebar det troligen att deltagarna kände det något lättare att prata om andningspedagogen än om hon själv gjort intervjuerna. Det skulle antagligen känts konstigt för både deltagarna och andningspedagogen om hon skulle haft båda rollerna. Skulle t ex deltagarna åter berätta sina upplevelser för Jensen vilket de redan gjort efter sessionen? Skulle Jensen åter fråga om de processer som hon till stor del redan tagit del av? Därför var klart avskilda roller att föredra.

Intervjuförfarande

Eftersom forskningsansatsen och resultaten mestadels var av kvalitativ natur, så var det ganska naturligt att det kom att användas en kvalitativt baserad forskningsintervju. Intervjufrågorna utformades av både Jensen och Rönnlund. Intervjuerna utfördes dock enskilt av Rönnlund med varje deltagare enligt intervjuförfarande som beskrivs i Kvalets tablå 2.1 (bilaga 1) vilken tar upp olika aspekter som han anser skildra huvuddragen i den kvalitativa forskningsintervjun (Kvale, 1997). Dessa individuella efterintervjuer möjliggjorde en djupgående beskrivning av varje deltagares upplevelser av Frigörande andning och tog i snitt ungefär 45-60 minuter i anspråk. En bandupptagning av delgivningarna före och efter grupp-sessionerna med ledning av Jensen gjordes också där deltagarna hade ungefär 5-15 minuter var att berätta om sina upplevelser för varandra.

De mer specifika grundfrågorna (bilaga 2) gjordes därmed också enligt beskrivningen om fokusering i Kvalets tablå. Intervjun var m a o fokuserad på bestämda teman och var varken strängt strukturerad med standardiserade frågor eller helt ”icke-styrande”. Undertecknade skulle därför kalla dem för halvstrukturerade öppna intervjuer. Intervjun hade som syfte att täcka in grundfrågorna men följde inte någon bestämd turordning. Intervjupersonen var

istället relativt fri i sitt berättande om sina upplevelser av FA. Följdfrågor användes till de grundfrågor som inte besvarats eller kompletterades vid slutet av intervjun. Följdfrågorna syftade också till att fördjupa och få en utförligare bild av utövarens upplevelser eller för att bekräfta att intervjuaren uppfattat upplevelsen korrekt. Här kan också tilläggas att två av deltagarna intervjuades på engelska och att uppföljningsfrågorna då kom att användas rikligt för att intervjuaren skulle få bekräftelse på att han uppfattade upplevelserna i dess rätta nyanser.

Följdfrågorna användes även rikligt för att uppmuntra deltagarna att försöka urskilja vad som kunde tillskrivas FA och vad som de antog var effekter utifrån något annat, t ex yoga, kurs i personlig utveckling el dyl. Undertecknade var naturligtvis medvetna om att det var en svår fråga. Under intervjun var det deltagarens uppfattning om sina upplevelser som var i fokus och intervjuaren undvek att antyda någon tolkning. Detta för att inte påverka deltagarens process mer än vad intervjun som inslag eventuellt i någon mån redan gjorde.

Uppföljningsintervjun (bilaga 3) som gjordes en månad efter sista sessionen skapades mot slutet av studien och hade samma ”anda” som föregående men den var dock något mer strukturerad, även om följdfrågor för fördjupning och bekräftelse även i detta fall användes. Författarna vill här göra tillägget att de svenska grund- och uppföljningsfrågorna (bilaga 2 och 3) endast översattes i muntlig form. Det finns således inga skriftliga engelska grundfrågor till efterintervjuerna eller uppföljningsintervjuerna, vilket kan förtjäna kritik. Författarna kan dock inte peka på något som på detta skulle innebära skillnader för resultaten eller deltagarnas upplevelser. Då undertecknade hade funderingar kring hur grupprocesser och olika roller som t ex ledarfunktion kunde inverka på deltagarna, ställde vi frågor även kring detta (bilaga 4). Samtliga intervjuer spelades in på band. Den genomsnittliga tiden för uppföljningsintervjuerna var ungefär en timme.

Intervjumönster

Information om deltagarnas upplevelser inhämtades enligt mönstret återgivet i tabell 1 nedan. Intervjuerna gjordes med två deltagare efter varje session. Personerna som intervjuades efter den första sessionen återkom sedan efter den fjärde och sjunde där de fick retroaktivt återge sina upplevelser av de två föregående sessionerna. De två deltagare som intervjuades efter andra sessionen återkom efter session fem och åtta etc.

Det planerade intervjumönstret höll fram till den sjätte sessionen. Sedan gjordes fem undantag. Frida deltog inte längre i FA efter fjärde sessionen. Nina skulle ha intervjuats efter den åttonde men blev tvungen att byta till den sjunde sessionen. Då det gällde Beas upplevelser från den åttonde gången användes den inspelade delgivningen i slutet av sessionen. Eftersom den nionde sessionen utgick intervjuades Karina efter den åttonde. Även Peter skulle ha intervjuats efter den nionde gången, men hans erfarenheter av den sjunde följdes istället upp två veckor efter sin sista session (se tabell nedan).

Tanken med intervjumönstret var bl a att det inte skulle gå för lång tid mellan upplevelser och intervju för att minska minnesbortfall. En månad efter att de åtta sessionerna och efterintervjuerna avslutats gjordes en uppföljningsintervju med varje deltagare. Tre gjordes muntligen, två via e-post och Peters uppföljningsintervju utgick eftersom han inte kunde närvara. Den efterfrågades inte heller i efterhand då det redan fanns tillräckligt med information för arbetet och tidsutrymmet för undersökningen ansågs ha tagit slut.

Tabell 1
Illustration av intervjumönstret

Session	Intervju av deltagare
1	Uppföljning av Beas och Fridas 1:a session
2	” Desirées och Ninas 1:a & 2:a session
3	” Karinas och Peters 1:a, 2:a & 3:e session
4	” Beas och Fridas 2:a, 3:e & 4:e session
5	” Desirées och Ninas 3:e, 4:e & 5:e session
6	” Karinas och Peters 4:e, 5:e & 6:e session
7	” Beas 5:e, 6:e & 7:e session och Ninas 6:e & 7:e session
8	” Desirées 6:e, 7:e & 8:e session och Karinas 7:e & 8:e session samt Peters 7:e session
Uppföljningsintervju	Samtliga med undantag av Peter

Resultathantering

Upplägget med andningspedagog och intervjuare innebar också att det gavs möjlighet att analysera efterintervjuerna ur två perspektiv. Det ena från andningspedagogen som var med under sessionerna och bevittnade deltagarnas processer, samt var med på delgivningen före och efter varje session. Författarna till uppsatsen lade dock vikt vid att Jensen inte tog del av det material som framkom under efterintervjuerna förrän hela undersökningsperioden var avslutad. Detta för att undvika att Jensen skulle påverka deltagarna utifrån deras information till Rönnlund. Det andra perspektivet var från den som hade rollen att göra efterintervjuer med deltagarna om deras upplevelser av Frigörande andning. Utifrån dessa efterintervjuer sammanställdes undersökningens resultat. Vid ett fåtal tillfällen då undertecknade varit osäkra på vad deltagarna beskrivit har komplettering gjorts utifrån Jensens erfarenheter av sessionerna. Efterintervjuerna var att föredra som huvudsaklig informationskälla framför de inspelade delgivningarna under sessionerna eftersom varje enskild deltagares upplevelser framkom mer utförligt i de förstnämnda. Transkriberingen av efterintervjuerna resulterade i ett material på ca 180 enkelradiga A4-sidor. På detta omfattande material beslöt undertecknade att inte transkribera de inspelningar som gjordes av delgivningarna under sessionerna.

De svenska intervjuerna skrevs ut ordagrant. De engelska översattes dock till svenska med undantag av vissa uttryck som behölls i ordagrann engelsk text för att inte riskera att förlora nyanser vid en direkt svensk översättning. Det är det utskrivna materialet om deltagarnas upplevelser som analyserats och ligger till grund för resultaten. Först sammanfattades deltagarnas sessioner i kortfattade sammandrag som presenteras i resultatdelen. Dessa kom att fylla två syften. Dels kunde undertecknade få en bättre överblick över materialet för att kunna finna eventuella fenomen eller mönster. Dels kom de att fungera som guidande instrument för att snabbt finna den mer detaljerade informationen i det ursprungliga materialet. Här undersöktes om resultaten gav svar på studiens frågeställningar och hur resultaten svarade mot teorierna, samt om det fanns fler fenomen eller aspekter av FA som kunde vara intressanta för att belysa metoden och dess verkningar. Även om det är intervjupersonernas berättelser om sina upplevelser som ligger till grund för materialet, går det inte att undvika att författarna till uppsatsen gjort tolkningarna utifrån de olika roller de haft. Undertecknade har ibland diskuterat olika perspektiv kring vad någon deltagare uttryckt men bemödat sig om att vara försiktiga med slutsatser. Författarna till uppsatsen har även i sammanställningen försökt avhålla sig från att ”färga” deltagarnas upplevelser med sina egna varseblivanden, d v s

undertecknade har försökt hålla ett relativt neutralt och objektiv förhållningssätt beträffande framställandet av deltagarnas upplevelser.

Vid återgivningen av deltagarnas upplevelser har personerna anonymiserats genom fingerade namn och detaljer som ansetts kunna röja deras identitet har uteslutits.

Upplägget av Frigörande andningssessionerna

- Alla samlas i en samtalscirkel där deltagarna får kommentera kort hur de mått under veckan som varit.
- Deltagarna får sedan dansa eller röra sig till snabb upplyftande musik i ca fem minuter. Detta är dock inte ett moment som alltid förekommer. Syftet är att mjuka upp lederna efter att de suttit stilla en stund och att öka cirkulationen i kroppen så de blir piggare vilket också underlättar andningen.
- Deltagarna lägger sig på liggunderlag eller madrasser som är utplacerade med lagom mellanrum. De bör ha tillräckligt med plats att röra sig på om det skulle finnas ett sådant behov och andningspedagogen bör ha tillräckligt med utrymme för att kunna assistera dem. De kan även behöva filtar om de skulle börja frysa. Dock används inte huvudkuddar eftersom andningsvägarna bör vara så öppna som möjligt.
- Andningspedagogen instruerar deltagarna att påbörja andningstekniken. Samtidigt spelas ofta lågmäld musik i bakgrunden. I undersökningsgruppen använde Jensen till största delen snabbare instrumental musik med syftet att stödja andningsrytmen. När deltagarnas energicykel klingat av byts musiken till mer långsamma meditativa melodier. Det finns dock de som har åsikten att musik kan störa deltagarnas process.
- Under själva sessionen bistår andningspedagogen med allt från att hämta en extra filt till att trycka på eller massera något ställe på kroppen som deltagarna ber om. Andningspedagogens främsta uppgift är att på olika sätt vägleda och uppmuntra till fortsatt djupandning. Det kan t ex ske med verbala uppmaningar eller genom att lägga en hand på deltagarnas bröstorg, vilket oftast påminner dem att uppmärksamma sin andning. Många gånger uppskattas beröring, på pannan eller axeln, eller att andningspedagogen håller någons hand. Det är viktigt att pedagogen påminner deltagarna om att de kan be om vad de behöver, och att de kan tala om eller visa om de vill ha beröring eller om de vill vara ifred. Under en gruppssession bör andningspedagogen fördela sin tid mellan alla deltagarna, men ibland förekommer det att någon behöver särskild uppmärksamhet.
- Verbalt utbyte under sessionerna förekommer endast om det kan underlätta eller fördjupa deltagarnas process. I sådana enstaka fall bör andningspedagogen och deltagaren hålla sig till ett konkret och enkelt språk som liknar barns sätt att formulera sig. Abstraktioner leder oftast till att människor skiftar till ett analytiskt sätt att tänka, vilket i regel helt eller delvis stör själva upplevelsen.
- Efter ca en timme när allas energicykel klingat av och deltagarna börjat andas lugnare bör tillräckligt med tidsutrymme ges så att deltagarna kan njuta av det djupa avslappnade tillstånd de flesta upplever efteråt.
- Efter minst femton till tjugo minuter uppmanas de att ta den tid de behöver för toalettbesök el dyl, för att sedan samlas i samtalscirkeln igen.
- Gruppssessionen avslutas med att deltagarna får möjlighet att dela med sig av sina upplevelser till de andra, vilket anses vara en viktig del av Frigörande andningsprocessen. Många gånger finns ett behov av att försöka sätta ord på det som skett för att även få en mental förståelse av känslor, fysiska sensationer, minnen, symboler eller andra händelser som uppstått under sessionen som varit.

Utöver den ovanstående beskrivningen inkluderade undertecknade under den första gruppssessionen en introduktion av Frigörande andningsmetoden. Detta innebar en teoretisk genomgång av andningstekniken och repetition av den information som hade skickats tidigare samt att deltagarna fick möjlighet att ställa frågor. Sedan delades gruppen in i ”utövare” och ”assistenter”. ”Assistenterna” fick sitta bredvid varsin ”utövare” som tillämpade FA. Detta för att ge en extra trygghet för ”utövaren”. Efter Frigörande andningssessionen följde en lunchpaus, därpå bytte deltagarna roller. De som tidigare varit ”assistenter” blev ”utövare” som i sin tur tillämpade FA medan de tidigare ”utövarna” satt bredvid.

Ibland förekom olika övningar under andningssessionerna med bl a syftet att upprätthålla energicykeln. Under t ex *eye gaizing* (oavvänt betraktande) satt deltagarna upp två och två mitt emot varandra och såg varandra i ögonen samtidigt som de påbörjade FA. I regel underlättas fokus på andningen samtidigt som det blir lättare att hålla sig alert. Det användes även andra metoder för att hålla energicykeln aktiv. De fick också någon gång fokusera på något specifikt känslomässigt tema.

RESULTAT

Först introduceras sammanfattningar av två undersökningsdeltagares upplevelser av Frigörande andning. Undertecknade har försökt att så objektivt som möjligt summera intervjuerna med deltagarnas egna ord, därav förekomsten av en del superlativ. Samtidigt blir det ju författarna som avgjort vilket material som varit intressant att ta med och vad som varit ovidkommande eller upprepningar. Med andra ord är viss subjektiv tolkning oundviklig. Av de tre deltagare som närvarat alla sessionerna valde författarna till uppsatsen att presentera Beas och Desirées processer mer utförligt, vilket åskådliggör deras utvecklingsförlopp på ett tydligt sätt. Då detta tar mycket plats begränsade författarna till uppsatsen beskrivningen av de övriga deltagarnas upplevelser i mer kortfattade sammandrag där även den tredje deltagaren som närvarat alla sessionerna finns med. Anledningen till denna indelning var att undertecknade var osäkra på om den tredje deltagaren aktiverade processer som stannade upp p g a att hon tidvis snabbt gick in i utlevelser och slutade följa andningstekniken. I sammanfattningarna har deltagarnas egna ord markerats med citationstecken och kursiverats.

Sammanfattning av Beas sessioner

Session 1 – 24 november

Under första sessionen upplevde Bea att hon andades medvetet enligt instruktionerna en längre tid utan att förnimma något särskilt. Samtidigt hörde hon andra i rummet skratta och gråta. Hon hade dock svårt att avgöra hur lång tid olika saker tog. Efter, som hon upplevde det, ca 10 till 15 minuter började det kittla runt munnen och i armarna, samtidigt som det kändes som hon fick lite kramp i händerna¹. *”Det var inte så starkt. Om jag ville kunde jag öppna dem, men en del kraft krävdes. Jag försökte men andningspedagogen sa att jag inte skulle kämpa emot, utan bara andas. Krampen var underlig och jag gillade den inte. Andningspedagogen sa att jag inte skulle anstränga utandningen så mycket.”* Bea försökte följa andningspedagogens instruktion men tyckte inte att det hjälpte så mycket. Istället funderade hon på om hon verkligen andades rätt.

Bea upplevde inte att hon andades automatiskt² under någon del av sessionen. När kramperna gav med sig började hennes ben kännas mycket varma. Resten av kroppen kändes väldigt mjuk och lätt. Personen som satt bredvid henne hade sin hand på henne. *”Efter ett tag var det som jag inte kände någonting. Jag kände inte hennes hand längre. Jag kände inte min kropp längre. Det var som allting bara var flytande på något sätt. Det varade bara en liten stund.”*

Efter det att kramperna började ge med sig och innan den avslappnade känslan uppstod som beskrevs ovan, förnam Bea en kort drömliknande episod av sammanblandade bilder. Hon upplevde det som en helikopter räddade henne från någon hemsk situation, antingen en flodvåg eller lava som hon ville fly från. Hon tyckte det kändes som en helikopter lyfte upp henne på ett berg eller liknande. Bea kunde inte koppla det till någonting som hänt henne i verkligheten. *”Det viktiga i det här var den befriande känslan av helikoptern som kommer och räddar mig.”* Vid närmare eftertanke tyckte hon sig minnas att hon haft liknande drömmar som barn.

I slutet av sessionen upplevde hon sig djupt avslappnad. När sessionen var avslutad och deltagarna samlades för delgivning, kände hon sig lite snurrig och hade även lite huvudvärk.

¹ Se *Motstånd mot att aktivera känslor*.

² Se *Energicykeln*.

Detta släppte dock efter mindre än en timme. Efteråt kände hon sig lite trött och förvirrad över det som hänt, samtidigt nyfiken på vad som skulle hända under de kommande sessionerna.

Bea tyckte det hade känts bra att ha en person som satt bredvid henne under sessionen. Hon hade tyckt att det kändes skönt att placera personens händer på ställen hon hade haft kramp i, samt även någon gång på axeln och pannan. *”Och en gång ville jag ha personens händer över ögonen för att allt var så ljust.”*

Session 2 – 1 december

Den här gången kände Bea att det kittlade lite. Hon fick dock inte tillbaka de kramper hon upplevt under första sessionen. Hon upplevde sig heller inte lika förvirrad som första gången. I början erfor hon istället mycket motstånd³ eller ett slags obehag och fick tankar om att det inte fungerade och att hon inte ville vara där. *”Men sen vände det till något annat och sen var det som en väldigt djup ilska som kom upp från, jag vet inte. Och sen skrek jag in i en kudde och alla dessa saker.⁴ ... Och det var som en ilska om hela världen, hur den är och människor förstår inte och saker som det. ... Och ilska, generellt om människor som inte förstår vad det är jag vill säga. Jag tror det kanske beror på att jag pratade med min mamma på telefonen några dagar före och jag ville förklara någonting för henne. Om mig, om mitt liv och vad jag tänker om livet och världen och hon förstod verkligen inte vad jag menade.”* Denna ilska varade bara en kort stund. *”Sen gick den över i skratt av sig självt, utan att jag medvetet försökte förändra det.”* Bea hade plötsligt tyckt att det var lustigt att hon var så arg, för egentligen tyckte hon inte att det var så viktigt och började istället skratta tills ilskan försvann. Efter detta gick hon in i ett drömligt tillstånd där hon upplevde fina bilder och minnen från olika resor hon gjort de senaste två åren. Dessa minnen brukade även komma upp i vardagen. Minnena var alla kopplade till en känsla av att vara tillfreds och lycklig. Detta tillstånd varade en stund och när det var dags att avsluta sessionen ville hon bara stanna kvar i den sköna känslan. Strax före avslutningen beskriver hon ännu en drömlig upplevelse. *”Så kommer jag bara ihåg att jag varit någonstans där jag kände mig väldigt säker och väldigt hemma. Inte som hemma hos mina föräldrar men någonting som kändes som ett hem och hos väldigt nära människor. Men jag kommer inte ihåg bilder av människor eller platsen och jag kom inte ihåg vad vi pratat om eller något. Jag kommer bara ihåg känslan av att vara hemma på något vis och det var väldigt fint också.”*

Efteråt var Bea inte trött som förra gången, utan fylld av energi och mycket vaken. Däremot kände hon inte för att prata med någon. Istället vill hon vara kvar i sina egna tankar. *”Jag tror att det var så efter den första gången också, men då trodde jag att det bara berodde på att jag var trött.”* Den ilska som hon kände under sessionen hade varit mycket kraftfull jämfört med den hon någon gång kunde känna i sin vardag. Hon tillade också att hon inte tycker det är lika irriterande att hennes mamma inte alltid förstår den förändring Bea gått igenom eftersom den redan skett. Hon har även på senare tid oftare funnit mer konstruktiva sätt att prata med sin mamma om förändringen.

Session 3 – 15 december

”Den var antagligen inte så klar som den andra gången för då kom jag verkligen ihåg mycket. ... Och inga känslor kom upp, inget stort motstånd. Det var mer allt var väldigt lätt

³ Se *Motstånd mot att aktivera känslor*.

⁴ Det finns kuddar tillgängliga som deltagarna kan skrika i för att inte störa de andra i gruppen så mycket.

men hände inget.” Hon trodde att hon hade fått huvudvärk i slutet, men den hade gått över snabbt.

Session 4 – 12 januari

I början och under mesta delen av sessionen kände Bea ett motstånd eller ett obehag liknande det hon känt i början av session 2. Hon kände sig också lite störd av ljuden från de andra och satte fingrarna i öronen för att slippa höra dem. Efter ett tag kände hon att hon ville skrika, men gjorde det inte. *”Bara en känsla av att jag ville skrika. Men jag kunde inte göra det för först så tänkte jag att, nej jag vill inte göra det. Men på något vis så ville det komma ut. Och senare så gjorde jag det där med kudden igen. Men jag kunde inte skrika så högt som jag ville. Det kom bara inte ut för min röst klarade det inte.”* Därefter upplevde hon det som att hon inte kom längre och mådde dåligt under hela sessionen. I slutet upplevde hon visserligen mycket kort ett avslappnat skönt tillstånd, men det varade bara något ögonblick och sedan fick hon huvudvärk. Huvudvärken försvann dock redan innan delgivningen började.

Under delgivningen i gruppen insåg hon att hon förmodligen slutat fokusera på andningstekniken för tidigt eftersom hon trodde att hon hade nått ett slutstadium. Så snart hon känt sig lite avslappnad hade hon slutat ”djupandas” och förstod under delgivningen att hon borde fortsätta även efter att känslan av välbefinnande infunnit sig. Bea delgav också mycket tvivel på om hon andades på rätt sätt. Det framkom i intervjun att hennes tankar ofta varit upptagna med att inte tro på att det fungerar. *”Ja, jag försöker andas och komma in i något slags särskilt tillstånd. Och det funkar inte, och ingenting händer och jag vill att någon känsla kommer för då händer det i alla fall något. Kanske är det att jag förväntar mig för mycket, och tror att det inte funkar.”* Hon rapporterade också att hon hade svårt att minnas vad som hänt under sessionen och att hon kände sig förvirrad efteråt.

På kvällen dagen efter fick Bea plötsligt ont i benet, trots att hon inte slagit sig eller gjort något som skulle kunna förklara smärtan. Smärtan bredde sedan ut sig för var dag och tillslut gjorde det verkligen ont. Det fanns dock inga märken eller dylikt. *”Jag tänkte att det måste ha något med andningen att göra för det har aldrig hänt förr, att jag bara får ont någonstans för ingenting.”* Förutom detta kom en del gamla negativa tankemönster och känslor tillbaka från förr, vilket innebar att hon blev ledsen, modlös och tyckte att ingenting var begripligt eller fungerade. Som barn och tonåring hade hon tyckt sig vara lite pessimistsikt lagd. Men när hon slutade skolan för ett par år sedan ansåg hon att hon lämnat allt detta bakom sig. *”Nu kom det tillbaka och jag var verkligen arg över att det kom tillbaka för jag tänkte att det borde inte komma tillbaka nu för det var, allt har varit så bra det senaste året. Och så blev plötsligt allting som förut.”* Bea beskrev att detta fortsatte även veckan därpå.

Session 5 – 19 januari

Från och med den femte sessionen fick deltagarna prova att utföra Frigörande andning i sittande ställning, s k eye gazing⁵. Bea upplevde att det var lättare att andas när de fick sitta upp. Det hade kittlat lite i ansiktet igen. När hon sedan kom in i det drömliga tillståndet fick hon många positiva meddelanden och bekräftelser av att det hon gör var bra och att hon var på rätt väg. Hon hade svårt att precisera upplevelsen, utan beskrev det mer som ett tillstånd av djup meditation utan språk. Det var först när hon så vaknade från tillståndet som hon blivit medveten om att hon varit där. *”Då ibland kommer jag ihåg något, ibland bilder och ibland*

⁵ Se *Upplägget av Frigörande andningssessionerna*. Engelska ordet eye gazing betyder på svenska ungefär oavbrutet betraktande.

kanske ord eller något. ... Jag kände mig väldigt trygg. ... Ja, väldigt trygg. Väldigt lycklig.”

Efter sessionen kände hon sig mycket bra till mods. Dock kom känslorna av energilöshet och ledsamhet tillbaka senare i veckan, även om de inte var lika starka som efter den fjärde sessionen. *”Det var inte så att jag mådde dåligt hela tiden men de kom tillbaka mer än de brukade göra.”*

Session 6 – 2 februari

Den sjätte sessionen upplevde Bea inget särskilt. *”Jag bara satt och andades och väntade på att något skulle hända. Och inget hände och jag tror att jag var lite uttråkad för att inget hände. ... Jag började andas men efter ett tag la jag mig ner och sen stoppade jag innan den här timmen var över och sen kunde jag inte komma tillbaka till det och sen var jag hela tiden hälften inne i det och hälften inte.”*

Nästa kväll kände hon sig dock mycket ostabil och nära att gråta utan någon särskild anledning. *”Någon satte sig och pratade med mig och jag började gråta. Jag bara grät och sa allt negativt som jag kunde säga. Allt som jag kunde minnas. Hur dåligt allting är och allting. Och det kom mycket mycket tårar. Och sen, sen var det färdigt. Och, ja, det var mycket bra. Befriande. ... Jag var hela tiden medveten om att jag är i det nu men jag kan också komma ur det och stoppa det. Men jag ville inte egentligen, jag ville vara där och att ha tid att vara där och att låta allt komma. ... Jag kunde inte förstå att det kom tillbaka, jag hade ju gått igenom det och jag hade förändrat hela mitt sätt att tänka. Jag tänkte inte längre att livet är dåligt och allt är hemskt.”* När Bea spekulerade kring de återaktiverade negativa tankarna insåg hon att hon stämplat den ledsna sidan av sig själv som dålig. *”Jag trodde att jag alltid ville se den positiva sidan.”* Hon förstod nu att hon inte riktigt accepterat de ledsna känslorna inom sig. *”Jag kanske måste acceptera att de också är en del av mig. En del som också vill ha tillåtelse att få vara här. ... De hade fortfarande inte försvunnit. Jag hade fått denna insikt att jag kan acceptera dem som en del av mig men, ja, jag gjorde det inte egentligen. Jag tror att detta antagligen är det som gör att det kommer tillbaka.”*

Session 7 – 9 februari

Erfarenheten av den sjunde sessionen fick Bea att förstå att Frigörande andning kan leda till mer bra upplevelser än enbart det härliga drömlika stadiet. *”Den här gången förstod jag att det verkligen handlar om andningen, så jag försökte verkligen andas hela tiden ... så jag satt upp och andades och då kom mycket av tankarna och känslorna som jag pratade om som jag haft tidigare och som kom upp efter den fjärde gången. Först frös jag och jag hade filten om mig ... Jag kände mig lite som ett barn på något vis och jag ville gömma mig i filten och inte ses av någon ... Alla de här känslorna av hopplöshet och ledsamhet och rädsla ... Det var som om något var i min hals, jag började harkla mig ... Jag hade behov av att spotta ut allt.”* Hon hade fått papper som hon kunde hosta och spotta i. *”Jag vet inte, det var verkligen som det kom ut något.”* Detta pågick under en lång tid och hon fick tankar om att hon störde de andra, samtidigt visste hon att det var accepterat. *”Sen var det färdigt och sen fortsatte jag andas lite.”* Hon upplevde inte någonting mer just då, men senare i delgivningen kände hon sig väldigt fri, som hon blivit av med något. Bea hade inte huvudvärk som förut och hon ville heller inte gå undan och vara för sig själv med sina tankar som tidigare. *”Jag var bara väldigt, väldigt normal och närvarande där och väldigt levande.”* Bea nämnde också att hon efter denna session upplevde att hon kunde acceptera de sidorna av sig själv som hon beskrev som mer negativa.

Session 8 – 22 februari

Den åttonde och sista sessionen upplevde inte Bea att det hände så mycket. *”Jag satt bara och det var inget motstånd. Jag bara satt och andades och fick en massa tankar som vandrade omkring. ... Jag var väldigt närvarande och jag ville inte göra något annat. Och jag bara accepterade att jag satt här och andades och tyckte att det var väldigt trevligt. ... I slutet vid någon tidpunkt lade jag mig ner. Jag fick också några bilder, inte bilder men färger när jag hade ögonen stängda och något ljud som surrande eller blåste i öronen. Sen upplevde jag en skugga som vandrade förbi. ... Sen låg jag ned och väntade och jag hade mina händer så här, och ibland kändes det som någon rörde vid mina fingrar på något sätt. Jag rörde dem inte själv, de rörde sig bara väldigt lite. Men jag vet inte om det var mig det kom ifrån. Men det kändes som de rörde sig.”*

Beas uppföljningsintervju – 22 mars

En månad senare gjorde Rönnlund som nämnt en uppföljningsintervju med deltagarna för att undersöka vad de retrospektivt tyckte de haft för behållning av Frigörande andning. En bestående förändring som Bea beskrev uppstod efter sjunde sessionen där hon hade upplevt en kraftig irritation i halsen. Under två års tid före sessionen hade hon medvetet försökt bearbeta sin blockering mot att prata med okända och inför större grupper. Efter sessionen menade hon att blockeringen plötsligt var borta. *”Jag bara noterade att den inte fanns kvar mer och nu när jag går någonstans och jag inte känner folk så kan jag vara naturlig med dem och inte så att jag inte vill prata med någon och det är mycket, mycket annorlunda mot vad det var förut och jag känner mig så mycket friare i allmänhet.”*

Bea berättade att hon upplevt många framsteg i sin inre utveckling under den tid som förflutit under och efter kursen i FA. Detta tror hon berott på fler saker än enbart Frigörande andningssessionerna, men tillägger att de definitivt bidragit till hennes utveckling. Bea tyckte det var svårt att urskilja vilka övningar och kurser som lett till specifika resultat. Däremot var hon övertygad om att FA bidragit till att hon numera har bättre kontakt med sitt känsloliv. På samma sätt upplevde hon att hon tar sina känslor på större allvar och kan ge bättre uttryck för dem i vardagen. *”Om jag är arg för någonting döljer jag det inte längre. Men jag försöker komma underfund med varför jag är arg och då kan jag tala om det och vi kan prata om det, och sedan är det ok liksom.”*

Ytterligare något som Bea tyckte hade förändrats sedan kursen i FA var att hon på ett nytt sätt börjat bearbeta oklarheter och frågor vid de tillfällen hon undrar vad hon egentligen tycker om någonting. Bea berättade att hon ibland lägger sig och fördjupar sig i tankarna och efter ett tag erfar hon att hon hamnar i ett annorlunda tillstånd. När det gått över upplever hon att hon kan förstå det bättre. *”Men jag är inte medveten om jag andas på något annat sätt när jag är där. ... Detta har jag aldrig gjort tidigare utan bara efter Frigörande andningen och jag tror det kanske är kopplat till det på något vis.”* När Bea reflekterade över om FA påverkat hur hon relaterar till andra människor tillade hon, förutom det hon nämnt ovan, att hon tyckte hon blivit bättre på att stödja andra människor.

Bea tyckte också att det hade varit viktigt att de fått delta i åtta sessioner. Hon trodde att processen förmodligen skulle ha känts ofullbordad annars och att hon inte skulle ha förstått FA lika väl som hon gör nu. Då det gällde inlärningssituationer tyckte Bea att hon blivit påtagligt bättre, men hon visste inte om det specifikt berodde på FA. *”När jag lär något nytt nu är det inte bara att jag hör det och det går in och ut, utan det är mer som jag tar in det och ser sen på något sätt hur jag kan koppla det till vad jag redan vet. Och då blir det mer som att det stannar kvar.”*

En annan utveckling som Bea tog upp var att hon bearbetat de depressiva tankar och känslor hon haft som barn och i tonåren. Hon menade att hon tidigare lagt sin bitterhet bakom sig och blivit mer glad och positiv. Men i FA kom negativiteten tillbaka, fast nu accepterade hon det och kunde istället bearbeta och integrera känslorna. *”För det var fortfarande samma känsla, som väldigt, väldigt negativ, men med bakgrunden och medvetenheten om att det kommer att gå över och sedan kommer det inte att vara så dåligt längre. Och sen dess tror jag att jag förstod att jag också kan integrera mina negativa känslor och att de är också en del av mig och jag kan acceptera dem också. ... Och det har varit så sen dess. Fortfarande kan jag känna mig arg eller ledsen eller någonting, men det är inte, det påverkar mig inte så mycket längre.”*

På frågan om det finns något som utmärker FA, jämfört med andra tekniker som Bea använt sig av nämner hon att det väcker mer känslor och bilder när hon gör FA än vad det gör i yoga eller meditation. Det drömlika stadiet som hon uppnår i FA kan dock ibland även uppstå under meditation.

När det gällde andningen i största allmänhet tyckte Bea att hon numera andades djupare och mer avslappnat. Hon kunde tänka sig att utöva FA igen i framtiden, men kände just för tillfället inget behov av det då hon upplevde att hon mådde bra.

Sammanfattning av Desirées sessioner

Ett par månader innan den här undersökningen påbörjades hade Desirée haft en ovanlig upplevelse under en slags avslappningsövning. Även om upplevelsen inte ingår i själva undersökningen ansåg vi att den var intressant att skildra här eftersom den påminde om upplevelser hon fick under sina första sessioner i Frigörande andning. Under denna avslappningsövning hade hon visualiserat en borgliknande plats där hon kände sig trygg. *” Jag började känna att det började sticka i händerna. ... Jag får sådan kramp i händerna. Fast då visste jag inte riktigt vad det var. Det började i händerna och spred sig in i kroppen. Det kändes som det var otroligt packad energi först. Det kändes som det trycktes ihop. Sen började händerna krampa och senare som om hela kroppen trycktes ihop. Så jag trodde att jag skulle sluta existera ett tag för det kändes som kroppen skulle tryckas ihop och försvinna. Så jag låg nästan och väntade på att det skulle komma till en gräns där jag skulle bli tvungen att skrika för att jag skulle få panik, för jag fick kämpa för att andas. Men det kom aldrig så jag blev mest nyfiken på vad som skulle hända. Så jag låg och försökte känna vad det var. Och hela tiden var det som jag följde mina tankar från borgen jag var på. Jag brukar kolla på mina tankar när jag mediterar istället för att ta bort dem och se vart de leder mig. Då åkte jag rakt ner i borgen och det var jätteomtumlande först. Sen kom jag ut i rummet då. Sen såg jag allting som jag varit och nästan allt som jag är rädd för och blev ett med det. Och varje gång jag blev ett med det var det som det gick en stor våg igenom mig. Och det höll på nästan en timme sedan tänkte jag att jag måste sluta för det gjorde riktigt ont i händerna. Sen släppte jag och det blev bättre sen. ... Fast jag var hela tiden fruktansvärt medveten om vad som hände. Jag kunde öppna ögonen och kolla ut genom fönstret. ... Men jag såg en massa saker. Inte bara rädslor, det var som om jag var ett med hela jorden. ... Jag minns nog speciellt rädslor för det är sånt som jag verkligen har svårt att tänka på.”*

Session 1 – 24 november

Då Desirée började följa andningsinstruktionerna uppstod liknande stickande fenomen som beskrivits ovan och detta spred sig sedan till ryggen, magen och benen. Hon beskrev att

kroppen trycktes ihop och att hon upplevde en intensiv kramp i händerna, vilka reste sig upp med fingrarna mot underarmen.⁶ ”Först började jag skratta, jag vet inte var det kom ifrån, det bara bubblade upp ett jättehögt skratt. ... Efter skrattet så började jag tryckas ihop så väldigt hårt, så det blev verkligen svårt att andas eftersom det blev ett stort tryck över bröstet. Och typ hela kroppen trycks ihop. Det känns som om jag verkligen måste kämpa lite för att kunna andas. Men inte så att jag blev rädd för att jag inte ska få luft, för jag var hela tiden medveten om vad som hände och pågick. Men det gjorde så fruktansvärt ont i händerna också. ... Sedan var det som att jag kände att, det var ingen känsla som kom att jag mår dåligt eller att jag måste skrika eller gråta utan det bara kom ut. ... När jag skrek, eller jag grät, då kände jag smärtan och fick nästan ingen luft heller. Och det gjorde så fruktansvärt ont i mig, så jag kunde nästan inte sluta. ... Jag vet inte riktigt hur det började, men jag började gråta i alla fall. Jag var nästan alldeles omtöcknad, för jag tänkte innan att så skulle jag inte kunna skrika även om jag skulle vilja det. Men när jag väl var där så var det som jag kände mig helt, jag skulle inte kunna gjort annat, jag tänkte liksom inte utan jag bara var det, jag bara var det, det bara kom ... Jag kände ingen smärta egentligen innan jag skrek, men när jag skrek ut så kändes det så ont här.⁷ Ja precis när det kom ur mig liksom.”

Efter det som Desirée kallade för attacken, lugnade hon sig och började andas avslappnat. När andningspedagogen uppmanade henne att fortsätta utöva andningstekniken återkom samma upplevelse ytterligare en till två gånger.⁸ Sedan kände hon att det släppte efter ungefär 45 minuter – en timme. ”Men i slutet så kunde jag se när det gett sig att det inte var någon sådan kramp, jag kände bara att det pirrade i kroppen alltså. ... Det var som jag hade fått ut det värsta som behövde komma.”

Efter sista attacken upplevde hon bilden av att fyra viktiga personer satt runt henne. En av dem var hennes nuvarande pojkvän och en kompis. De två andra var från hennes förflutna och hade sårat henne djupt. Det svek hon upplevde då hade hon ofta projicerat på sin nuvarande pojkvän samt även i viss mån på sin kompis. Desirée berättade att rädslan för svek hade återkommit periodvis under några veckor tidigare samt att hon i dagarna före andningssessionen hade pratat mycket med sin pojkvän om just detta och att hon känt sig ledsen. I slutet av FA upplevde hon det som att alla fyra satt och tittade på henne utan att säga något. ”Jag hoppades innan första gången att jag skulle känna ett väldigt lugn eller någonting. Men istället kände jag mig fruktansvärt, jag kände mig nästan apatisk. Ok, det spelar ingen roll eller jag bryr mig inte. Att jag gav upp på något sätt, att jag kände mig ganska tung. Nästan lite likgiltig.” Desirée beskrev att hon sedan fick en insikt. ”Jag vet att jag fick en tanke om att det är det gamla. ... Det var som om jag fick en känsla av att jag skulle inse att de är fyra helt olika individer liksom. De är inte samma person, de har ingen koppling till varandra.” Hon hade tidigare tänkt att hon måste inse det, men detta var första gången hon verkligen tog in det på en känslomässig nivå. ”Ändå kände jag ett sår, att det fortfarande var mycket kvar. Ja, att det var fruktansvärt mycket smärta kvar från det som hände då. Å, det var mer ändå en känsla av att det finns ändå inte så mycket jag kan göra egentligen. För att om det händer igen så händer det, det är ingenting jag kan göra åt det. Utan att ju mer jag kommer att kämpa för att det inte ska hända ju mer kommer jag att driva det till att det kommer att hända.”

Då sessionen avslutades var hon helt utmattad och svettig. Senare på kvällen tyckte hon att det kändes lugnt. ”Jag var liksom inte ledsen efteråt. Utan det var som att den smärtan

⁶ Desirée får så kraftig kramp att fingrarna sträcks ut och blir kalla och stela. Dessa kramper är relativt vanliga när människor först börjar utöva FA, även om det inte är lika vanligt att det blir så intensivt som för Desirée.

⁷ Desirée pekar i luften framför sin mun.

⁸ När Desirée upplevde kramper fick hon uppmaningen av andningspedagogen att fokusera på att slappna av under utandningen, eftersom det leder till att kramperna minskar. Om Desirée slutade utöva andningstekniken helt fick hon instruktionen att börja igen.

och det som kom upp då det var verkligen något som kom ut. Det var ingenting som typ, utan jag kände mig väldigt lugn under kvällen. Lite trött tror jag och lite matt och så men ändå så att jag mådde bra.”

Dagen därpå hade hon vaknat på gott humör och trodde att det var över. ”Men sen kände jag att jag var fruktansvärt arg och ledsen och irriterad så fort något dök upp.” Bl a under ett obligatoriskt möte som hon gick på men lämnade efter ett tag. ”Sen var jag tvungen att gå därifrån i alla fall, så jag stack iväg och gick ut och handla och det hjälpte inte. Så gick jag ut på ängarna och var fruktansvärt arg och så gick jag in i huset igen och då började jag verkligen gråta. Då kände jag att det verkligen hade virvlat upp mycket dagen innan på första sessionen.” Resten av veckan försökte hon möta sina känslor. ”Så då gjorde jag ett projekt om det istället och en dialog mellan hur kärlek och rädsla kunde prata med varandra. Så att det blev som en historia och ungefär när jag började skriva den så kände jag att det kom ut någonting ur mig. Så jag vet inte om jag verkligen fick ut genom det med att jag skrev av mig. För jag kände nu senare i veckan torsdag, fredag har jag mått så otroligt bra och lördag. Igår, lördag så var jag på så bra humör.” Hon trodde även att andningssessionen hade del i det som hänt. ”Även om jag inte fick ut allt som jag känt, all smärta, så tror jag att jag fick ut mycket genom den.” Mycket av känslorna som kom upp under FA relaterade Desirée till sina tankar och händelser som pågått under de senaste månaderna. ”Jag tror kanske att det blev så kraftigt just då, att jag mådde så dåligt för att det var så nära liksom. Det var redan något i mig, så det kom så nära på något sätt.”

Hon tillade att hon pratat mycket med sin pojkvän under veckan. I början av veckan hade hon känt sig väldigt upprörd över att han ska resa bort under en längre tid. ”Men ju längre veckan gick så kände jag att jag mådde bättre i mig själv med. ... när jag ändå mår dåligt, då blir han fruktansvärt viktig för mig. Jag vet ju att det inte riktigt är sant för det är ju jag som klamrar mig fast vid någonting för att må bra liksom. Men sen tror jag också att jag kände att när jag kunde skriva ur mig saker så kom jag tillbaka till mitt vanliga jag. Och då känns det bra, liksom ok, för då behöver jag inte längre han att klamra mig fast vid, för att då mår jag bra liksom, då blir han bara som en bonus. Det tycker jag känns bra.”

Session 2 – 1 december

Andra sessionen började på samma sätt med ett tryck och pirrande, fast denna gång startade det i knäna och ryggen. ”Som att du känner att den håller på att somna, typ domna bort. ... fast de domnar aldrig det är mer pirrande, stumt, mest i vänster sidan av axeln kände jag, och magen, det går typ ner här i nacken, fast samtidigt sprider det sig väldig snabbt över hela kroppen tycker jag ... över bröstet och bålen...fötterna. Sen gjorde det fruktansvärt ont i händerna. ... Och att jag inte riktigt kan röra mig som jag vill, för att de är nästan fast.”

Den här gången började Desirée ställa frågor till sig själv. ”Jag försökte ställa mig själv frågorna utan att behöva tänka fram ett svar, utan jag skulle bara fråga den och sen skulle jag vänta och se vad jag såg. ... Och då kände jag att jag blev ganska lugn när jag inte fokuserade på att det gjorde så fruktansvärt ont. Så jag kände smärtan men det var som att jag var på väg någon annanstans. Och då kände jag i alla fall en fruktansvärd hunger först. Jag ville bara ha mat. Sen såg jag en bild.” Desirée beskrev en bild från en resa hon gjort för ca sju år sedan. I bilden står hon högt på en utkiksplats och bredvid henne står en kille som hon var djupt förälskad i, men det talade hon inte om för honom. ”Så det var som om, jag vet att det är det som vill ut. Att jag känner fullt med kärlek och att jag vill visa det. Men alldeles för ofta har jag hållit det inom mig istället för att säga det. Och sedan var det som jag blev, jag blev inte trött egentligen, men jag kände att hjärnan började leda mig till ställen som jag egentligen inte tänkt på. Att det hände saker som jag liksom ville kolla på, men jag minns inte

riktigt vad det var som hände. ... Som att man håller på att somna fast man kommer tillbaka till medvetandet igen. Och det hände, jag vet inte, en massa gånger. Och efter varje sådan gång var det som om jag förstod något väldigt viktigt om mig själv och mitt liv. ... Jag minns bara en enda grej och det var att jag skulle sy en väska. Och då var det någon som frågade mig eller sa till mig om jag skulle sy en väldigt avlång väska, typ smal och avlång. Nej jag ska göra den fyrkantig. Och det var som om jag förstod då som med det här projektet förra veckan var att jag måste göra det på mitt sätt, i den formen som jag kan uttrycka mig på. Det var det som jag bara förstod då. ... Men jag vet att det var flera saker som jag förstod i den där mellanvärlden innan jag kom tillbaka liksom. Men jag minns inte riktigt vad det var för någonting. Men jag tror att jag har förstått det i alla fall sen.” Desirée nämner också att bilderna kom när kramperna började släppa och när hon höll på att börja somna.

Mot slutet av sessionen hör Desirée, under hennes nu lugnare andning, ett ljud som påminner om när vatten brusar genom en rörledning. *”Först trodde jag att det bara var vatten, men sen förstod jag att det inte kan vara det. Och så blev det högt och sen är det som om det går igenom mig. Och sedan är det som om jag hör det bakom mig under från golvet. Men samtidigt som det gått igenom mig är det som om den här pirrande känslan försvinner. Det är som det går igenom mig och försvinner och jag känner ett så otroligt lugn. Det är som om jag känner mig som en vattenvåg. ... Det var väldigt annorlunda mot första gången.”* Efteråt kände hon sig mycket lugn.

Session 3 – 15 december

Även den här gången upplevde Desirée att det gjorde väldigt ont i kroppen. *”Jag hade svårt att fokusera på andningen eller fokusera på någonting för det kom typ bilder av massor, jag vet inte vad jag skulle fokusera på så att det kändes bra. Så jag fick bara en massa korta bilder av saker och ingenting kändes riktigt bra.”* Hon försökte fokusera på annat och på vad kroppen ville säga henne, d v s varför hon hade ont. Men värken distraherade henne och hon kunde inte koncentrera sig på någonting speciellt. Det kom, som hon beskrev det, utspridda bilder till henne men hon mindes nästan ingenting av dem efteråt. Detta pågick under större delen av sessionen. Vid några tillfällen återgick hon till en upplevelse hon fick i början av sessionen. Denna innefattade att hon vilade på en elefantrygg som kändes trygg.

Session 4 – 12 januari

Liksom de föregående sessionerna började denna med att det pirrade i kroppen, att kramperna kom samt att hon upplevde att händerna låste sig. Tidigare hade hon upplevt att det varit obekvämt att ligga på rygg p g a kramperna i händerna. Den här gången lade hon sig på sidan vilket hade känts skönare och det hade varit lättare att andas. Ställningen påminde henne om att hon brukade ligga så som barn och hennes mamma brukade killa henne på ryggen. *”Så jag fick verkligen tillbaka känslan av hur hon bara låg och killade mig på ryggen. En otroligt stark känsla av hur hon älskade mig när jag var barn. ... Så då liksom var det som jag bara accepterade liksom att jag hade ont. Men utan att det egentligen blev av större vikt.”* Snart efter detta upplevde Desirée att det liksom brände i handleden fastän hon inte kände någon riktig smärta. *”Så jag låg bara och kände efter för att den kändes så konstigt. Men sen så bara hör jag hur jag för mig själv säger i mitt huvud att ’nu är dörren öppen’ och då bara försvinner den känslan. Och så efter detta typ släpper kramperna med i kroppen. ... Jag kände hur det började lugna ner sig och nästan pirra i stället.”* Desirée berättade senare att hon haft problem med lederna sedan hon var tretton år. Värken finns då framför allt i axlar

och handleder och det har inte funnits någon som kunnat tala om för henne varför hon har det. Hon hoppades på att värken hon upplevde under sessionerna var en slags läkningsprocess.

I slutet av sessionen kände hon sig väldigt hungrig. *”Det var en hunger som sträckte sig, och började här uppe och slutade här nere så en stund, vet jag, så det enda jag kunde tänka på var att få mat.”* Det hon annars tyckte utmärkte dagens session var känslan av en mycket stark trygghet. *”Liksom att mamma och jag kände en jättestark kärlek och jag minns också att jag kände mig fruktansvärt ren i kroppen. När jag andades så var det som att jag kände mig så otroligt ren ut i fingertopparna.”*

Efteråt kände hon sig verkligen bra, till skillnad från de två första gångerna. Hon var osäker på hur hon upplevt veckan efter tredje sessionen. *”Har jag inte tänkt på det så jag tror verkligen att det bara försvunnit. Så nu känns det bara skönt. ... Nu längtade jag bara efter att få göra det. För det kändes som att nu när jag inte fokuserar bara på själva smärtan, jag känner att jag kommer in till något annat. Att det är något annat lugn i mig själv liksom.”*

Session 5 – 19 januari

Från och med den femte sessionen och framåt fick de, som nämnts tidigare, prova på att utföra Frigörande andning i sittande ställning, s k eye gazing. Andningspedagogen satt med Desirée ett tag i början. *”Det började väldigt snabbt. Jag kände det först i ansiktet eller in i huvudet hur det kom en sån pirrande känsla. Och sen spred den sig sedan i hela kroppen nedåt, för den började inte i handlederna. ... Jag blev inte yr, men jag kände hur det började gunga medan jag andades, det var som jag kände hur jag satt i en båt och kände hur vågorna kom liksom. ... Det var ingen kramp riktigt men jag kände ändå fingrarna började, liksom spände sig. ... Känsla av att madrassen började rulla och då kände jag att det är bäst att jag lägger mig ner. ... Det kändes verkligen bara skönt. Jag minns i början så fick jag en väldigt stark känsla av att jag bara ville kramas. ... En jättestark känsla. Jag kände bara ett otroligt lugn, att det var mer intressant att känna när jag inte hade någon smärta. Det kom några så där småtoppar, men det var mer att det kom och sen så andades jag verkligen bara och fokuserade på det. Och sedan försvann de efter ett tag. ... Så tyckte jag att det var så otroligt skönt att ta på mina händer, för när det är den där pirrande känsla så är det så otroligt lent, precis som om jag tar på silke eller nåt. ... Så tog jag på ansiktet väldigt mycket för jag ville verkligen. Ja det var väldigt skönt. ... Jag låg på sidan och minns att jag verkligen tog jättedjupa andetag. Och sen bara blev det helt, jag kom bara tillbaka när jag hörde en annan deltagare hosta till. Och då blev jag så där att 'wow' och jag nästan ryggar till för att jag hade försvunnit någonstans. Jag tror inte att jag somnat för jag kände mig inte trött. Men det bara försvann. Och sen så hör jag en sån ton i örat som bara tjuter jättehögt. Och sen blir den tonen mer dov. ... Och sen så vet jag att jag fokuserar på andningen igen. Men sen så vet jag heller inte vart jag försvinner igen för sen så bara öppnar jag ögonen sen och jag vet inte hur länge det var eller vart jag försvinner. Och det känns inte som att jag sovit. ... Jag har ingen bild av det. Det var ingen dröm. Jag har inga bilder av vad jag kände eller vad det som hände för jag minns att jag verkligen andades djupt bara.”*

Efteråt beskriver hon att hon kände sig fullkomligt ren i hela kroppen. Hon tillade också att hon har mindre ont i sina leder sedan hon började med FA. Hon ansåg vidare att hon inte upplevde så mycket bilder eller känslor jämfört med andra i gruppen. Den här gången upplevde hon inte någon kramp, utan bara ett tryck och pirrande. Hon tyckte att sessionerna tagit en ny vändning.

Hon berättade att hon alltid blir mycket kissnödig i slutet av sessionerna trots att hon varit noga med att gå på toaletten innan hon påbörjade FA. Likaledes blir hon väldigt hungrig.

"Idag så åt jag verkligen innan, för jag tänkte att idag ska jag inte bli hungrig, men ändå så är jag hungrig efteråt. Det är som det verkligen drar igång någonting i kroppen tror jag."

Session 6 – 2 februari

Desirée hade mått bra under veckan. En del ansåg hon berodde på en kurs som gett henne insikter om gränssättning. *"Men så vet jag inte om det bara berodde på den kursen eller om det var mer saker egentligen den veckan. Men ibland så även om det inte känns så jättebra innan, så känns det väldigt bra när jag ligger och andas för det kommer något lugn över mig när jag andas. ... Jag känner mig otroligt lugn inombords och även i kroppen för det är inga kramper längre, det är liksom som ett kittlande bara i kroppen på mig. Att det pirrar liksom i kroppen, men det är liksom ingenting som gör ont. ... Det känns som jag släppt ut något som jag behövde släppa ut liksom."*

När Desirée utövade Frigörande andning den här gången kom det mycket bilder till henne som handlade om kärlek till olika viktiga personer i hennes liv, både släkt och pojkvänner. Minnesbilderna sträckte sig från en period för ca 15 år sen och framåt. I samband med dessa bilder upplevde hon ett stort lugn. *"Det kändes liksom bara behagligt. Jag blir glad av dom."* Hon beskrev även en känsla av renhet. *"Flera gånger så har jag känt att jag känner mig så otroligt ren inombords, det är som att det är så lugnt, som en harmoni som bara finns i hela kroppen."*

Efteråt hade hon dock börjat känna sig rastlös under delgivningen. Hon tyckte att hon inte klarade att vara så närvarande som hon hade önskat. Hon upplevde också att hon blev hungrig och hade hellre velat gå och äta.

Session 7 – 9 februari

Hon hade sett fram extra mycket till dagens Frigörande andning eftersom hon läst en bok som fått henne att ändra fokus och vara mer uppmärksam på sina känslor. *"Att jag kunde nå något nytt steg vidare från hur jag tänkte. Liksom få någon stark kontakt med mig, ännu starkare kontakt med mig själv."* Här nämndes även att boken tar upp en egen högre medvetenhet samt en djupare förståelse av livet. *"Så jag var verkligen på jättebra humör när jag kom in dit. ... Jag hade inget riktigt mål med det, men jag kände att jag skulle leka med det och se om jag kände annorlunda."*

Desirée började sessionen sittande, men lade sig relativt snart eftersom sittställningen började kännas obekvämt. Desirée upplevde att en deltagare i gruppen försökte roa andra istället för att vara i sin egen process, vilket irriterade henne, men hon lyckades ganska snart släppa uppmärksamheten på detta för att istället fokusera på sig själv. Den här gången fick hon inga kramper utan det pirrade bara i kroppen. Relativt snabbt kände hon ett otroligt lugn. *"Och det var så otroligt skönt för jag, först var det bara jättebra för jag blev avslappnad. Men det var så skönt för då var jag mitt emellan att jag var vaken och jag var så otroligt medveten om vad som hände. ... Så det var som jag låg där och min medvetenhet var i min mage på något sätt."*

När hon hade lagt sig blev hon dock mycket trött och höll hela tiden på att somna, trots att hon inte varit trött innan sessionen började. Hon satte sig då upp igen och blev pigg, varvid hon tyckte det skulle gå lika bra att ligga ner igen. *"Och innan jag ens hade hunnit lägga mig så slocknade jag igen."* När hon vaknade igen kände hon sig täppt i näsan och snöt sig. Då uppstod ett konstigt ljud i hennes högra öra som liknar när det slår lock och då hon lade sig ned hörde hon ett brusande ljud som liknade det hon hört under sin andra session. *"Det låter*

som det kommer långt borta, sen så kommer det närmare och närmare och sen så igenom.” Hon tillade att under veckan hade hon känt av en underlig pulserande värk på höger sida av huvudet som hon inte kände igen. Efter det att ljudet försvunnit släppte denna huvudvärk. *”Jag vet inte om det var någon spänning eller någonting som kanske släppte då, eftersom det var just på höger öra men någonting släppte då.”*

Session 8 – 22 februari

Desirée hade varit uppe sent kvällen före den sista sessionen och då denna var förlagd till klockan tio på morgonen fick hon bara drygt sex timmars sömn. Desirée misstänkte att hon skulle somna under Frigörande andningen, även om hon hade piggnat till innan det började. Under veckan hade hon gått på en yogakurs och under FA experimenterade hon med ett nytt sätt att andas, vilket innebar mer genom näsan. Som vanligt upplevde hon den pirrande känslan i kroppen. *”Jag fick väldigt få bilder. Det var också väldigt lugnt liksom. Jag fick någon liten irritationsgrej som, men jag vet inte vad det var. Den kom så snabbt och försvann lika snabbt. ... Jag blev jätteavslappnad när jag andades. Men det var samma känsla, jag ville bara att min pojkvän skulle komma hem och hålla om mig, det kommer jag ihåg. Det var ganska starkt hela tiden.”*

Hon hörde att en deltagare grät och försökte känna efter vad det väckte inom henne själv, men hon kände bara lugnet och hon såg mycket färger. Särskilt en skarp turkos färg. *”Jag är vaken men jag ligger och är väldigt avslappnad. ... Och den här gången måste jag säga att jag var så otroligt varm i kroppen. Jag var otroligt varm i händerna och allting. Ofta brukar jag bli kall i händerna när vi gör det här. Men nu var jag också jättevarm verkligen och jag blev också varm runt ansiktet. ... Så kom det som jag faller tillbaka och vaknar precis. ... Och då fick jag känslan av att jag hade försovit mig. Då var jag tillbaka i min säng så jag trodde att jag hade stängt av väckarklockan. ... Så jag sätter mig upp. ... Jag såg att jag är ju här. ... Då blev jag så full i skratt.”* I slutet uppfattade hon det som att någonting fladdrade framför ögonen på henne. *Det var som ett mönster, en gelégrej eller någonting.* Hon tänkte dock inte så mycket på det förrän det under delgivningen visade sig att Bea som legat bredvid haft en liknande upplevelse under slutet av sessionen.

När sessionen avslutats kände hon sig full av energi. Desirée tillade också att hon under sessionen hade ställt en del frågor till sig själv och fått lösningar på problem hon haft. *”Sedan fick jag sådana tankar, sedan bara såg jag, men vad bra tänkte jag, det är ju det här.”*

Desirées uppföljningsintervju – 22 mars

Desirée beskrev att hon under perioden hon utövade Frigörande andning fick ur sig något och utvecklade ett inre lugn och att detta har varit bestående. *”Det jag känner, det att jag fått ut någon slags spärr som jag hade, som gick över ganska snabbt kände jag. Jag kände ju att det gjorde så otroligt ont att jag ville skrika och så liksom. Någonting ville ju ut och det kom ut och sen så kände jag ett himla stort lugn så att, jag kan inte exakt säga vad det var, men någonting har ju fått komma ut i alla fall, som nu gör att jag kan känna ett lugn liksom”.* En annan förändring som skett och fanns kvar, var hennes upplevelse av att lättare kunna vara ärlig med vad hon kände gentemot andra människor. *”Jag kan lättare känna verkligen. Jag följer lättare med i det jag känner liksom. För förut vet jag att jag har kämpat och tänkt att, nej, jag vill inte riktigt göra det här men ändå så kanske jag gjort det. ... Det känns lättare att säga bara som det är.”* Desirée menade också att det var svårt att precisera exakt vilka övningar eller kurser hon gjort som lett till specifika resultat. Däremot uttryckte hon att FA

hade del i den utveckling hon gått igenom under den här perioden. *”Eftersom jag känt ett sådant lugn liksom, och känt att jag varit helt opåverkad av det liv, det oväsen som varit i rummet. Det har jag ju tagit med mig kanske ut liksom mer. Och jag förstår att allting behöver inte påverka mig så mycket, jag kan bara, jag kan observera att det är så, och så behöver jag inte bry mig så mycket om det.”*

Den irritation som hon upplevde dagarna efter Frigörande andnings-sessionerna under en period alldeles i början tolkade hon som en indikation på att någonting väckts upp under FA som behövde bearbetas. *”Efter flera gånger på måndagarna så har jag varit så irriterad så jag har inte kunnat vara med på möten ibland eller någonting för att jag varit så irriterad på folk. ... Men det tror jag bara att det rört upp någonting som vill ut liksom. Jag tror inte det har blivit sämre av det, utan själva irritationen är ju inte kanske så...så kul att känna, men den har ju ändå kommit för att den vill ut”.*

Då det gällde om hon märkt någon förändring beträffande relationen till andra människor upprepade Desirée just att hon upplevde sig mindre lättpåverkad och mer rak i sin kommunikation. *”Jag kanske säger precis som jag känner det även om det inte är någonting som är så positivt. ... Även om det kanske gör att dom blir irriterade och arga. ... Det är som jag inte bryr mig lika mycket längre. Fast det känns på ett positivt sätt. Att jag inte är så känslig för det.”*

Bland upplevelser som hon speciellt kom ihåg var första gången då hon upplevt motstånd mot smärta i kroppen, vilket hon tolkade som *”att så mycket uppsamlat ville ut på en gång”* och att en del av det förlöstes genom skrik och gråt. *”Det räckte inte bara med att jag bara fick skrika några gånger och att jag grät, utan det var som att jag ville göra det en timme liksom eller kanske i tio år kändes det som.”* Vidare nämnde Desirée den tidigare beskrivna upplevelsen av att något brände och rörde sig i handleden och att hon sedan hörde den inre rösten som sa att dörren är öppen, varvid ganska mycket av hennes smärtor försvann. Desirée kommer också ihåg ett par gånger då hon hörde en ton. Och då framför allt den gången när hon haft ont i högra sidan av huvudet i flera dagar och under FA åter hörde tonen som for genom henne vartefter huvudvärken försvann. Hon minns också en känsla av otroligt lugn fastän det kunde vara mycket livligt i rummet under sessionerna. Senare beskriver hon också att lugnet började komma kring fjärde gången då hon låg på sidan och kände sig fantastiskt ren inombords. Hon kände att *”det finns ingenting som maler i mig. Så det börjar ju någon gång då, men sedan blev det bara som att lugnet tog mer och mer plats i andningen”.*

Desirée tyckte inte att hon haft några större problem med att känna sig motiverad att utöva FA. *”Det hände ju så pass mycket under mina gånger tyckte jag liksom. Jag märkte ändå att det blev framsteg. Att de märktes de flesta gånger och blev intressant för mig.”* När det gällde andningen i största allmänhet tyckte hon att hon blivit mer medveten om hur hon andas, särskilt om hon gör längre uppehåll i andningen. Den medvetenheten har lett till att hon oftare påminner sig själv om att andas djupare. Vid frågan om hon upplevde att FA påverkat hennes fysiska hälsa på något sätt rapporterade hon att hennes ledbesvär fortfarande kommer och går.

Desirée svarade att hon definitivt kommer att använda sig av FA i framtiden och speciellt om hon skulle uppleva att hon inte får kontakt med någon känsla eller skulle få svårighet med att bearbeta någonting.

Kortfattat sammandrag av Karinas upplevelser

Session 1 – 24 november

Karina påbörjade FA. Pirrande upplevelse. *”Kändes som sockerdricka i händerna.”* Karina skrattade lite nervöst till och från. Började plötsligt att gråta en del. Upplevde att hon kom i

kontakt med sig själv. *”Det kom någon slags våg av energi eller känsla eller någonting.”* Detta ledde till starka känslor. *”Det var ett av de starkaste känsloutbrott jag någonsin haft.”* Varvid hon skrek och grät. Karina kunde i samband med detta nästan inte andas. Hon lugnade sig. Grät lite mindre och kände sig som ett spädbarn. Fick sedan mycket minnen från barndomen. Inre bearbetning av konflikt vid treårsåldern med syster. I övrigt väckte minnena en längtan till tiden med barndomens frihet, ”magi” och äventyr. Känslan som väcktes var sorg över att den tiden är över. Samtidigt återväckte minnena, tillsammans med andra intryck som kom, också känslor av glädje och trygghet samt en kärlek till sig själv och livet. De gladare känslorna dominerade i slutet. Karina önskade att hon skulle kunna bibehålla de gladare känslorna i sin kommande vardag. Efteråt erfor hon glädje, lättnad i kroppen samt känslan av att hon fått ur sig något.

Session 2 – 1 december

Påbörjade FA. Kände motstånd. Började frysa, kändes kallt, fuktigt och obehagligt. Karina ville inte vara kvar längre. Pirrande i händer, runt mun och ben. Händerna blev stelare och hon började få lite kramp. Karina hade svårt att röra sig. Kände sig lite som ett spädbarn som ligger otryggt, hjälplöst och inte kan röra sig. Det kändes bättre när hon började andas lugnare. Andningspedagogen lade handen på Karinas panna, vilket kändes tryggt och hon slumrade till. Såg bilder av ett kloster som reparerades av småfolk. Hon kände sig i slutet varm, trygg, fridfull och fri. Känslomässigt var denna sessionen inte alls så stark som den första.

Session 3 – 15 december

Var lite nedstämd innan hon kom till FA. Tänkt mycket på att hon borde vara sig själv och ta hand om sig själv mer, istället för att anpassa sig till andra i hennes omgivning och samhället. Påbörjade FA. Kände motstånd. Ville inte vara där. Jobbigt. Börjar efter ett tag känna frustration mot ljuden i rummet vilka hon upplevde ökade i styrka. Hon började gråta mycket och skrek. Kände sig förtvivlad och trött på många situationer i livet som var jobbiga. Stark önskan om att vilja ge upp. De konfliktyllda tankarna och känslorna som kom upp relaterade hon till aktuell tid i sitt liv, men andningssessionen förstärkte det. Efter att ha gråtit ut lugnade hon sig och orkade koncentrera sig mer på andningen. Får bilder från barndomen; spjålsäng, en vit ljusbild, människor som dansar och skapar något gemensamt, vilket gav upplevelsen av trygghet och kärlek till andra och sig själv. Insikt om hur hennes bilder framkallade känslor och vice versa. Somnade till. Efteråt erfor hon glädje, lättnad i kroppen samt känslan av att hon fått ur sig något.

Session 4 – 12 januari

Påbörjade FA. Kände sig lite frustrerad. Mot slutet kom bilder av en annan värld och väckte en vemodig längtan. Snyftade lite. Såg bilder på hennes släkt, vilket kunde varit kopplat till att hon umgåtts med sin familj under veckorna som varit. Kände sorg över deras lidande. Började gråta mycket och länge. Kände sorg för lidandet i världen. Började hosta starkt nerifrån kroppen. Karina kände som om hon fick ut någonting. Efteråt kände hon sig lite sorgsen, sentimental och melankolisk kopplat till tankarna om en gången tid. När hon kom

tillbaka till sitt rum efter sessionen och såg en del av sina ägodelar framkallade det minnen och hemlängtan.

Session 5 – 19 januari

Karina hade haft svårt att gråta sedan förra sessionen. Hon hade också känt av en undantryckt vrede, vilken hon kopplade till att hon ibland p g a rädsla anpassade sig till andra på bekostnad av sig själv. Rädslan hade i veckan vänts till en ilska som ingav styrka. Karina påbörjade FA sittande. Hon kände frustration. Sedan ett motstånd och mycket ilska samtidigt. Det kändes som hon tånjde sina gränser från en instängdhet. Karina lade sig efter utlevelsen av ilska ner och kände sig ganska fridfull.

När sessionen var över kände hon sig ganska känslös i en positiv bemärkelse. Karina upplevde att känslorna flödat rent och spontant ”som ett barns”. Hade lätt till både skratt och gråt. Mot slutet av veckan återkom ilskan över instängdheten. Veckan därpå pendlade hon mellan sorg, frustration, kärlek och glädje över sig själv och andra.

Session 6 – 2 februari

Karina hade under dagen känt en ”klump” i magen som hon försökt hantera men hade mötts av motstånd. Hon påbörjade FA. Beskriver det som ”att det börja strömma energi på något vis.” Började sedan utan medveten anledning skratta lite. En ilska kom upp och agerades ut. Hon kände sig ganska snabbt helt matt. Hon nämnde även under intervjun att hon veckan före deltagit i en ”utlevelsemeditation” där man skulle skrika ut känslor. Hon fick även där upp ilska och kände sig matt efteråt. Efter utlevelsen under FA lade sig Karina ner. Fick upplevelser av ilska och motstånd; orkar inte, vill inte, frustrationen återkom.

Andningspedagogen bad henne här göra en övning som Karina följde. Karina uppmanades att, fast hon kände sig ganska slut, fortsätta andas ytterligare varvid Karina kraftfullt skrek rätt ut och kände sig som en liten flicka på sex-sju år igen. Karina fick känslan av att hon återigen gjorde något som andra vill och som hon måste göra fast hon inte själv vill. Sistnämnda utbrott upplevde Karina som en kulmen på ilskan och frustrationen som aldrig tycktes vilja ta slut. Efteråt försvann ilskan och motståndet och hon kände sig helt utslagen. I stället för klumpen i magen kom ett svagt illamående.

Session 7 – 9 februari

Inför denna sessionen uppmanades deltagarna att tänka på något som gjorde dem arga. Hon påbörjade FA. Kände irritation och motstånd mot en känsla av avsky och äckel som satt i kroppen. Karina försökte upprepande gånger komma in i känslan under ca 15 minuter. Från att den upplevts som en svart klump i mage och bröst, förflyttade den sig. Hon beskrev den symboliskt som en svart sårskorpa på hjärtat. Karina upplevde att hennes ”negativa” tankar och känslor var kopplade till den klumpen på något vis. Efter hand som hon försökte bemöta känslorna tyckte hon att något löstes upp en del och att smärtan minskade. Hon upplevde då att det kom annat som ville ut och det var som ett skrik hördes i hennes inre. Karina skrek lite, skrattade lite sorgset och började sedan gråta. Det kändes sedan som hon hostade upp något från ”såret”. Karina upplevde sedan att hon skrek lite liknande ett spädbarn och hade en känsla av att fått ut något från länge sedan.

Session 8 – 22 februari

Påbörjade FA. Kände stort motstånd mot att bemöta återkommande obehagskänslor, samtidigt som hon var trött och irriterad på att ha dem kvar. Kände att hon inte orkade bemöta dem. Obehaget kändes i mage och bröst men inte på hjärtat som nämnts tidigare. Andningspedagogen föreslog att hon bara skulle vara i känslan och inte leva ut den. Karina gjorde det men det kändes obehagligt. Karina kände att motståndet gjorde att hon ville ge upp, att det inte fungerade och att hon inte orkade. Andningspedagogen instruerade då Karina att säga, ”jag vill inte för...”, varvid Karina själv skulle fylla i slutet. Karina tyckte att detta hjälpte lite, men kände fortfarande motstånd. Hon tyckte det spände i halsen och hon ville gråta, men motståndet hindrade henne. Andningspedagogen hjälpte Karina att fylla i meningen med: *”Och du vill inte, för du orkar inte, för att du är rädd.”* Då kände hon att det lossnade och överväldigades av gråten. När hon började analysera igen sa andningspedagogen korta meningar i stil med: *”En sträng blick kan tysta ett barn.”* Då lossnade det och hon grät länge hejdlöst och kände sig som ett barn i sex-sju års åldern. Efter att ha gråtit ut och kände hon sig lättad och rofylld.

Karinas uppföljningsintervju – 22 mars

Karina tyckte att FA hjälpte henne att sätta igång tanke- och känslprocesser. Hon hade svårt att komma fram till om FA inneburit någon konkret fysisk eller psykisk förändring generellt. Hon nämnde dock att hon tidigare haft en känslöstämning som ofta pendlat mellan positivt och negativt, vilket nu stabiliserats något och att hon också känner sig något säkrare i sig själv. Karina nämnde vidare att hon tror att FA har en del i denna förändring, vid sidan om andra kurser hon deltagit i under undersökningsperioden. Hon tyckte också att FA hjälpt henne att rensa ut mycket negativa känslor. Karina ansåg att hon flera gånger kommit i ganska djup kontakt med sitt känsloliv, varav en del genom regression. Med de erfarenheterna tror hon att metoden kan vara bra för dem som finner det svårt att få kontakt med sitt känsloliv och sitt förflutna. Karina ansåg även att hon bearbetat mer aktuella känslor och konflikter som funnits i och kring henne under undersökningsperioden. Hon menade också att andningsmetoden, genom att den verkar ta fram mycket från djupet, skulle kunna vara till hjälp för dem som vill utveckla sig själva, men finner det svårt på att de inte medvetet upplever att de har något inom sig att bearbeta. Karina nämnde vidare att hon ibland kunde få en ny insikt om vilken känsla som låg bakom hennes beteende och att hon på senare tid möjligtvis också börjat lyssna mer på sina känslor. Hon kom också ihåg det mesta från sessionerna. Karina nämnde att processerna under de sista tre sessionerna med klumpen och såret på hjärtat emellanåt fortsatt att aktiveras när hon t ex utövat fysiska aktiviteter som Frigörande dans. Hon ansåg att besvären hade varit ganska oförändrade sedan den sista sessionen. Karina tyckte dock att det var som om något tillfälligt löstes upp och därmed var till hjälp för stunden. Vidare ansåg hon att den första sessionen hade gett henne de starkaste upplevelserna och eventuellt någon av de andra. Efter sessionerna kände hon sig ofta ganska sensitiv och ville dra sig undan för sig själv.

Vidare hade hon alltid känt sig motiverad att gå till FA. Hon ansåg att det skulle vara önskvärt med några tillfällen till för hennes del, eftersom hon trodde att det fanns mer hon kunde ha fått ut av metoden. Ibland saknade hon andningssessionerna och dess utrensande effekt. Karina tyckte att FA skiljde sig från de andra självutvecklande kurserna, som t ex Frigörande dans och meditation. FA bidrog till att hon eventuellt nådde lite djupare och att den var känslomässigt starkare och eventuellt gav en starkare utrensning av känslorna än de andra metoderna. Vidare ansåg hon att FA bidragit till att hennes andning har blivit något

bättre generellt samt att den varit till hjälp för andningen i hennes yogaövningar.

Karina ansåg att intervjuerna gav henne möjligheten att intellektuellt analysera och reflektera över de känslor och minnen som kommit fram under FA och därmed bidragit till lite mer klarhet över upplevelserna. Hon fann också att FA och intervjuerna, vid sidan om övriga livet, bidrog en hel del till att hon ökat sin medvetenhet med avseende på hur hon fungerar som människa.

Kortfattat sammandrag av Ninas upplevelser

Session 1 – 24 november

Nina påbörjade FA. Fick lite ont i ryggen. Upplevde stickande i händer och ansikte. Dock ingen kramp. Nina blev medveten om att hon bet ihop tänderna och slappnade därför medvetet av käkarna mer. Tankar på vad hon behövde göra i köket och med sin partner senare på dagen kom upp. Hon kände sig lugn och avslappnad. Mot slutet av andningssessionen fick hon en gråtimpuls. En stund senare bad hon deltagaren som satt bredvid att lägga handen på hennes panna varvid hon började gråta. Efteråt kände Nina sig lugn. Hon hade aktiviteter som måste utföras efter sessionen och upplevde i samband med detta känslor av ”måsten” som blandade sig med hennes rofyllda tillstånd. Nina hade velat stanna kvar i lugnet.

Session 2 – 1 december

Nina hade känt sig ledsen och osäker beträffande relationen till sin partner innan sessionen. Hon påbörjade FA och beskrev att hon kände sig lugn under vad hon bedömde halva sessionen. Hon tillade att det var svårt med tidsuppfattningen under utövandet av FA. Nina hörde i början av sessionen en låt som gav henne känslor av vemod. Hon hade en kort stund tankar och känslor av osäkerhet kring relationen med sin partner. Senare kom en längtan efter att återvända till sin hembygd och ett bibliotek som hon sedan sin barndom brukat återvända till ett par gånger om året. Efter det såg hon människor som var bekanta. Sekvenserna kännetecknades av vemod, längtan och sorg och hon blev gråtmild. Nina anknöt en del av upplevelserna till relationen med sin partner samt att hon veckorna före sessionen känt en kluvenhet kring att stanna här eller åka tillbaka till hemtrakterna. I slutet av sessionen kände hon en slags energi som rörde sig från magen och uppåt och blev sedan avslappnad efterhand. Nina kände sig också varm om händer och fötter. Efter sessionen kände hon sig mycket avslappnad, även om det fortfarande fanns ett vagt vemod kvar i bröstet som fick henne att känna sig gråtmild.

Session 3 – 15 december

Nina påbörjade FA men slutade lite för snabbt. Hon orkade inte börja om igen och väntade på att tiden skulle gå sista halvtimmen. Hon beskrev det som att hon i början av sessionen hade känt ”*någon slags energi i låren*”. En kort stund upplevde hon också ett slags tryck inom sig. Nina hade även några allmänna tankar om livet men inget hon tyckte var anmärkningsvärt.

Session 4 – 12 januari

Trots att Nina hade känt sig som vanligt när hon gick dit, kände hon sig sedan svag när hon påbörjade FA och orkade aldrig andas riktigt, utan andades bara intensivare när andningspedagogen uppmanade henne. Hon tänkte mest på mat i stället. Hon kände att hon inte ville vara där. Efter sessionen reflekterade Nina om att det påminde om en period för ca ett och ett halvt år sedan då hon fjärrmat sig från sitt känsloliv genom att istället fokusera på mat.

Session 5 – 19 januari

Nina ansåg att det passade henne utmärkt att utöva FA sittande. Hon upplevde den inledande musiken som ganska snabb och pådrivande. Nina satt upp ca 50 minuter av timmen. Det kittlande i ansikte, hals och händer och hon upplevde att andningen flöt bra. Allmänna tankar om hennes livssituation kom upp. När hon lade sig ner började hon nysa mycket. Sedan blev hon mycket avslappnad och mot slutet kände hon värme i händer, fötter och rygg. Nina hade en tid känt sig lite orolig över sin framtid och hade tidigare i veckan läst en bok om relationer och olika personliga kallelser i livet. Nina fick under andningen reflektioner kring detta och kände sig ganska lugn efteråt.

Session 6 – 2 februari

Då hon påbörjade FA denna session kände Nina åter motstånd och att hon inte orkade komma igång. Efter ca tio minuter grät hon kort. När hon lade sig ner efter ca 40 minuter gav andningspedagogen instruktioner till en övning med intensivandning för att försöka få igång andningsrytmen. Efter det fick Nina tankar kring en konflikt som hon hade haft ett tag i en aktuell relation. Nina hamnade i ett ganska kärleksfullt och förlåtande tillstånd och kände mer bestämt än tidigare att hon skulle prata ut med personen i fråga för att försöka lösa konflikten. Under en del av sessionen hade hon känt lite kittlande energi i ansiktet. Efteråt beskrev hon att hon känt sig fysiskt avslappnad vilket hon vanligtvis brukade göra efter FA.

Session 7 – 9 februari

Nina och övriga deltagare var instruerade att tänka på något som gjorde dem arga under tiden som de påbörjade FA. Hon tänkte åter på konflikten som nämdes i session sex och som inte hade blivit löst riktigt än och kände sig lite spänd i bröst och nacke. När det blev mycket liv i rummet började hon skratta länge vilket resulterade i de aggressiva känslorna löstes upp. Efter detta kunde Nina lättare komma in i FA. Hon kände sig sedan lugn, kärleksfull och harmonisk. Nina tänkte på människor hon kände positivt för, samt den beskrivna konfliktfyllda relationen, som hon snart skulle lämna. På förbestämd överenskommelse kom andningspedagogen och hjälpte Nina att göra den intensivare andningsövningen som nämdes i session sex. Nina lade sig därför ner. Efter detta kände Nina en ilska som kom i intervaller och fick då lite tryck i bröstet. Mitt i intervallerna skrek Nina i en utlagd kudde. Efter att hon har lugnat sig fick hon en upplevelse av att någonting händer inuti sitt huvud och därpå går ilskan över. Nina som känt att hon varit irriterad och otålig innan hon gick till sessionen kände sig nu bra. Under delgivningen efteråt kände hon sig dock otålig igen.

Ninas uppföljningsintervju – 22 mars

Till skillnad från de föregående uppföljningsintervjuerna så gjordes denna via e-post. Grundfrågorna som ställdes var desamma som ställdes under de muntliga uppföljningsintervjuerna (se bilaga 3). Efter hennes svar skickades några uppföljande frågor.

Nina ansåg att FA gav henne fysisk avslappning och ökad medvetenhet om andningen. Hon tyckte att hon känt sig friare i kroppen när hon utövade Frigörande dans än tidigare och trodde att andningen kunde ha löst upp någon blockering inom henne. Att Nina kände sig fysiskt friare i kroppen ansåg hon också bidragit till att hon fått ökat psykiskt välmående. Vidare hade FA bidragit till ökad självmedvetenhet. Exempelvis så uttryckte Nina att hon har börjat uppmärksamma att det är svårt att veta om ett omedvetet motstånd aktiverats eller inte. Här syftade hon till exempel på de tillfällen när hon kände att hon inte orkade andas vidare under FA och hennes oklarhet i om detta var ett omedvetet motstånd eller inte. Hon skrev att hon ätit tungt före någon session och att hon då ofta brukar känna sig ovillig till att göra något arbetsamt. Tyvärr så kunde vi inte komma fram till om det var före någon av sessionerna med viljelöshet som hon ätit. Nina hade också uppmärksammat att hon har lätt för att låta bli att reflektera över saker hon bearbetat och istället hellre påbörja något annat. De sessioner Nina kom ihåg bäst var den första, där hon upplevt ett lugn, och den femte som var den första i sittande ställning vilket hade underlättat andningsflödet för henne.

På frågan hur FA skiljer sig från de andra alternativa teknikerna hon använt sig av svarade hon att man koncentrerar sig på andningen i yoga och FA på olika sätt. *”Det finns heller ingen koncentrationspunkt i Frigörande andning. I den typen av meditation jag övat kontrollerar man inte andningen alls. Jag skulle säga att Frigörande andning verkar vara mer intensiv och mer inriktad på att utlösa och uttrycka känslor än yoga och meditation. Det upplevde jag som en trevlig variation, men jag tror att i längden så känns yoga och meditation närmare hjärtat för mig än Frigörande andning”*.

Nina nämnde vidare att hon ansåg att det var bra att det fanns en instruktör som assisterar och uppmanar till andning. Som man hjälper deltagarna att hålla fokus på andningen, och då det behövs, även uppmuntrar dem att fortsätta andas för att komma över motstånd. Nina hade känt förtroende för andningspedagogen och ansåg att denna varit kunnig och erfaren. Hon tillade också att hon ansåg att det hade varit lärorikt med delgivningen efter sessionerna och att det var intressant eftersom hon insåg hur olika upplevelser alla hade och hur olika de förhöll sig till dem. Nina ansåg vidare att efterintervjuerna gav henne möjlighet att reflektera över hennes upplevelser på ett sätt hon antagligen inte hade gjort annars. Hon upplevde inte att FA bidragit till någon förändring beträffande inlärningsförmåga eller relationer. Hon har inte utövat FA efter kursen med motiveringen att hon inte haft någon som kunnat assistera. Nina ansåg att hon numera oftare kunde koncentrera sig på andningen när hon befann sig i svåra situationer i vardagen.

Kortfattat sammandrag av Fridas upplevelse

Session 1 – 24 november

Frida påbörjade FA. Hon upplevde vibrationer i kroppen, tryck vid näsroten och käkarna, värme från huvudet och neråt, händerna reste sig och vinklades bakåt precis som om någon höll i dem. Hon tyckte också det kändes som om något tryckte ner hennes lår. Hon tyckte att kroppen började domna och slappna av. Frida övergick till mer automatisk andning. Upplevde att hon befann sig i ett rum med en behaglig blå färg hon aldrig tidigare sett. Här fick hon känslor av styrka och lugn. Det kändes som hon strålade ljus. Frida såg senare en

bild av två stjärnor som separerades, där den ena förflyttades till en annan dimension. Under den uppföljande intervjun anknyter hon den symboliska upplevelsen till hennes bortgång 15 månader tidigare. Frida upplevde under andningen att hon kände sin faders själ och att han gav henne glädje. Det övergick sedan till sorg och saknad efter honom. Hon hade försökt göra motstånd när känslorna börjat komma och ansträngt sig så att hon fick spänningar i käkarna och i övriga kroppen. Ju mer hon kämpade emot sorgen desto mer ont fick hon av spänningarna. När Frida väl släppte efter lite grand gick processen inte att stoppa mer och hon grät och tillät sig vara i känslan. Hon nämnde under intervjun att hon på senare tid hade försökt tränga bort sorgen eftersom den varat så länge. Hon nämnde också att hon upplevde att hennes far ville visa att hon själv har förmågan att skapa glädje i sitt inre. Hon fick känslan av att vilja föra kunskapen han lärt henne vidare. Under intervjun nämnde Frida att de känslor som kommit varit starka, men precis vad hon klarat av. Hon tvivlade inte på andningsmetoden men var lite rädd för att det skulle komma fram mer än vad hon var redo för. Frida hade upplevt det som det enbart förflutit ca 20 minuter istället för en timme.

I veckan som följde hade hon drömmar knutna till fadern och sorgen. Frida fortsatte också att påminnas om den i vardagen.

Session 2 – 1 december

Början av FA från denna session och framåt upplevdes liknande som beskrivits ovan men utan tryck i låren och händerna. Frida upplevde under ganska lång stund en bild där hon såg sig själv ligga på en vitt altare. Det var någon gång före Kristus födelse och det var människor som hon på något vis kände från den tiden som svepte in henne eftersom hon hade dött. Hon kände här smärta och sorg över att separera från det liv hon hade haft eftersom det varit så positivt. Sorgen efter sin far aktiverades åter igen men den här gången såg hon inga bilder.

Session 3 – 15 december

Påbörjade FA. Frida upplevde att hon inte andades lika starkt och djupt som första och andra sessionen eftersom hon då inte haft förväntningar på att så starka känslor skulle väckas. Hon kände att det var som om något satt fast och fick ofta spänning i käkarna. Efter ungefär 15 minuter upplevde Frida att hon kom in i ett tillstånd där hon kände kärlek och full acceptans för sig själv, vilket skiljde sig från vad hon brukade känna. Hon slappnade av och fick tankar om en stad som hon började besöka från det hon var 15 år. Efteråt kände hon en del irritation över att inte fått ut något som hon kände fanns inom henne. Hon trodde att irritationen delvis berodde på att hon inte kunde "sätta fingret på vad det var" samt eventuellt också att det kunde vara en omedveten orsak inom henne.

Session 4 – 12 januari

Frida påbörjade FA. Spänningar i käkarna. Fick sedan glada minnen från barndomen. Exemplet hon gav är från 6-års åldern. Senare fick hon bilder av att hon vandrade på gator i samma stad nämnd i förra sessionen där hon träffade vänner. Frida nämnde under intervjun att hon tror att det är en flykt från den identitet hon fått på hennes hemort och att det även var en flykt från sorgen. När hon flyttade behövde hon fokusera mycket på det yttre som skulle ordnas istället för sitt inre och sin sorg. Hon menade också att miljön omkring henne skulle

kunna bidra till en inre förändring istället för att s a s behöva utföra ett eget inre arbete. Hon beskrev dock att hon kände sig redo att ta itu med det som hon upplevde satt fast i hennes kropp och käkar. Senare kom Frida åter in i ett tillstånd där hon kände kärlek och full acceptans för sig själv. Efteråt upplevde hon åter irritation över att hon inte fortsatt med FA när hon kommit i det sköna tillståndet. Hon tänkte att om hon gjort det skulle hon kanske kommit i kontakt med och förlöst det som verkade sitta fast inom henne.

Frida avslutade efter den här sessionen sina studier och flyttade tillbaka till hemorten som låg för långt bort för att hon skulle kunna fortsätta delta i undersökningen. Hon ansåg att FA hade återaktiverat en sorg som hon trängt bort.

Fridas uppföljningsintervju – 22 mars

Denna uppföljningsintervju är också inhämtad via e-post och baserad på samma grundfrågor (se bilaga 3).

Frida upplevde att det hade varit spännande att prova på FA, men att det samtidigt hade varit lite jobbigt eftersom så mycket känslor hade väckts och behövde bearbetas. För Frida innebar det bl a en, som beskrivits ovan, återaktivering av en sorg som hon försökt tränga undan. Hon hade känt motstånd och nämnde att hon även i övrigt tillämpar en del flyktbeteenden i vardagen. Frida tyckte också att känslorna beträffande sorgen var starkare under andningssessionerna än annars. Hon nämnde att FA gjort henne mer medveten om sambandet mellan andning och känslor. Om hon t ex börjar uppleva ångest försöker hon slappna av genom att ändra sin andning, vilket har gett bra resultat. Hon har dock inte utövat FA eftersom hon känt sig för känslomässigt instabil för att gå igenom de starka känslomässiga processer som metoden ofta verkar medföra. Hon antog dock att det kunde ha varit nyttigt för henne att delta i alla de planerade sessionerna.

Frida ansåg att delgivningen innan de började andas var bra därför det hjälpte henne att fokusera på hur hon kände sig. På så vis underlättade det också för henne att tänka igenom vad hon ville få ut av andningen. Delgivningen i gruppen tyckte Frida var bra för att ge en mjuk avslutning på Frigörande andningssessionen samt att hon där kunde ”knyta ihop dagen”. Hon ansåg även att efterintervjuerna gav henne chansen att reflektera över det som kommit upp. Vidare menade hon att det var viktigt att försöka bearbeta det som kommit upp samt att processerna inte slutade bara för att FA avslutats. Som exempel nämnde hon den återaktiverade sorgen, men också den ilska hon kände efter den tredje och fjärde sessionen. Ilskan fann hon ingen riktig förklaring till eller hur hon skulle rikta den vilket gjorde att hon kände sig förvirrad och det hade inte heller känts som det blev riktigt avslutat. På frågan om hon jämför FA med andra kurser hon deltagit i svarade hon: *”Frigörande andning är en teknik som för mig hjälper att få kontakt med känslor som är latent. Men dock svårare att veta vad jag ska göra av dem, till skillnad mot Frigörande dans där jag på något sätt kan dansa ut dem.”* Det som hon upplevde positivt med andningssessionerna var upplevelsen av en slags lättnad i kroppen som i sin tur resulterat i att spänningarna hade släppt. Hon hade också upplevt en del stunder av välbehag och harmoni under FA. Andningen hade hjälpt henne att förstå att hon inte befann sig där hon ville vara vid just det tillfället i livet. Frida gjorde därmed som nämnt avbrott i sina studier vilket hon trodde skulle leda till något positivt med tiden. Hon ansåg avslutningsvis att hon hade fått ut mycket av FA trots att hon bara deltagit fyra sessioner, där hon upplevt den första sessionen som den mest intensiva eftersom hon inte vetat vad hon kunde förvänta sig i förväg.

Kortfattat sammandrag av Peters upplevelser

Session 1 – 24 november

Första sessionen kom i en tid då Peter och hans partner hade ett tillfälligt uppehåll i deras förhållande. Detta för att tänka igenom vilka förändringar de behövde göra för att de skulle få en bättre relation. Han hade varit hårt fokuserad på sitt arbete under perioden. Peter påbörjade Frigörande andning och återfick två år gamla minnen från ett ”faste-läger” med målet att nå visioner. Han kom åter i kontakt med platsen och de visioner om hans liv som han hade upplevt då. Vid något tillfälle såg han fantasibilder av en ceremoni där hans familj och vänner deltar, vilket väckte starka känslor. Han fick nya insikter om hur han borde leva sitt liv. En insikt handlade om hur han borde förändras i förhållandet till sin partner. En annan handlade om att han varit allt för fokuserad på sina mål och för lite på processerna, vilket resulterat i att han på vägen mot målen ignorerat mycket av sina känslor. Peter kände att han fick kontakt med mycket undantryckta känslor under andningssessionen och att många spänningar släppte, vilket han beskrev som en kittlande sensation i mage och bröst. Då det gällde överfokuseringen på sina mål nämnde han att han någonstans hade varit vagt medveten om detta, men lyckats förtränga det. Nu aktiverades detta relativt kraftfullt och medvetandegjordes till den grad att han fick förståelse för att det här är något han borde ändra. Peter hade tidigare lärt sig att känslor går lättare över genom att acceptera och låta dem komma fram än att spjärna emot och spänna sig. Den känslomässigt starka upplevelsen ledde till att han fällde någon tår och han erfor även lite huvudvärk under och efter sessionen.

Session 2 – 1 december

Peter nämnde att han inte hade känt sig så motiverad att utöva Frigörande andning den här dagen. Han försökte påbörja FA men fick huvudvärk rätt tidigt och den tycktes förvärras när han använde andningstekniken. I stället började han andas mer med magen som han lärt sig i Tai Chi, vilket gjorde att han blev mer avslappnad och huvudvärken försvann. Han upplevde dock ingenting mer nämnvärt under sessionen. (Författarnas tillägg: Instruktionen i FA är att utnyttja lungornas hela kapacitet. För att göra detta använder man sig även av diafragman, d v s magen, såväl som bröstet).

Session 3 – 15 december

Peter var väldigt motiverad och sugen på att andas inför denna session. Han påbörjade andningstekniken kraftfullare än han någonsin gjort. Han visualiserade en krigararketyf som fick honom att känna kraft och mod. ”*Det kändes som jag cirkulerade energin i min kropp ...det var väldigt kraftfullt. ...Det som var förvånande var att det inte blev någon huvudvärk och jag andades kraftfullare än jag andats i hela mitt liv.*” Sen såg han bilder av jorden i miniatyr täckt med en glasartad hinna. Han beskrev det som att han ”*tog in energin i sig*” och fick tankar om att det är viktigt för människorna i världen att lära sig hur de kan hjälpa varandra. Detta skedde efter ca 20 minuters andning. Sedan upplevde han ett glädjefyllt avslappnat tillstånd. Här fick han visioner och tankar om hur han själv skulle kunna bidra till att hjälpa världen genom att, som han uttryckte det, lära sig arbeta med människors energier och lära ut det till andra. Peter fick även idéer hur han skulle kunna utveckla en del av sin undervisning.

Session 4 – 12 januari

Peter hade ofta intentionen att i det inre nå den plats, som nämnts tidigare, där han hade tyckt sig ha haft visionära upplevelser för två år sedan. I visionen samlades personer som Peter upplevde som viktiga förebilder i livet. Det var både personer som han hade mött i sitt eget liv eller text författare, tänkare eller spirituella figurer som på något vis gett honom vägledning i livet. Genom att Peter nådde denna plats kom Frigörande andning att bli ett forum för reflektion över vad han hade omkring sig i livet, vilket också möjliggjorde en form av vägledning som överensstämde med de medvetna intentioner han hade. Peter upplevde sig ha kring tio minuters meningsfulla visioner vid varje tillfälle, men upplevde bara ca 5 minuter denna gång och kunde inte komma på något han upplevde från den visionära platsen. Peter kände i stället ett motstånd mot att delta i sessionen och drogs in i ett inre intellektualiserat ifrågasättande om meningen med att vara där vilket inte upplevdes särskilt givande för honom.

Session 5 – 19 januari

Peter gillade att utöva Frigörande andning sittande med en annan deltagare mitt emot i sk ”eye gazing”. Han upplevde att han kunde andas lättare i denna ställning och andades därför ganska kraftfullt. Peter fann det dock svårt att låta sinnet vandra till andra platser än här och nu i denna konstellation, i vilken han befann sig i ca 40 min. När Peter sedan lade sig ner nådde han åter visionsplatsen och fick en del visioner av sin partner som handlade om vad de behövde arbeta med sinsemellan. Detta ansåg han inte vara så djupt liggande ”upplevelsematerial”. Det var mer som att han relativt medvetet lyfte upp bilderna till sitt sinne vilket sedan pekade ut vägar till helande för honom. Peter kände sig avslappnad efter sessionen.

Session 6 – 2 februari

Peter kände entusiasm inför att utöva Frigörande andning. Han experimenterade med att andas på olika vis. Han använde åter en Qi gong liknande metod för att, som han uttryckte det, ”föra ner energi från huvudet till kroppen”. Om Peter inte använt sig av denna teknik hade han ansett att FA vid dessa tillfällen varit destruktiv eftersom det annars gett honom huvudvärk. Peter kände det också som han nått en tillfällig plåtå i vad FA tillförde hans utveckling. Han fortsatte att experimentera en del. Han kom kort till visionsplatsen, gick in i en krigararketyd och arbetade med att försöka hjälpa de andra i rummet på olika vis. Peter gjorde kopplingar till att han i livet känner en passion för att hjälpa människor.

I övrigt ansåg han sig vara färdig efter ca 20-45 minuter och fann att det kändes obehagligt att återuppta andningen igen.

Session 7 – 9 februari

Peter andades denna gång mindre seriöst. Intentionen under detta tillfälle var mer att ha roligt än att andas. Han provade att göra en del ljud, antingen det fanns känsla för att vilja göra det eller inte. Peter kände spontant för att låta med en annan deltagare vilket han slutligen upplevde resultera i ett förlösande skratt. Han andades mer fridfullt efter detta.

Peter ansåg att det hade varit intressant att prova på att försöka forcera fram känslor alternativt inte göra det samt även prova hur det kändes att agera ut mer.

Peters reflektioner - 22 februari

Peter genomförde aldrig den sista sessionen och inte heller uppföljningsintervjun en månad senare. Han gjorde dock en del reflektioner om Frigörande andning en vecka efter den sjunde sessionen som också var hans sista. Peter ansåg att de tre första sessionerna varit starka, och att de hade gett honom många insikter och även varit känslomässigt berikande. Vidare tyckte han att hans utveckling i FA efter dessa tre hade gått mer långsamt och nästan stannat upp som om han hamnat på en utvecklingsmässig plåtå. Under de första sessionerna hade han förlöst och ibland medvetandegjort en del känslor, som han menade i flera fall reducerade kroppsliga spänningar i mag- och bröstregionen. Efter dessa sessioner upplevde han inte att FA tillförde honom mycket mer än fysisk avslappning. Peter nämnde också att hans motivation till att delta fullt ut de sista gångerna brustit eftersom han känt sig stressad av sin allmänna tidsbrist. Han insåg att han egentligen inte hade haft tid att delta.

Han hade också varit kluven för sitt motstånd mot att fortsätta följa instruktionerna för FA och haft funderingar om hans positiva utveckling fortsatt om han hade försökt driva på andningen mer. Peter kände att han behövde paus från FA, men han trodde att metoden skulle vara bra att använda någon gång var tredje månad eller om det eventuellt fanns något att förlösa. Han ansåg att efterintervjuerna varit bra eftersom de hjälpt honom att reflektera över sina tidigare upplevelser och insikter. Han rekommenderade också andningsmetoden för de flesta som söker metoder för läkning. Han tillade dock att det eventuellt kunde ha varit bra att tillföra deltagarna fler metoder för att ta hand om eventuella besvär under andningen. Det han syftade på var att motverka huvudvärken som uppkom under en del andningssessioner. Han tyckte också att delgivningen efteråt hade känts lite långdragen eftersom deltagarna träffas och pratar med varandra ganska mycket ändå. Han upplevde avslutningsvis att andningspedagogen varit stödjande och omhändertagande för gruppen under andningssessionerna.

DISKUSSION

Författarna till uppsatsen anser att sammanfattningarna och de kortfattade sammandragen i resultatdelen åskådliggör deltagarnas terapeutiska processer och att de blivit aktiverade redan i ett tidigt skede av undersökningen. Med terapeutiska processer menar undertecknade de förlopp som aktiverats under Frigörande andning, vilka på sikt förefallit bidra till någon form av läkning eller ökat välmående. Några av deltagarna hade också upplevelser eller processer mellan sessionerna som de tillskrev FA. Det verkade också som några deltagare, särskilt Bea och Desirée, bearbetade dysfunktionella eller hämmande livsmönster redan efter ett fåtal sessioner. Detta förefaller stämma överens med Grof (1988) och Hendricks & Hendricks (1995) kliniska observationer där de funnit att psykologiskt motstånd eller psykologiska försvarsmekanismer löses upp effektivare än vad som kan ske enbart genom verbala terapier. Ofta dröjer det månader, ibland år, innan människor kommer i kontakt med t ex tidigt barndomsmaterial genom fria associationer, överföringar mm i traditionella psykoterapier.

Precis som i traditionell psykoterapi verkar motstånd mot obehagliga tankar och känslor hamna i fokus även i FA. Som Stenlund (2002) tar upp bearbetar människor i psykoterapi sitt försvar stegvis för att komma till insikt om sina bortträngda föreställningar. När människor väl kommit igenom försvaren eller motstånden kan t ex minnen medvetandegöras där de på nytt återupplever händelser, bearbetar dem och reflekterar kring olika sätt att handla och anpassa sin föreställning om sig själv och omgivningen (Törneke, 1996). Författarna till uppsatsen anser att detta beskriver hur en terapeutisk process går till. Därför behandlar vi först fenomen som är knutna till motstånd för att sedan diskutera läkande förlopp.

Undertecknades tolkningar i diskussionen baseras utifrån de upplevelser deltagarna beskrivit i efterintervjuerna. I något enstaka fall har komplettering gjorts utifrån Jensens erfarenheter av gruppsessionerna och om FA i allmänhet.

Aktivering av känslor som väcker motstånd

Bea, Karina och Desirée upplevde de kramper som förefaller relativt vanliga under de första tillfällena man utövar Frigörande andning. Bea och Karina upplevde dem endast vid något tillfälle under första eller andra sessionen, medan Desirée upplevde dem under de fyra första sessionerna. De beskrev kramperna som relativt obehagliga. Det författarna till uppsatsen fann intressant var att alla tre kände rädsla i samband med att kramperna släppte. Bea upplevde under sin första session att hon flydde från en flod- eller lavavåg, vilket hon associerade till drömmar hon haft som barn. Karina upplevde kramp i början av session två och kände sig som ett otryggt och hjälplöst spädbarn som inte kunde röra sig. Desirée upplevde kraftiga kramper under de fyra första sessionerna. Några månader innan gruppsessionerna i Frigörande andning påbörjats, hade hon också upplevt kramp under en meditationsrelaterad övning hon utfört på egen hand. Desirée beskrev det som att hon under övningen konfronterats med i stort sett allt hon var rädd för. I början av den första Frigörande andningssessionen förnam hon krampen som så smärtsam att hon måste gråta och skrika. *"Jag kände det som att jag inte kunde gjort något annat."* När krampen börjat reduceras fick hon minnen kopplade till en rädsla för att bli sårad och övergiven. Under andra sessionen ställde sig Desirée en fråga under kramperna. *"Vad är det som vill komma ut när jag har så ont."* Frågan aktiverade bilder och minnen av en outtalad förälskelse hon haft sju år tidigare. *"Jag vet att det är det som vill ut och jag vill visa det. ... Alldeles för ofta har jag hållit det inom mig istället för att visa det"*. Författarna till uppsatsen vill tillägga att det var troligt att hon inte vågat berätta om sin förälskelse p g a rädslan för att bli avvisad.

Desirée upplevde att då hon började andas mer kraftfullt igen återaktiverades upplevelsen

av kramper samt behovet av att vilja gråta och skrika. I samband med detta tyckte hon att det blev svårt att andas, vilket kan indikera en koppling mellan andning och ökad kontakt med sina känslor som Minett (1990 & 2003) beskrivit. Här finns också antydning till att som försvar instinktivt försöka sluta andas, vilket styrker den rådande teorin kring andningsmönster (Boiten m fl, 1994; Drosy, 1991; Ehdin, 1999; Grof, 1985 & 1988; Hendricks, 1997; Hendricks & Hendricks, 1995; Minett, 1990 & 2003; Orr & Ray, 1983; Reich, 1976).

Undersökningen verkar antyda ett samband mellan kramper och motstånd mot att uppleva rädsla. Det finns dock två tillfällen där detta samband inte är tydligt, nämligen Desirées upplevelser av kramp under den tredje och fjärde sessionen. Under den tredje sessionen hade hon svårt att minnas sina upplevelser överlag. Efter att ha accepterat det smärtsamma kramptillståndet under den fjärde sessionen beskrev Desirée förnimmelsen av en brännande energi som ringlade likt en orm i handleden. I samband med detta hörde hon en inre röst som sade att ”dörren är öppen”. Sedan övergick krampen till en mildare och mer pirrande känsla samtidigt som hon förnam ett inre lugn. Desirée kände sig väldigt ren i kroppen och beskrev det som att hon hade blivit fri från någonting. Efter den här sessionen återkom inte de smärtsamma kramperna mer.

Det finns ett undantag där rädsla upplevdes utan någon föregående kramp, nämligen då Karina under sin första session enbart upplevt ett slags pirrande i kroppen som sedan resulterade i en stark rädsla. Undertecknade kan tänka sig att sambandet mellan kramper och rädsla skulle kunna vara att motståndet mot att uppleva rädsla leder till att man spänner sig och får ett snabbare andningsmönster med forcerad utandning. Andningsmönstret gränsar mot till hyperventilation vilket ger upphov till kramptillstånd. Detta sker följaktligen på en omedveten nivå. Kramperna släpper först då man ger upp motståndet. Andningsmönstret går över till att lägga kraften på inandningen, vilket förefaller vara människans naturliga sätt att bearbeta starka känsloupplevelser (Minett, 1990 & 2003). Rädsla kan sannolikt betraktas som en av de starkaste bland de negativt färgade affekterna. Således skulle detta kunna tyda på att det finns en psykologisk orsak till uppkomsten av kramperna. Detta gör också hypotesen om att kramptillstånden är kopplade till känslomässiga omedvetna försvar rimlig (se *Motstånd mot att aktivera känslor*).

Det är möjligt att fler deltagare haft kramp men inte upplevt den som obehaglig. I dessa fall kan det hända att de inte fäst så stor uppmärksamhet vid den eller inte tolkat det som kramp.

Några deltagare rapporterade att de hade lätt huvudvärk eller upplevde sig lite tunga i huvudet under och/eller efter de första andningssessionerna. Detta fenomen minskade allt eftersom och ingen rapporterade någon huvudvärk efter den fjärde sessionen. Författarna till uppsatsen spekulerar i om denna värk kan vara förknippat med graden av motstånd deltagaren upplevt under FA. Motståndet leder som tidigare nämnt ofta till att personen i fråga spänner sig vilket förmodligen skulle kunna leda till spänningshuvudvärk. Ju tryggare deltagaren blir med Frigörande andningsprocessen desto mer slappnar han/hon av och s a s ”andas lättare igenom” motståndet. Peter beskrev t ex att han kände sig mycket motiverad att andas inför den tredje sessionen. Därför påbörjade han andningstekniken kraftfullare än han gjort tidigare. Det resulterade bl a i att han för första gången inte upplevde någon huvudvärk i samband med FA. ”Det som var förvånande var att det inte blev någon huvudvärk och jag andades kraftfullare än jag andats i hela mitt liv.”

Andra upplevelser och beteenden som skulle kunna betecknas som motstånd hos deltagarna var att de kände en motvilja inför djupandningen. Antingen andades de ytligt och/eller i en långsammare takt. Retrospektivt kunde de inte heller finna någon direkt anledning till varför de inte andats enligt instruktionerna. Något som också skulle kunna vara tecken på motstånd

var att deltagarna i början av sessionerna ibland upplevde obehag, blev orkeslösa eller tyckte att de kände sig uttråkade utan någon direkt förklarlig orsak. Dessa företeelser kunde uppstå trots att de före sessionen känt sig både alerta och motiverade till att utöva Frigörande andning. De här motstånden kan vara omedvetna såväl som medvetna.

Exempel på vad som skulle kunna vara ett omedvetet motstånd mot att uppleva känslor var Ninas fjärde och sjätte session. Trots att Nina känt sig relativt pigg innan den fjärde sessionen upplevde hon att hon ganska snabbt blev svag och kraftlös och att hon inte kom in i själva FA. Hon orkade inte andas riktigt och ville inte vara där utan tänkte mest på mat under sessionen. I efterhand kopplade hon händelsen till en tidigare ätstörning där hon hade fjärrat sig från sitt känsloliv genom att fokusera på mat. Det ligger därför nära till hands att tolka hennes plötsliga ovillighet mot att andas, hennes tankar på att inte vilja vara där och hennes fokus på mat som psykologiska försvar mot att komma i kontakt med sitt känsloliv. På ett mer omedvetet plan verkade deltagarna fastna i motståndet. De kunde t ex glömma bort att följa det instruerade andningssättet eller helt enkelt inte klarar av att uppehålla det.

Under den sjätte sessionen beskrev Nina ett motstånd mot FA och att hon inte riktigt orkade komma igång. Tio minuter senare grät hon plötsligt lite utan att veta orsaken. Att Nina utan medveten anledning började gråta kan vara ett tecken på att någon omedveten känsla aktiverats. Efter att andningspedagogen gett henne extra stöd att fortsätta andningen, fick hon en bild av en person som hon hade en olöst konflikt med vilket gjort henne ledsen och som hon haft motstånd mot att ta itu med. Under denna session föreföll hon bearbeta sina känslor och efteråt kunde hon tala ut med personen ifråga. Detta indikerar att om deltagarna fortsätter FA trots sitt motstånd kan ursprunget till känslorna framkallas. Även Bea beskrev att hon under sin andra session upplevde motstånd, obehag och att hon inte längre ville vara där. Hon började tvivla på om FA fungerade för henne. Bea fortsatte trots allt med andningen och plötsligt upplevde hon en generell ilska mot att människor ofta visade oförståelse. Under hennes fjärde session upplevde hon åter motstånd och obehag i början av FA vilket även här övergick i ilska. När hon fortsatte FA fick hon en impuls att vilja skrika men höll tillbaka. *"På något sätt så var det som det ville ut"*. Det tog Bea flera sessioner att bearbeta motståndet mot att våga eller kunna uttrycka sig verbalt inför andra människor.

På ytan tar sig motstånden olika uttryck som ofta upplevs som så tillförlitliga att de i regel inte ifrågasätts. Exempel från undersökningen skulle kunna vara att deltagarna i början av sessionerna innan de kommit in i den sk energicykeln hängav sig åt tankar på mat, tvivel på metoden eller sessionernas struktur, oförklarlig trötthet el dyl. Det de emellertid hade gemensamt var att det ledde bort uppmärksamheten från svåra eller otillåtna känslor. Om personen ifråga däremot kände tillräcklig tillit till sig själv och omgivningen kunde motståndet tillsist lösas upp och leda till modet att uppleva de känslor som tidigare tryckts undan. Det intressanta var att när deltagarna väl kom igenom motståndet erfor de oftast en slags lättnad även i de fall upplevelsen varit svår. De rapporterade m a o att de på något sätt blev fria från något. Efteråt uppgav de oftast känslor av kärlek, samhörighet, glädje eller liknande.

Exempel på mer medvetet motstånd mot obehagliga känslor är Fridas upplevelser under hennes första session. Frida hade på senare tid trängt undan saknaden och sorgen efter sin bortgångna far. När de började komma upp under FA försökte hon medvetet förtränga dem, men upplevde att det gjorde mer ont ju mer hon kämpade emot. *"Så sen tillät jag lite, men det kom bara mer och mer och det gick inte att stoppa"*. Även Karina och Desirée har beskrivit att när väl känslorna började komma upplevde de att de inte kunde hindra dem från att få fritt utlopp. Det förefaller dock som det till en början kunde göras ett medvetet val att hämma förloppet genom att andas grundare eller långsammare. Har personen i fråga emellertid verkat komma över en slags "tröskel" av motstånd och väl startat en process verkar den efter ett tag svår att avbryta. Undersökningen visar på att FA m a o verkar vara en metod som kraftfullt

aktiverar olika inre processer. Både Grof (1988) och Hendricks & Hendricks (1995) har kliniskt bevittnat hur patienter på kort tid kommit i kontakt med djupgående rädslor som de återupplevt och bearbetat ibland inom några timmar eller dagar.

När väl motståndet släppt och känslorna tillåtits komma upp förefaller det också som att detta kan aktivera en process som varar i dagar och veckor efter sessionen. Bea beskrev t ex att hon under sin fjärde session först hade känt motstånd och obehag som sedan följdes av att hon ville skrika, men att hon inte kunde göra det i den utsträckning hon hade känt behov av. Bea mådde dåligt resten av sessionen och tyckte inte att hon kom igenom det hon kände. Nästa dag bredde en oförklarlig smärta ut sig till en radie av omkring 20 cm i hennes ena ben. Hon kunde inte erinra sig att hon slagit sig eller på något annat sätt rört sig så att hon kunde ha sträckt någon muskel. Efter några dagar avtog smärtan och eftersom hon aldrig erfarit något liknande förut kopplade hon smärtan till FA. Någon förklaring eller bevis för att detta kunde vara ett psykosomatiskt eller somatiskt uttryck fann undertecknade aldrig, även om det går att spekulera över om det var tecken på ett sk kroppsminne som Pert (1997) beskrivit (se *Olika andningsmönster och dess inverkan*). Förutom den märkliga smärtan i benet aktiverade Bea samtidigt negativa tankemönster från sin tonårstid vilket hon trott hon gjort sig av med ca två år tidigare. Dessa tankemönster återkom sedan under ca 3 veckors tid innan hon lyckades bearbeta dem. Efteråt upplevde Bea att hon hade en större förståelse och acceptans än tidigare för att även dessa känslor fanns inom henne.

Sammanfattningsvis vill undertecknade poängtera att positiva upplevelser under FA aldrig föregicks av kramp, motstånd eller andra känslor av obehag. De olika varianterna av motstånd uppträdde endast före fysiskt och/eller själsligt material som deltagarna i någon mån var rädda för att uppleva eller uttrycka. I vår undersökningsgrupp rörde det sig om sorg, hjälplöshet, otrygghet, obesvarad kärlek, fysisk smärta, aggressivitet mm. Det fanns även de som kom i kontakt med rädsla för att ge uttryck åt annorlunda uppfattningar.

Författarna till uppsatsen vill också rikta uppmärksamhet till motståndens fördelar. Det förefaller som de omedvetna försvaren skyddar människor från att öppna upp för skrämmande eller smärtsamma bortträngda upplevelser alltför snabbt. Även om man på ett medvetet plan har bestämt sig för att följa det instruerade andningsmönstret i FA kan det ta flera sessioner innan personen i fråga verkligen lyckas ta sig igenom motståndet. I alla fall om det rör sig om ett mer omfattande hämmande livsmönster. Jensens egen erfarenhet har visat att även de som utövat FA till och från under flera år fortfarande kan hamna i tillstånd av motstånd.

Psykisk och somatisk läkning

Läkning genom aktiverade minnen och bearbetning

Temat kring Desirées kramptillstånd verkade vara rädslan för att bli avvisad eller inte älskad. När Desirée kommit igenom sitt motstånd under fjärde sessionen upplevde hon sig som ett litet barn där hon blev smekt över ryggen av sin mamma. Hon kände sig mycket älskad och trygg. Den osäkerhet Desirée känt i nära vuxenrelationer föreföll här bemötas med en motsatt upplevelse där hon var älskad. Efter bekräftelsen upplevde Desirée, som nämnts tidigare, en energi kräla likt en orm genom hennes handled och i sitt inre hörde hon ”dörren är öppen”, varvid krampen släppte och hon kände sig trygg och ”ren”. I och med detta förändrades hennes upplevelse av krampen. Den var inte längre smärtsam på samma sätt och tillsist släppte den helt. Under de följande sessionerna återkom inte krampen och känslan av ett ökat inre lugn kvarstod även vid uppföljningsintervjun en månad senare. Hon menade att detta hjälpt henne att uttrycka sig mer öppet i förhållande till sin omgivning, men verkade hon inte längre lika rädd för att bli känslomässigt sårad, vilket kan vara en förklaring till att kramperna

upphörde. Det är naturligtvis svårt att med hundra procentig säkerhet avgöra exakt vad som ledde till Desirées framsteg. Bearbetningen verkade stegvis ha gett henne insikter och en grundtrygghet som gjorde henne mindre sårbar. Här kan också noteras att hon på vägen mot ökad trygghet bearbetade relativt aktuella kärleksproblem först, för att under senare sessioner aktivera positiva minnen som var kopplade till kärlek och grundtrygghet längre tillbaka i barndomen.

Karina upplevde motstånd under tre av de fyra första sessionerna och känslorna som följde var ofta kopplade till rädsla och sorg över att behöva lämna barndomens frihet och spontanitet i utbyte mot en mer ansvarskrävande och mindre lekfull vuxenvärld. I detta låg också att värna sig mot att formas av omvärldens krav i allt för stor utsträckning. Istället hade hon en önskan av att kunna utveckla och ge uttryck för sin identitet enligt sitt inre och vara mindre sårbar inför omvärldens åsikter. I motsats till Desirée, gick Karinas aktivering av upplevelser direkt till spädbarnsåldern och tidig barndom för att sedan relativt kronologiskt röra sig mot aktuellare tid. Under första sessionen upplevde Karina starka känslor där hon grät högt och fick förnimmelsen av att vara ett litet spädbarn. Efter det upplevde hon sig i treårsåldern där hon bearbetade en konflikt hon haft med systemen. Även om Karina sedan kände sorg över en gången barndom, upplevde hon samtidigt känslor av glädje, trygghet och kärlek till sig själv och livet. De gladare känslorna kom att dominera i slutet. Även Karina beskrev känslan av att ha frigjort sig från något. Andra sessionen upplevde hon sig som ett otryggt spädbarn igen. Otryggheten släppte något när hon andades lugnare och då andningspedagogen lagt handen på hennes panna. Under senare delen av sessionen kände hon sig trygg, fridfull och fri. Under tredje sessionen hade Karina blivit irriterad på att ljuden i rummet ökade. Tankar hade börjat kretsa kring aktuella uppgifter hon känt sig frustrerad över vilket ledde till känslor av förtvivlan, matthet och önskan av att vilja ge upp. Hon började gråta vilket så småningom ledde till att förtvivlan avtog och hon upplevde inre bilder som fick henne att känna sig lättad och lugn. Därpå aktiverades, som i tidigare sessioner, kärleksfulla minnen från barndomen. Undersökningen visar på att motstånd verkar föregå förträngda minnen som präglats av obehag. När minnet väl återaktiverats och bearbetats förefaller deltagaren uppleva någon form av lättnad, m a o att de frigjort sig från något som tyngt dem.

Karina upplevde sorg över en gången barndom även under fjärde sessionen. Den här gången vidgades hennes sorg till att innefatta närstående personer som gått igenom svårigheter, sedan vidgades känslan ytterligare till att känna sorg inför lidandet i världen. Det är möjligt att Karina under denna fjärde session, precis som Desirée, upplevde någon form av genombrott, eftersom hon efter att ha gråtit högt började hosta kraftfullt. *"...så kände jag att det kom så djupt nerifrån att jag började hosta ...Det kändes som om jag hostade ut någonting, verkligen"*. Efteråt kände Karina att hon hade haft det svårare att gråta än vanligt, vilket höll i sig till nästa session. En tolkning skulle kunna vara att hon börjat komma till slutet av bearbetningen av sorgen kopplat till barndomen. En motsatt tolkning skulle kunna vara att hon nått en djupare nivå av sorgen där den blivit så överväldigande att den väckt motstånd igen. Försvarsmekanismen eller motståndet hade blivit så stort att hon s a s satt fast i processen, alternativt hade försvaren aktiverats utifrån en självbevarelsedrift som gav henne en paus i bearbetningen. Efter den här sessionen aktiverades hennes vrede som hon agerade ut sessionen därpå. Denna vrede tyckte Karina hjälpte henne att komma ur sin instängdhet och hon vågade tänja sina gränser. Överlag beskrev hon att ilskan ingav henne mod att fortsätta utveckla en vuxen identitet utifrån sin egen inre sanning utan att anpassa sig allt för mycket till omgivningens krav. Efter hennes utlevelse kände hon sig fridfull och sensitiv, som hennes känslor flödade rent och spontant som ett barns. Därpå följde flera sessioner som följde samma tema och pendlande mellan sorg, frustration och ilska till kärlek och glädje. Inför session sex kände hon en klump i magen som hon försökte känna in under FA men möttes av

motstånd. När hon uppmanades att andas vidare aktiverades vreden igen som hon skrek ut. Karina kände sedan ingen ilska eller frustration men klumpen i magen hade övergått till ett lätt illamående. Karina upplevde att hennes ”negativa” tankar och känslor var kopplade till klumpen i magen på något vis. Hon upplever även en symbolisk bild av att hon har ett sår på hjärtat. Efter hand som Karina försökte bemöta känslorna upplevde hon det som något löstes upp och att smärtan minskade. Under den åttonde och sista sessionen upplevde hon ett stort motstånd mot att åter bemöta den återkommande obehagskänslan. Samtidigt var hon irriterad över att ha den kvar. Andningspedagogen gick in och uppmuntrade henne att formulera sitt motstånd i korta konkreta ord som liknar hur barn uttrycker sig. Övningen ledde till att Karina grät intensivt och länge. Hon upplevde sig själv som om hon var i sjuårsåldern. I slutet av sessionen kände hon sig renad och rofylld.

I uppföljningsintervjun en månad senare berättade Karina att symbolbilden hade kommit tillbaka till henne när hon utövade Frigörande dans. FA hade i det här fallet inte lett till en mer permanent förändring. Däremot tyckte hon att FA hjälpt henne att komma i kontakt med sitt känsloliv och att regressionerna framkallat starka utlevelser som i sin tur lett till en känsla av frigörelse och självinsikt. Hon ansåg att FA gjort henne stabilare som person och att hon blivit lite mer säker på sig själv.

De mest utmärkande händelserna i Beas utvecklingsprocess inträffade under den fjärde, sjätte och sjunde sessionen. Den fjärde har kommenterats tidigare där FA tycktes aktivera en övergående fysisk smärta i ena benet samt negativa tankemönster som hon trots hon gjort sig fri från för länge sedan. Den sjätte sessionen kände Bea att hon inte kom in i FA riktigt. Senare på kvällen var hon mycket ostabil och började gråta. Då tillät hon sig att verkligen vara i de, som hon uttrycker det, negativa känslorna vilket ledde till en djupare insikt där hon kunde acceptera dem. Hon kunde m a o bemöta och bejaka dessa sidor istället för att bara tränga undan dem. Under den sjunde sessionen upplevde hon sig som ett skrämt och ledset barn och kände hopplöshet. Plötsligt blev hon irriterad i halsen och hostade mycket kraftigt under större delen av sessionen. Till slut fick hon upp något som hon spottade ut i papper. Efteråt upplevde Bea att hon blivit fri från någonting. Hon hade en känsla av att vara mer s a s ”normal”, levande, fri, öppen och mer bekväm med att uttrycka sig inför andra. I intervjun delger Bea att hon under lång tid före undersökningen medvetet försökt göra sig fri från en slags blockering mot att våga tala inför andra människor utan att lyckas. Under uppföljningsintervjun ansåg hon att förändringen som lett till att hon vågade prata med andra mer öppet kvarstod. Dessutom hade Bea fortsatt med att bemöta och bearbeta känslor som hon upplevt som negativa istället för att tränga undan dem. Hon ansåg att FA hjälpt henne till ökad lyhörddhet, acceptans och medvetenhet för sitt känsloliv.

Det som skiljde Beas process från Desirées och Karinas var att hon för det mesta inte fick någon medveten förklaring till sina känslor som aktiverats förrän efter sessionerna. Det talar för att FA sätter igång processer som pågår i flera dagar, kanske upp till några veckor, efteråt. Med undantag av session två och sju verkade Bea göra den största delen av sin bearbetning och läkning under tiden mellan sessionerna. Något annat som går att utläsa av studien är att deltagarna tycktes följa ett personligt tema under de åtta sammankomsterna. Genom att återuppleva händelser och känslor kopplat till dessa teman upplöstes de efterhand och ersattes med känslan av frigörelse och lugn. Även känslor som glädje och kärlek var vanliga i slutet av sessionerna.

Frida aktiverade två teman under de fyra sessionerna hon deltog i. Det första handlade om saknaden och sorgen efter sin far som hade gått bort drygt ett år tidigare, medan det andra temat gällde den egna identiteten. Under den första sessionen upplevde hon att hon kom i kontakt med sin pappas själ. Frida uppfattade att han ville få henne att förstå att oavsett om

han fanns där eller inte så har hon själv förmågan att skapa glädje i sitt inre. Under sin andra session upplevde Frida en sekvens av att befinna sig i en tid före Kristus födelse. Hon förnam att hon låg på ett vitt altare och att människor som hon på något vis kände svepte in henne eftersom hon var död. Detta gjorde henne sorgsen eftersom det var smärtsamt att separera från det här livet som varit så positivt. Även den här upplevelsen påminde Frida om saknaden efter sin pappa. Det går att spekulera i om det var hennes omedvetna som fann en väg att kringgå hennes motstånd mot att åter igen gå in i den smärtsamma sorgen. Oavsett hur man vill tolka hennes upplevelse var det intressant att hon så småningom vände på omständigheterna. Genom att själv vara den som dött kunde hon få ett nytt perspektiv som möjligtvis var till hjälp för att läka sorgen.

Under den tredje sessionen fick Frida upplevelsen av kärlek och full acceptans för sig själv. Det kom också upp bilder av att hon var femton år och befann sig i en stad hon inte besökt på många år. Under den fjärde, och sista sessionen hon deltog i, kom glada minnen upp från sexårsåldern. Hon besökte även samma stad igen, fast denna gång upplevde hon sig själv i sin nuvarande ålder. Fridas egen tolkning var att hon flytt både sorgen efter sin far och sin identitet. Efter den fjärde sessionen hade hon bestämt sig för att avsluta skolan och flytta tillbaka till sin hemort. Då det skulle bli alldeles för långa resor kunde hon inte fortsätta att vara med i Frigörande andningsgruppen. Frida ansåg att FA hade fått henne att komma i kontakt med sina verkliga behov och att skolan inte var rätt plats för henne just nu. I uppföljningsintervjun tog hon upp att hon känt sig oförklarligt irriterad efter de två sista sessionerna. Det var som om hon inte riktigt blev fri från något. Hon berättade att hon har en tendens att undvika obehag och beskrev sig själv som en person som använder sig av ett flyktbeteende. Frida ansåg i vilket fall att FA aktiverat sorgen hon försökt tränga undan i vardagen och hon upplevde att hon inte riktigt kunde hantera det. Här blir det tydligt att FA skulle behöva kombineras med någon form av samtalsterapi. Troligtvis hade Frida kunnat tillgodogöra sig FA på ett bättre sätt om hon efteråt hade fått möjlighet att verbalisera sina tankar och känslor i en mer strukturerad form.

Generellt upplevde deltagarna att de aktiverade och bearbetade psykologiskt material i första delen av sessionerna. I regel avslutades de med ett behagligt tillstånd av djupt lugn och ofta med en känsla av lättnad, som om deltagarna frigjort sig från någonting. Det som utmärkte sig i Desirées fall var att hennes genombrott under den fjärde sessionen föreföll ha lett till ett lugn som förblev relativt permanent även under uppföljningen. Det som försvårar bedömningen av deltagarnas resultat är att de under den här perioden även medverkade i andra kurser i personlig utveckling. Desirée ansåg dock själv att det var FA som hade lett till ett mer varaktigt inre lugn, även om sessionerna troligtvis inte var den enda faktorn som påverkat henne.

Författarna till uppsatsen menar att det här anknyter till den psykodynamiska teorin där aktivering och bearbetning av tidigare förträngda händelser eller känslor leder till insikt och läkande (Stenlund, 2002). I FA kan dock känslorna få mer dramatiska utlopp. Samtidigt förefaller denna tillåtelse att ge fullt uttryck för känslorna leda till snabbare läkning. Hendricks & Hendricks (1995) menar att människor känner sig mer tillfreds med sig själva och tillvaron då de erkänner sina känslor och ger uttryck för dem utan att döma eller göra motstånd. Detta kan ibland te sig dramatiskt, men patienterna de arbetat med under årens lopp rapporterar att de på ett bestående och genomgripande sätt mår bättre efteråt.

Det verkar också som att de som fortsätter med regelbundna andningssessioner över längre tid erfar att både motståndet mot återupplevelsen av förträngt material och de mer dramatiska känslouttrycken minskar efter hand (Minett, 1990). Undertecknade anser att det hade varit intressant med mer forskning kring detta.

Läkning genom insikter

Insikterna som deltagarna fick under Frigörande andningen framkom i varierande form och föreföll härstamma från både omedvetna tillstånd och mer medvetna tankeprocesser. Peters första session visar ett exempel på insikt via visioner. Han återfick då två år gamla minnen från ett ”fasteläger” vars mål var just att nå visioner. Peter kom i kontakt med platsen och de visioner som han hade upplevt då, vilket ledde till insikt om hur han borde förändra sig i förhållande till sin partner. Han fick också insikt om att han varit alltför fokuserad på sina mål och tagit för lite hänsyn till processen och vägen dit. Den överdrivna målfokuseringen hade inneburit att han ignorerat mycket av sina känslor. Under FA fick Peter kontakt med undanträngda emotioner och därefter beskrev han det som att ”*kittlande elektrisk energi genomströmmade hans kropp*” vilket ledde till att spänningar i hans mage och bröstorg släppte. Han hade innan denna upplevelse ändå någonstans varit vagt medveten om att hans målfokusering var överdriven. Men det var under FA som upplevelserna blev så pass starka att han på allvar förstod att han måste ändra på det. Peter hade under följande sessioner oftast intentionen att återvända till ”fastelägret” för att få nya visioner vilket han för det mesta lyckades med även om upplevelserna varierade i styrka. De insikter han fick handlade om hur han skulle kunna förbättra relationen till sin partner eller hur han skulle kunna hjälpa andra människor i omvärlden. Under den femte sessionen lyfte han mer medvetet fram mentala bilder som gällde teman i hans arbete. Peter berättade att de spänningar han upplevt i bröstet och magen inte återkommit och han tyckte att relationen med hans partner hade blivit bättre tack vare de insikter han fått under FA.

En del deltagare fick insikter via symboler. Ett exempel som inte nämnts tidigare var när Frida under första sessionen såg två stjärnor som separerades till skilda universum, vilket hon kopplade till separationen med sin pappa då han dog. Detta ledde till insikter som var till hjälp för hennes bearbetning av sorgen vilket åtminstone ledde till en tillfällig förbättring. Här är ett exempel på att upplevelser under FA inte nödvändigtvis härstammar från minnen, utan även symboliska bilder el dyl verkar kunna bidra till någon form av läkning.

Ibland fick deltagarna insikter efter drömlika tillstånd eller genom att de slumrat till vilket verkar tyda på att omedvetet material ”vävts ihop”, medvetandegjorts och lett till betydelsefulla insikter. Under Desirées andra session pendlade hon mellan omedvetna och mer medvetna processer och vid varje uppvaknande förstod hon något viktigt om sitt liv. Insikterna hjälpte henne att bearbeta och ta itu med en del problem som hon hade och bidrog på så vis till ökat välbefinnande. Ett annat exempel skedde under Beas femte session där hon från ett drömligt tillstånd fick bekräftelser om att vara på rätt väg i livet. Även om hon inte kunde minnas detaljer från det drömlika tillståndet ledde det till att hon kände sig trygg och lycklig. Känslorna kvarstod även efter sessionen.

Ett exempel på insikter från mer medvetna tankeprocesser skulle kunna vara Desirées första session. Då kom en del tankar kring relationer som hon funderat över en tid innan hon började utöva FA. Hon verkade göra ett medvetet laborerande av bilder i samband med detta som i sin tur mynnade ut i betydelsefulla positiva insikter. I uppföljningsintervjun bekräftade hon att hennes insikter verkade ha lett till en ökad trygghet gentemot sig själv och andra. Under den åttonde sessionen ställde Desirée frågor till sig själv under FA och tyckte att hon fick värdefulla svar. Hon aktiverade m a o medvetet någon del av sig själv som hon i vanliga fall inte tyckte sig ha tillgång till.

Bea fick insikter genom att bearbeta negativa tanke- och känslomönster efter sin fjärde session. Även om FA bidrog till att hon kom i kontakt med obearbetat material ur sitt förgångna, var det under tiden mellan sessionerna som hon gjorde en mer medveten bearbetning som i sin tur ledde till ökat välmående. Som undertecknade beskrivit tidigare verkade dock den slutliga läkningen eller upplösningen inträffa under hennes sjunde session.

Under Karinas tredje och Beas andra session uppenbarade insikter sig både genom känslor som hade aktiverats av tankar och vice versa. Det skulle i så fall bekräfta Safrans och Greenbergs slutsats att även om affekterna är primära i ett utvecklingsperspektiv så förhåller sig tankar och känslor alltid cirkulära. Teasdale och Barnard talar om att känslor är meningsbärande i sig själva och är alltså inte i alla lägen enbart orsakade av bakomliggande tankar (Törneke, 1996). Undertecknade tolkar det som att studien indikerat att tankar och känslor hänger ihop och att det är viktigt att ta hänsyn till båda för att få till stånd en läkande process.

Ovanstående exempel pekar på att det går att uppnå läkning eller ökat välmående via insikter. Undertecknade tyckte även att det var intressant hur insikterna kunde vara av varierande natur och att de tycktes komma från olika medvetande nivåer, samtidigt som de alla bidrog till någon form av ökat välbefinnande.

Sinnesförstärkning och förändrad perception

Det förefaller även som några deltagare upplevde en förstärkning av sina sinnen under Frigörande andning. Exempelvis erfor Desirée intressanta hörselphenomen. På slutet av hennes andra session hörde hon ett brusande ljud som ökade i styrka och hon upplevde det som om det for igenom hennes kropp. Sedan försvann både ljudet och en pirrande känsla hon haft. Istället kom hon in i ett oerhört djupt tillstånd av lugn som också kvarstod efter sessionen. Desirée fick liknande upplevelser av ljud under sin femte och sjunde session. Efter att ha pendlat mellan, vad författarna tror, ett transcendentalt tillstånd och ett mer medvetet tillstånd hörde hon en hög ton som övergick till att bli dov. Efter sessionen kände hon sig lugn och fullkomligt ren i kroppen. Desirée hade också en känsla av att ha frigjort något som behövt komma ut. Efter det hon snutit sig under den sjunde sessionen slog det lock för hennes ena öra. Ett brusande ljud likt det hon hade hört den andra sessionen uppstod och precis som då for det igenom henne. Denna gång ledde det till att spänningar och värk hon känt i huvudet under veckan släppte.

Flera uppgav att de upplevde beröring mer intensivt och behagligt under FA än vad de gjorde i normala fall. Desirée upplevde t ex beröring av sin hud betydligt starkare. *”Jag tyckte att det var otroligt skönt att ta på mina händer ... så otroligt lent, precis som jag tar på silke eller något.”*

Ett annat fenomen som var relativt vanligt var att deltagare såg färger. Under sin första session upplevde Frida att hon befann sig i ett rum med en behaglig blå färg som gjorde henne lugn. *”Det är ingen färg som jag sett eller upplevt tidigare. Det känns som jag skulle vilja köpa ett tygstycke av den och svepa in mig med den och då känna mig trygg.”* Både Bea och Desirée upplevde färger under den åttonde sessionen. Karina berättade att hon ofta såg färger och kände lukter som hon kopplade till vissa minnesbilder. Karina uppgav att hon även kunde se detta vid andra tillfällen än under FA. Bea fick under sin åttonde session en kort upplevelse av ett surrande ljud samtidigt som hon såg olika färger och fick en känsla av att någonting kom på ögonen som sedan försvann igen. Det som var lustigt med denna upplevelse var att Desirée, bortsett från ljudet, rapporterade en liknande upplevelse under samma session.

Ytterligare ett fenomen som deltagarna redogjort för var att deras tidsuppfattning i regel förändrades under FA. När de väl befunnit sig i energicykeln uppfattade de en timme som om bara femton till tjugo minuter förflutit och uttryckte klar förvåning över tiden då sessionerna var över.

Utifrån ett mer österländskt sätt att tänka skulle den kraftiga syresättningen leda till höjning av livsenergin (Ehdin, 1999; Minett, 1990 & 2003; Grof, 1988). Författarna till uppsatsen spekulerar i om detta kan förklara deltagarnas förstärkning av sina sinnen samt att emotionerna upplevs starkare och mer lättregistrerade. Om t ex ljud och färger är energi med olika frekvenser och täthet vore det kanske inte konstigt om upplevelsen av det blir annorlunda om den egna livsenergin förändras. Ytterligare en förklaringsmodell skulle kunna vara att den förhöjda syresättningen i hjärnan förstärker sinnena samt leder till bättre tillgång till omedvetna processer (se *Upplevelser av transcendental karaktär*).

I och med att deltagarna ofta verkar komma in i tillstånd där deras sinnesintryck blir förstärkta och kan göra dem mer sensitiva ställs en del krav på andningspedagogen. Det är bl a en anledning till att det vore bra om personen ifråga har någon form av beteendevetenskaplig utbildning i grunden och är utbildad i samtalsterapi el dyl.

Transcendentala upplevelser

Det är svårt att påvisa obestridliga exempel på upplevelser av mer transcendental karaktär. Med detta menar Hendricks & Hendricks (1995, 1997) och Grof (1985) upplevelser av att stå i förbindelse med någon slags kraft större än det egna jagmedvetandet, d v s en känslomässig upplevelse av ökad enhet med sig själv och allt levande omkring sig. Grof tillägger att människor under detta tillstånd förefaller ha förmåga att ta till sig information som ligger utanför individens vanliga räckvidd. Denna undersökning antyder att deltagarna återgav företeelser som kanske skulle kunna höra hemma i den här kategorin. Flera deltagare beskrev t ex att de i slutet av någon session upplevde en ökad samhörighet och kärlek till sig själva och omgivningen.

Något som deltagare ibland upplever i slutet av en Frigörande andnings-session är att de s a s "försvinner" eller går in i ett tillstånd som de sedan inte riktigt kan beskriva. De verkar befinna sig i ett så djupt förändrat medvetandetillstånd att de inte kan minnas vad som hänt, utan får bara en vag förnimmelse av att de förstått något som sedan inte går att sätta ord på. När människor befinner sig i detta tillstånd verkar de nästan upphöra att andas och de ligger helt och hållet stilla. När personen ifråga s a s "kommer tillbaka" upplevs det ofta tvärt och häftigt. Jensens erfarenhet av detta fenomen är att de inte uppstår så ofta och när de gör det har i regel personen ifråga utövat FA regelbundet över en relativt lång tidsperiod. Därför var det intressant att Desirée beskrev något liknande redan under sin femte session. "*Och sen bara blev det helt, jag kom bara tillbaka när jag hörde en annan deltagare hosta till. Och då blev jag så där att 'wow' och jag nästan ryggat till för att jag hade försvunnit någonstans. Jag tror inte att jag somnat för jag kände mig inte trött. Men det bara försvann. ... Och sen så vet jag att jag fokuserar på andningen igen. Men sen så vet jag heller inte vart jag försvinner igen för sen så bara öppnar jag ögonen sen och jag vet inte hur länge det var eller vart jag försvinner. Och det känns inte som att jag sovit. ... Jag har ingen bild av det. Det var ingen dröm. Jag har inga bilder av vad jag kände eller av vad som hände.*"

Ytterligare en upplevelse som kanske skulle kunna ses som transcendental vore möjligen då Peter under tredje sessionen fick kontakt med en slags kraft i livet. Denna kraft gav honom insikter om hur han skulle kunna fortsätta hjälpa människor i framtiden.

Somatisk läkning

Den deltagare som tydligast beskriver en somatisk förbättring är Desirée. Efter hennes fjärde session återkom inte de kramper hon tidigare besvärats av under Frigörande andning. Efter

den femte sessionen reflekterade hon över att hennes värk i lederna som hon lidit av sedan tretton års ålder minskats. *”Sen har det blivit faktiskt mycket bättre sedan jag började Frigörande andningen, för jag har inte alls haft så mycket ont.”* Under uppföljningsintervjun uppgav hon dock att hennes ledbesvär fortfarande kommer och går. Utifrån såväl Jensens iakttagelser genom åren, som Hendricks & Hendricks (1995) och Grofs (1988) kliniska rapporter, vill undertecknade tillägga att Desirées lindring av de fysiska besvären kunde ha blivit mer bestående om hon fortsatt med regelbunden FA under längre tid.

Desirée hade ytterligare en erfarenheter av somatisk läkning i session sju. Under veckan före hade hon lidit av en pulserande värk på höger sida i huvudet. I slutet av sessionen hade hon snutit sig varpå det slagit lock för högra örat. I samband med detta upplevde hon ett brusande ljud som s a s for igenom henne. Därpå försvann värken i huvudet. *”Jag vet inte om det var någon spänning eller någonting som kanske släppte då, eftersom det var just på höger öra, men någonting släppte då.”*

Många deltagare redogjorde för någon form av lättnad i kroppen efter vad de beskriver som en känslomässig bearbetning under FA. Under sin första session upplevde Peter att han kom i kontakt med och bearbetade mycket undantryckta känslor som resulterade i en kittlande upplevelse i mag- och bröstregionen när spänningar släppte. Karina kände en lättnad i kroppen efter sin första session där hon upplevde en stark rädsla som ledde till att hon både grät och skrek. *”Det var ett av de starkaste känsloutbrott jag haft tror jag. ...det var känslor som bara kom upp helt enkelt och det var inte jobbigt heller ... för det kändes hela tiden som jag har en grund, som att jag är här. Jag grät, skrek och sprattlade liksom ... jag kände mig mer som ett spädbarn ... det kändes ett tag som om det inte ville sluta ... sen lugnade jag ned mig, jag tror jag började skratta. ... jag kände en lättnad i kroppen, absolut ... jag fick lyckokänslor.”*

En mer svårförklarig kroppslig reaktion uppkom efter Beas fjärde session, vilket författarna till uppsatsen kan tänka sig var ett psykosomatiskt fenomen eller en aktivering av någon form av kroppsminne (se *Olika andningsmönster och dess inverkan*). Hon fick ont på en punkt i sitt ben som hon själv förknippade med FA, även om smärtan inte uppkom förrän dagen efter. *”Jag tänkte att det måste ha något med andningen att göra för det har aldrig hänt förr, att jag bara får ont någonstans för ingenting.”* Smärtan ebbade så småningom ut. I samband med att smärtan uppstod i benet återkom tidigare negativa tankemönster och nedstämdhet, vilket tog henne flera sessioner att bearbeta klart. Den slutliga upplösningen upplevde hon i samband med kraftiga upphostningar session sju.

Författarna till uppsatsen anser att undersökningens resultat tyder på att FA kan leda till att fysiska besvär lindras och att detta ger stöd åt teorin och de kliniska erfarenheter t ex Grof (1988) och Hendricks & Hendricks (1995) redogjort för. Anderssons (1997) studie av andningsmetoden påvisade detta t o m tydligare än i undertecknades undersökning. Att fler procentuellt upplevde en klar koppling mellan FA och förbättrad fysisk hälsa i Anderssons undersökning än i undertecknades, förklaras sannolikt av att hennes undersökningsgrupp hade mer än dubbelt så hög medelålder. Däremot ansåg samtliga deltagarna i undertecknades studie att de vid de flesta tillfällena upplevde sig mer avslappnade i kroppen efteråt. Det finns troligtvis mer än en förklaring till detta. Ehdin (1999) och Minett (1990 & 2003) tar bl a upp att den ökade syremängden i blodet aktiverar kroppens utrensningssystem. På en psykologisk nivå finns det mer och mer tvärvetenskaplig forskning t ex inom psykoneuroimmunologi som pekar på att långvariga spännings- och stresstillstånd försämrar immunförsvaret och vise versa (Ehdin, 1999). En del människor går också omedvetet med konstant spända muskler. I sin tur leder detta till olika psykosomatiska sjukdomar, t ex försämrad bakterieflora i magen kan i förlängningen leda till magsår, konstant spända muskler å andra sidan kan leda till nackspärr, ryggskott, frusen axel, kanske även fibromyalgi mm. När deltagarna under FA får tillfälle att bearbeta olika psykologiska

spänningstillstånd kan de slappna av i musklerna och i förlängningen förbättras troligen även immunförsvaret. Ehdin (1999) och Minett (1990 & 2003) för även in ett mer österländskt synsätt där de anser att FA leder till att livsenergin i kroppen förhöjs vilket i sin tur leder till upplösning av vad de kallar energimässiga blockeringar.

Övriga kroppsliga fenomen

Flera deltagare beskrev att de upplevde kroppsliga fenomen av olika slag under Frigörande andning. Bea berättade t ex att hon hade ovanliga upplevelser i sina händer i slutet av hennes åttonde session. *"Jag hade mina händer så här, och ibland kändes det som någon rörde vid mina fingrar på något sätt. Jag rörde dem inte själv ... jag vet inte om det var mig det kom ifrån."* Under Fridas första session upplevde hon tryck vid näsroten och käkarna och att händerna vinklades bakåt som om någon höll i dem samtidigt som om något tryckte ner hennes lår.

Det är också relativt vanligt att deltagare kan uppleva kyla eller värme under en Frigörande andningssession trots att man innan upplevt temperaturen i rummet som lagom. Under Beas sjunde session började hon plötsligt frysa. *"Först frös jag och jag hade filten om mig."* Ninas berättade att hon oförmodat upplevde värme i händerna, fötterna och ryggen i slutet av sin femte session. Karina började plötsligt frysa i början på sin andra session.

Desirée rapporterade att hon i slutet av FA eller strax efteråt ofta blev hungrig och/eller behövde kissa. Detta kan antas bero på utrensningssprocessen. Genom den kraftiga syresättningen av blodet rensar kroppen ut slaggprodukter vilket antas leda till att man måste tömma blåsan. Processen anses också kräva mycket energi vilket kan förklara både hungerskänslorna och att en del känner en fysisk trötthet (Minett, 1990). Desirée förundrades över att hon blev så hungrig i slutet av sina sessioner, trots att hon försökte förebygga detta genom att äta ordentligt i förväg. Här är hennes kommentar efter sin femte session. *"Idag så åt jag verkligen innan, för jag tänkte att idag ska jag inte bli hungrig, men ändå så är jag hungrig efteråt. Det är som det verkligen drar igång någonting i kroppen tror jag."* Hon hade även varit noga med att gå på toaletten före sessionerna men blev ändå tvungen att gå igen direkt efteråt.

Olika uttryck för känslomässig spänningsreducering

I deltagarnas berättelser verkade olika känslouttryck ha lett till en upplevelse av befrielse och reducering av spänningar. Gråten verkade t ex ha varit till god hjälp för en del av deltagarna, även om den bara varit en av flera faktorer som föregått det ökade välmående i slutet av sessionerna. Under sin första session hade Nina känt en impuls att gråta, men först då deltagaren som satt bredvid lagt sin hand över hennes panna släppte det och hon kunde gråta ut. Efter detta infann sig en känsla av lugn. På kvällen efter sin sjätte andning tillät sig Bea att stanna kvar i nedstämdheten som andningen aktiverat. Plötsligt började hon gråta och hon fick sedan betydelsefulla insikter om sina känslor och kunde bättre acceptera sidor av sig själv som hon betecknat "negativa". Efteråt erfor hon en känsla av befrielse. Karina nämnde att hon ofta använde sig av gråten som ventil även i vardagen. Under hennes tredje och åttonde session förefaller just den överväldigande gråten ha varit till hjälp för henne att bearbeta känslor och därpå hade hon känt sig s a s renad och mer rofylld.

Många av deltagarna hade tyckt det känts befriande att få ha skrikit högt under sessionerna och de ansåg att de hade mått bättre efteråt. Ett exempel var under Karinas femte session där hon skrek ut sin vrede över att känna sig instängd av andra människors normer.

Sedan kände hon sig fridfull och som om hon frigjort sig på något sätt. Efter detta tyckte hon att hon var mindre känslig för andras åsikter och hennes känslor flödade mer fritt, rent och spontant likt ett barns. Nina upplevde under sin sjunde session en ilska som hon skriker ut i en kudde i intervaller och kände i samband med detta lite tryck i bröstet. Efter att hon hade lugnat ner sig upplevde hon det som att någonting förändrats inuti hennes huvud. Nina hade känt att hon varit irriterad innan hon gick till sessionen, men efter utlevelsen försvann det och sedan mådde hon bra. Under första sessionen ledde Desirées kramper till att hon skrek. *”Så skulle jag inte kunna skrika även om jag skulle vilja det. Men när jag väl var där så var det som jag kände mig helt, jag skulle inte kunna gjort annat, jag tänkte liksom inte utan jag bara var det, jag bara var det, det bara kom. ... Jag kände ingen smärta egentligen innan jag skrek, men när jag skrek ut så kändes det så ont här.”*⁹ Ja, precis när det kom ur mig liksom.” Efter ca 45 minuter släppte det. *”Jag kände bara att det pirrade i kroppen alltså. ... Det var som jag hade fått ut det värsta som behövde komma.”* Därpå fick hon bilder och nyanserade insikter om en rädsla hon burit under många år. Efteråt mådde hon bättre. *”Jag kände mig väldigt lugn under kvällen. Lite trött tror jag och lite matt och så men ändå så att jag mådde bra.”*

Liksom gråt verkade även skratt vara förlösande. Under andra sessionen var Bea rasande över människors oförståelse. Plötsligt fick hon nya insikter och kunde se det komiska i det hela och började skratta högt. Skrattet löste upp ilskan och hon gick in i ett drömligt tillstånd där hon upplevde minnen som gav henne en känsla av att vara tillfreds och lycklig. Under sjunde sessionen var Nina arg på en aktuell konflikt. Detta hade även lett till att hon kände av lite spänningar i bröst och nacke. Plötsligt upplevde hon en av deltagarna i rummet som komisk vilket fick henne att skratta högt och länge och befriade henne från ilskan. Peter berättade också om tillfällena under FA där han upplevt skratten som förlösande och därefter kunnat andas mer fridfullt.

Ett annat fenomen som några deltagare berättade om var att de sås hostade upp något och därefter känt sig lättade, som de gjort sig av med något. Under sin sjunde session blev Bea åter nedstämd och kände den hopplöshet som emellanåt varit aktuell under veckorna som varit. Efter ett tag förnam hon något i halsen. *”Det var som om något var i min hals, jag började harkla mig. Jag hade behov av att spotta ut allt.”* Bea hostade kraftigt under minst tio – tjugo minuter. Därpå följde känslan av att ha blivit befriad från något. Hon tyckte hon blivit friare, mer öppen, samtalsvillig och levande. Under uppföljningsintervjun nämnde Bea, att hon utan större framsteg under två års tid före sessionen medvetet försökt bearbeta sin blockering mot att prata med okända eller inför större grupper. Efter denna sjunde session menade hon att blockeringen plötsligt var borta. *”Jag bara noterade att den inte fanns kvar mer och nu när jag går någonstans och jag inte känner folk så kan jag vara naturlig med dem och inte så, och inte så att jag inte vill prata med någon, och det är mycket, mycket annorlunda mot vad det var förut och jag känner mig så mycket friare i allmänhet.”* Karina aktiverade en sorg under sin fjärde session som gjorde att hon grät länge. Sedan började hon hosta kraftigt och hon beskrev det som om hon fick ut någonting.

Den psykodynamiska teorin framhäver att det inte går att uppnå bestående resultat enbart genom katharsis såvida bearbetningen av en traumatisk händelse inte sätts i samband med patientens nuvarande livssituation (Egidius, 1997). Deltagarnas beskrivningar av de kraftfulla hostningarna som lett till en upplevelse av att ha blivit befriad från något finner undertecknade intressanta. Även om det inte alltid fanns självklara samband tolkar författarna till uppsatsen det som att olika former av utlevelser under FA verkade ge deltagarna en slags spänningsreducering. Samtidigt föreföll de gå in i processer där de kom i kontakt med, stannade kvar i och bearbetade svåra känslor eller upplevelser. I sin tur verkade detta ha lett

⁹ Desirée pekar i luften framför sin mun.

till att de blivit medvetna om bakomliggande problem och blivit fria att hantera livssituationer som tidigare varit problematiska (se *Vad är Frigörande andning?*). I Beas och Desirées fall blev dessa kopplingar särskilt tydliga.

Undertecknade förmodar ändå att det är troligt att deltagarna hade kunnat tillgodogöra sig sina upplevelser under FA än mer omfattande om de haft tillgång till någon form av verbal psykoterapi. Professionellt utbildade samtalsterapeuter har i regel kunskaper om bl a olika fenomen som kan uppstå under psykoterapi, t ex överföring, projektiv identifikation, försvar, regression, allianser o dyl. De bör även ha utbildning i problemlösning, frågeteknik och bearbetning av dysfunktionella tankar, känslor och beteenden etc, samt kännedom om olika psykiska sjukdomar eller störningar. Enligt Reich (1976) kan emellertid språket i sig ibland fungera som försvar under samtal, vilket i sin tur skulle kunna överbryggas genom en metod som inte bygger på verbalt utbyte som t ex FA, m a o kompletterar metoderna varandra.

Sammanfattning och reflektion av studien

Resultaten verkar påvisa att Frigörande andning är en metod som hjälper människor att komma i kontakt med sitt känsloliv, aktivera bortträngda minnen, bearbeta svåra upplevelser, reducera fysiska och psykiska spänningar, förstärka sinnena, få insikter och underlätta problemlösning. Transcendentala upplevelser kan också ha förekommit även om dessa är svårare att fastställa. Undersökningen antydde att kramper uppstod i samband med motstånd mot att uppleva rädslor. Ibland föreföll deltagarna även gå in i andra sorters motstånd, särskilt i början av sessionerna, vilket t ex kunde ta sig uttryck i att bli orkeslös, andas ytligt eller långsamt, känna motvilja mot FA, bli uttråkad eller liknande. Detta kunde ske trots att de strax innan upplevt sig motiverade och alerta. Då deltagarna lyckats ta sig igenom sitt motstånd föreföll olika läkande processer aktiveras, särskilt då de återupplevde och gav uttryck för känslor, minnen eller liknande som de tidigare förträngt. En del deltagare uppgav att de regredierade ända tillbaka till sina första levnadsår. Ofta upplevdes känslorna intensivt och ibland fick de dramatiska uttryck i häftig gråt, skrik, hostattacker eller skratt. Samtidigt verkade dessa ohämmade känslouttryck främja psykisk-, och i något fall, även fysisk läkning. Många beskrev att även om de kände djup sorg eller smärta när de grät eller skrek upplevde de på samma gång en lättnad eller en slags befrielse. Efteråt rapporterade de ofta känslan av ett djupgående lugn, kärlek, glädje, samhörighet eller liknande. Som nämnts tidigare uppmuntrar inte metoden utlevelser i sig utan fokus ligger på själva andningen, som i sin tur kan väcka starka känslor (se *Upplevelser*). Först när känslorna blivit så överväldigande att de upplevdes som om de inte kunde stoppas föreföll en naturlig katharsis inträffa som deltagare beskrev som spontana och utan ansträngning. Samtidigt föreföll deltagarna bearbeta återupplevelsen och inte enbart agera ut den.

Undersökningen visade att en enda session i FA kunde leda till någon form av psykisk och/eller fysisk förbättring. Ett av undersökningens tydligaste exempel på detta var då Desirée under sin sjunde session blev fri från en pulserande huvudvärk hon lidit av i flera dagar. Det framträdde dessutom ett mönster som antydde att deltagare bearbetade något känslomässigt tema under flera sessioner vilket resulterade i ökat välbefinnande. Detta framkom tydligast hos Bea och Desirée och skildras i deras sammanfattningar och uppföljningsintervjuer. I vissa fall verkade den terapeutiska processen fortsätta även mellan sessionerna. Exempelvis fortsatte Beas negativa tankar och känslor att komma tillbaka under en period på tre veckor vilka hon ansåg hade aktiverats under hennes fjärde session. Den ilska och nedstämdhet Desirée upplevde dagen efter sin första session härledde hon till FA. Efter fler sessioner hade dock båda bearbetat sina tankar och känslor vilket lett till att de mådde

bättre. I uppföljningsintervjuerna en månad efter den avslutade serien andningssessioner uppgav de flesta deltagarna att de positiva förändringar kvarstött.

Då undersökningen enbart bestod av sex deltagare kan det inte dras någon slutsats gällande resultatens reliabilitet eller externa validitet. Trots detta kan det vara intressant att reflektera kring att deltagarna ändå uppvisade anmärkningsvärda terapeutiska processer som verkade ha lett till ökat välmående. Något som komplicerade tolkningen av resultaten var att deltagarna samtidigt medverkade i andra kurser t ex personlig utveckling, yoga, frigörande dans mm. Resultaten som redovisas i uppsatsen har tagit hänsyn till detta, men naturligtvis påverkas studiens interna validitet. Det kanske inte heller var idealiskt att deltagarna var klasskamrater och bodde tillsammans på skolan. Gruppen var också ganska homogen då alla var mellan 21 och 28 år. I vanliga fall brukar inte deltagare i FA känna varandra sedan tidigare. I regel brukar det även finnas större spridning mellan åldrarna och medelåldern är oftast högre. Förmodligen hade en längre undersökningsperiod och fler undersökningsgrupper med deltagare i mer varierande åldrar ökat reliabiliteten och påvisat fler fenomen.

En oförutsedd faktor som kan ha påverkat resultatet var att de tio planerade sessionerna enbart blev åtta. Andningspedagoger rekommenderar att FA utövas minst tio sessioner eftersom metoden innehåller många aspekter och sessionerna kan upplevas mycket olika även för en och samma individ. Författarna till uppsatsen misstänker t ex att Karina upplevde sitt egentliga genombrott av motstånd först sista sessionen och därmed hade kanske ytterligare två sessioner resulterat i att hennes tema blivit mer genomarbetat.

Då det gällde valet av gruppdeltagare hamnade undertecknade i ett dilemma, eftersom en av nyckelpersonerna då det gällde tillgång till lokaler och övriga deltagare, insisterade på att få vara med i undersökningen. Denna person hade också en slags mindre ledarfunktion på skolan vilket troligen har påverkat gruppdynamiken och förmodligen i någon mån även resultaten. Deltagarna själva uppgav dock inte att detta påverkade dem när frågan togs upp i intervjuerna. Undertecknade hade ändå funderingar kring att analysera grupprocesserna eftersom även den aspekten högst sannolikt påverkat både deltagare och resultat. Tyvärr fanns det inte utrymme att inkludera detta i undersökningen, även om mer forskning kring hur FA påverkar gruppdynamiken vore önskvärd.

En annan ambition författarna hade var att analysera gruppens delgivning före och efter sessionerna. Det visade sig dock att undertecknade var tvungna att begränsa sig till Rönnlunds intervjuer annars hade materialet blivit ohanterligt. Rönnlund har ändå frågat upp kring deltagarnas uppfattningar kring delgivningarna. De flesta uppfattade dem som intressanta och att de bidrog till reflektion och förståelse av sina upplevelser. De tyckte också att det varit givande att ta del av de andras berättelser. Några upplevde dock delgivningarna som långdragna ibland eftersom de träffades och pratade med varandra ganska mycket även i vardagen.

Rönnlund frågade även upp kring hur deltagarna upplevt efterintervjuerna. Undertecknade beslutade dock av samma skäl som ovan att inte analysera detta djupare. Det som kan nämnas kort är att en del deltagare tyckte inte att efterintervjuerna bidrog till något speciellt, medan andra ansåg att de bidrog till ytterligare reflektion kring sina upplevelser. Författarna till uppsatsen menar att det är högst troligt att efterintervjuerna i viss mån inverkat på deltagarna. Påverkan av resultatet har dock varit begränsad då efterintervjuerna enbart utfördes tre gånger per deltagare och alltid direkt efter gruppsessionerna.

Från början hade undertecknade ambitionen att utföra test före och efter Frigörande andningssessionerna. Tanken var att använda oss av personlighetstest o dyl för att undersöka eventuella förändringar. Tyvärr var detta inte realistiskt att hinna med under den avgränsade tidsramen. Något annat som kunde vara intressant att titta på i kommande studier vore t ex att

mäta den elektriska aktiviteten i hjärnan eller blodtryck och puls el dyl före, under och efter FA. Blodtryck och puls skulle kanske kunna påvisa om FA påverkar kroppen på ett fysiologiskt plan. Alfa- och betavågorna i hjärnan skulle vara intressanta att undersöka under t ex eventuella förändrade medvetandetillstånd. Det hade även i sin tur varit intressant att se om andningstekniken påverkar immunförsvaret.

Undertecknade har i efterhand övervägt om vi i samband med urvalet av undersökningsdeltagare skulle ha frågat upp kring psykiatriska sjukhusvistelser och allvarigare somatiska problem som t ex astma. Författarna till uppsatsen känner sig något kluvna i frågan eftersom litteraturens meningar går isär kring huruvida FA bör användas vid t ex allvarliga psykiska störningar, där en del uppmanar till försiktighet för dessa individer medan andra menar att metoden även har positiva effekter för dem (se *Tänkbara risker med förändrade medvetandetillstånd*). Under heldagsintroduktionen av FA informerades deltagarna om vad de kan förvänta sig av andningstekniken, vilket även gav dem möjlighet att själva avgöra om det var lämpligt eller inte för dem. Jensen hade dessutom mångårig erfarenhet som andningspedagog. Förutom detta hade hon arbetat flera år inom psykiatri och läst fyra år på psykologprogrammet då undersökningen påbörjades. Heldagsintroduktionen gav också undertecknade tillfälle att göra en uppskattning av deltagarnas psykiska och fysiska allmäntillstånd och de bedömdes lämpade för att delta i undersökningen.

En kritik som framkom i Anderssons (1997) intervjuer av personer som utövat FA regelbundet rörde sig om andningspedagogutbildningen. De tyckte inte att alla som utbildat sig var kompetenta att arbeta terapeutiskt med människor. Även om man för ut metoden som en form av friskvård, anser undertecknade att den uppenbarligen aktiverar tydliga terapeutiska processer som bearbetar svåra känslor, försvar, motstånd mm. Det borde ställas höga krav på andningspedagogen eftersom det framgick i våra undersökningar att deltagarna bl a regredierade, att deras sinnen förstärktes och perceptionsförmåga förändrades under andningssessionerna. Därför anser både Andersson och undertecknade att andningspedagogen bör ha goda kunskaper i psykologi, psykiatri och samtalsterapi. Det skulle troligtvis även ge FA större legitimitet än vad författarna till uppsatsen anser att den har i dag. Det bör dock observeras att andningspedagogutbildningen inte har tillgång till statliga medel som universiteten har, utan deltagarna måste i regel stå för kostnaderna själva (Andersson, 1997). Därför är det förståeligt att längden på utbildningen måste begränsas. Jensen som gått både andningspedagogutbildningen och psykologprogrammet tycker det är viktigt att beakta att bägge utbildningarna givetvis har sina för- och nackdelar. Det går likaväl att ifrågasätta enstaka psykologers lämplighet att utföra psykoterapi. Inte utifrån gedigna psykologiska kunskaper utan mer utifrån brister i empati, ödmjukhet eller respekt för medmänniskor som ibland är patienter. Jensen anser att utbildningen till andningspedagog betydligt mer påtagligt främjar utvecklingen av dessa grundläggande egenskaper hos en terapeut, än vad den traditionella utbildningen till psykolog gör.

Avslutningsvis uppmuntrar författarna till vidare forskning kring Frigörande andning och dess effekter. Något som hade varit intressant att studera ytterligare var de förändrade medvetandetillstånden andningstekniken tycks leda till. Vidare efterlyses mer forskning om metoden vore ogynnsam respektive gynnsam för olika psykiatriska diagnosgrupper. Detta skulle också kunna ge FA en ökad status vilket denna undersökning påvisat att den onekligen förtjänar.

REFERENSER

- Andersson, Y. (1997). Frigörande andning: En kvalitativ studie. *Examensarbete, 20 p.* Umeå universitet.
- Boiten, F., Frijda, N. H., Wientjes, C. J. E. (1994). Emotions and respiratory patterns: review and critical analysis. *International journal of psychophysiology, 17*, 103-128.
- Danåsen Wikström, L. (2004). Andningens betydelse. Hämtad 2004-03-14 från <http://www.friskareliv.com/friskvardssidan/andning.htm>
- Downing, G. (1996). *Kroppen och ordet: Kroppsorienterad psykoterapi – teoretisk bakgrund och klinisk tillämpning.* Borås: Natur och Kultur.
- Dropsy, J. (1991). *Leva i sin kropp: Kroppsuttryck och mänsklig kontakt.* Natur och Kultur.
- Egidius, H. (1997). *Psykologilexikon.* Stockholm: Natur och Kultur.
- Ehdin, S. (1999). *Den självläkande människan.* Stockholm: Forum.
- Grof, S. (1985). *Beyond the Brain: Birth, death and transcendence in psychotherapy.* Albany, NY: State University of New York Press.
- Grof, S. (1988). *The Adventure of Self-discovery: Dimensions of consciousness and new perspectives in psychotherapy and inner exploration.* Albany, NY: State University of New York Press.
- Hansson, L., Edqvist, L. & Erlandsson, C. (2003). Utökat samarbete med marinen. *Ditt Landsting, 4*, 14.
- Hendricks, G. & Hendricks, K. (1995). *Kroppens egen intelligens: Personlig förändring genom kroppsorienterad terapi.* Borgå: Svenska Dagbladets Förlags AB.
- Hendricks, G. (1997). *Andningsövningar för ett bättre liv.* Södertälje: Svenska Förlaget.
- Johnson, B.G. (1984). Specifik meditationspsykos (?) - en analys av nio fall. *Läkartidningen, 87*, 37-69.
- Kvale, S. (1997). *Den kvalitativa forskningsintervjun.* Lund: Studentlitteratur.
- Lindén, J., Westlander, G., & Karlsson, G. (2000). *Kvalitativa metoder i arbetslivsforskning. 24 forskare visar hur och varför.* Stockholm: Hellmansförlag.
- Linehan, M. (1993). *Skills training manual for treating borderline personality disorder.* New York: Guilford Press.
- Minett, G. (1990). *Andningen som helande kraft.* Orsa: Energica Förlag.
- Minett, G. (2003). *Livets källa: om andningens kraft och förmåga att läka.* Orsa: Energica Förlag.

- Neij, J. (2003-2004). Utveckla din intuition och bli mer kreativ. *PS: Populär Psykologi och Medicin, 1*, 34-37.
- Orr, L. & Ray, S. (1983). *Rebirthing In the New Age*. Berkeley, CA: Celestial Arts.
- Pert, C. (1997). *Molecules of emotion: Why you feel the way you feel*. London: Simon & Schuster.
- Pettersson, B. (1994). Frigörande andning. *Examensarbete, 10 p.* Stockholms universitet.
- Reich, W. (1976). *Character Analysis. Fourth edition*. Plymouth, GB: Vision Press.
- Roxendal, G. (1981). *Levande människa: Kropp och rörelse i terapi*. Solna: LIC-förlag.
- Sjöbäck, H. (1984). *Psykoanalytisk försvarsteori*. Lund: Studentlitteratur.
- Stenlund, G. (2002). *Psykodynamisk korttidsterapi: en intensivstudie av samspel, förändring och utfall*. Lunds universitet: Institutionen för psykologi.
- Taylor, K. (1995). *The Ethics of Caring: Honoring the Web of Life in Our Professional Healing Relationships*. Santa Cruz, CA: Hanford Mead Publishers.
- Thuresson, A. (2004). Personlig kommunikation 2004-03-15.
- Tomkins, S. (1992). *Affect, imagery, consciousness: Cognition: Duplication and transformation of information, Volume IV*. New York: Springer Publishing Company.
- Traub-Werner, D. (1990). Affect deficit: A vicissitude of the phenomenon and experience of affect. *Toronto Institute of Psycho-Analysis, London, 71*, 141.
- Tuulse, L. K. (1990). *Livslust: Vägen till livet och kärleken*. Orsa: Energica Förlag.
- Törneke, N. (1996). Att arbeta med affekter inom ramen för en kognitiv terapi. *Legitimationsgrundande psykoterapeututbildning*, Stockholm: Huddinge sjukhus.
- Westlander, G. (2000). Forskarroller i varianter av aktionsforskning. *Nordisk Psykologi, 52* (3), 197-216.

Bilaga 1

Kvales (1997) Tablå 2.1 Aspekter av den kvalitativa forskningsintervjun

Syftet med den här behandlade kvalitativa forskningsintervjun är att erhålla beskrivningar av den intervjuades livsvärld i avsikt att tolka de beskrivna fenomenens mening.

Livsvärld. Ämnet för den kvalitativa intervjun är den intervjuades livsvärld och hennes relation till den.

Mening. Intervjun söker tolka mening hos centrala teman i den intervjuades livsvärld. Intervjuaren registrerar och tolkar meningen i det som sägs och hur det sägs.

Det kvalitativa. Intervjun söker kvalitativ kunskap uttryckt på normal prosa, den har inte kvantifiering som mål.

Det deskriptiva. Intervjun söker erhålla nyanserade beskrivningar av olika aspekter av den intervjuades livsvärld.

Det specifika. Beskrivningar av specifika situationer och handlingar eftersträvas, inte allmänna åsikter.

Förutsättningsmedvetande. Intervjuaren visar öppenhet för nya och oväntade fenomen i stället för att komma med färdiga kategorier och tolkningsscheman.

Fokusering. Intervjun är fokuserad på bestämda teman, den är varken strängt strukturerad med standardiserade frågor eller helt "icke-styrande"

Mångtydighet. Den intervjuades uttalanden kan ibland vara mångtydiga och spegla motsägelserna i den värld hon lever i.

Förändring. En intervju kan leda till nya insikter, och den intervjuade kan under intervjuens lopp komma att ändra sin beskrivning av eller uppfattning om ett visst tema.

Känslighet. Olika intervjuare kan få den intervjuade att göra olika uttalanden om samma tema beroende på deras skiftande känslighet för och kunskap om ämnet för intervjun.

Mellanmänsklig situation. Den kunskap som erhålls i en intervju frambringas genom det mellanmänskliga samspelet i situationen.

Positiv upplevelse. En väl genomförd intervju kan vara en ovanlig och berikande upplevelse för den intervjuade, som kan vinna ny insikt om sin livssituation.

Bilaga 2

Grundfrågor till intervjuerna

Detta var en grundmall. De flesta frågorna användes i lite olika ordning beroende på hur intervjupersonen berättade. Sammanfattningsvis så är strävan att intervjun ska ta upp och få svar på samtliga frågor. I övrigt skapades olika klargörande följdfrågor beroende på intervjupersonernas upplevelser.

Kön? Ålder? Partner? Familj? Yrke? Skola? (Frågas endast första gången)

Är det första gången du är med på Frigörande Andning? (Frågas endast första gången)
(Om uppföljning från föregående, vad som upplevdes, tänkt på detta något, har det inneburit något för dig?)

Hur upplevde du Frigörande andningen (olika stadier?) Fysiskt/Psykiskt

Hur känns det nu? Fysiskt/psykiskt?

Fick du några tankar och känslor under Frigörande andningen?

Om *symboliska* händelser upplevts. - Vad väcker dessa upplevelser/symboler hos dig?

Påminner dessa dig om något du upplevt

tidigare i ditt liv? (ålder)

eller nu i ditt liv?

Vad tänker du om detta just nu?

Är detta något som du brukar tänka på?

Om *konkreta* händelser upplevts. – Vad väcker dessa hos dig?

Påminner dessa om något du

upplevt tidigare i ditt liv? (ålder)

nu i ditt liv?

Vad tänker du om detta just nu?

Är detta något du brukar tänka på?

Vännskapskrets? (Frågas endast första gången)

Relation till mamma, pappa och eventuella syskon? (Frågas endast första gången)

Bilaga 3

Grundfrågor till uppföljningsintervjuerna

1. a) Vad har de åtta gruppsessionerna i FA inneburit för dig, om du ser tillbaka på hela perioden?
b) Upplever du att någon/några session/er utmärkt sig speciellt? Om ja, på vilket sätt?
2. a) Vad har efterintervjuerna c a var tredje gång inneburit för dig? Kan du ge ex?
b) Upplever du att någon efterintervju utmärkt sig speciellt?
3. Hur upplever du att andningssessionerna och efterintervjuerna i sin helhet påverkat dig?
4. a) Vad har du dragit för några lärdomar och erfarenheter från perioden, andningssession1
sista efterintervjun?
b) Hur använder du dig av de erfarenheter och lärdomar du nämnt?
- 5 a) Har du i övrigt några funderingar kring hur FA påverkat dig till det bättre/sämlre?
6. Övriga om inte nämnt dessa tidigare.
a) Anser du att FA påverkat dina relationer till andra?
b) Tycker du att FA har påverkat dig i dina nuvarande inlärningssituationer (t ex koncentration, uppmärksamhet, minne)?
7. Känner du någon förbättring/försämring beträffande din psykiska hälsa som du kan relatera till Frigörande andningen?
8. Känner du att din fysiska hälsa på något vis påverkats av den positivt/negativt av Frigörande andningen?
9. a) Om du känt motstånd under en del av sessionerna och vad skulle du i så fall relatera det till?
b) Har du någon gång gjort saker som negativt kunnat påverka din motivation till att delta i och gå igenom Frigörande Andningscyklen/sessionen?
c) Har du något av följande?

c:1) Druckit alkohol kvällen innan? Antal gånger? Vilka sessioner?

c:2) Varit trött inför sessionen? Antal gånger? Vilka sessioner?

c:3) Varit hungrig inför/under sessionen? Antal gånger? Vilka sessioner?

c:4) Haft andra saker som du känt att du borde gjort istället för FA. Antal gånger?

Vilka sessioner?

c:5) Annat som kan ha påverkat din motivation negativt? Antal gånger? Vilka sessioner?

10. Finns det något som positivt påverkat din motivation till att genomgå Frigörande andningen?

Antal gånger?

Vilka sessioner?

11. a) Har du haft andra kurser i personlig utveckling vid sidan av FA? Om, ja vilka?

b) Om du jämför de här kurserna med Frigörande andning med de andra kurserna. Vad kan du säga om det?

c) Om du jämför FA med andra kropps/andningsrelaterade tekniker som du kanske har erfarenhet av som t ex meditation, yoga, Frigörande dans o liknande, vad kan du att säga om det?

12. Finns det något som du tycker är speciellt med Frigörande Andning?

13. a) Hur upplever du din andning nu i jämförelse med tiden innan Frigörande Andningsserien?

b) Har denna medvetenhet bidragit till att du tillämpar andningstekniker i vardagen?

14. a) Hur har du upplevt tiden efter den sista andningstillfället?

b) Har denna tid gett dig insikter som du inte hade före denna tid beträffande dina upplevelser inom FA?

15 a) Har du använt dig av FA-tekniken någon gång efter sista andningssessionen?

b) Om ja, utövade du Frigörande Andning själv eller med någon annan och fanns det någon som ansvarade eller instruerade din andning?

c:1) Om ja, hur var det?

c:2) Om nej, varför inte?

16. a) Har du antecknat dina upplevelser från sessionerna? I de fall du minns vad har du har upplevt?

b) Brukar du titta på anteckningarna i efterhand? Vad har du sett då när du har tittat på dem?

c) Brukar du föra dagbok i vanliga fall?

d) Om ja, upplever du någon skillnad i hur du för dagbok jämfört med tidigare?

e) Vilken användning tycker du att du haft av att föra dagbok?

17. Finns det något som inte tagits upp som du skulle vilja tillägga?

Bilaga 4

Frågor angående gruppklimat

Här berättades det i början för intervjupersonen om hur gruppsammansättningen i denna studie skiljer sig lite emot vad det beträffar gruppsammansättning, relationer och roller. Här nämndes även att det i vanliga fall samlas en utövande grupp som man inte haft någon kontakt med och därmed heller inte fått någon roll inför före första gången man möts i FA, samt att det enda man för det mesta har gemensamt är just utövandet FA 1/v. Rönnlund inled med att säga, *”Ni i studien bor tillsammans har kanske olika roller sedan innan, vilket kan påverka grupprocessen i FA. Vill därför ställa några frågor angående er upplevelse av gruppen”*.

Hur upplever du gruppklimatet?

Hur upplever du din roll i gruppen?

Finns det andra roller i gruppen?

Hur påverkar gruppen dig?

Hur påverkar olika personers roller? Pos/neg

Upplever du någon åtskillnad i gruppen p g a ledar- eller elevroll som ni har utanför FA-sessionerna?

Hur upplever du att samspelet i gruppen fungerar är?

Önskemål om förändring?

Svårigheter p g a språk?

För/nackdelar med att in känner varandra och träffas privat?

Pratar du mycket om andningssessionerna privat?

Gör andra det?