

# HVAD SÅ - HAR DU EN KROP, ELLER ER DU EN?

## Et konfirmandforedrag om kropslig bevidsthed

Med en baggrund som cand. mag. i filosofi fra Københavns Universitet, dramapædagog fra Høgskolen i Oslo og Akershus, samt tidligere danser og performer, kan jeg tilbyde et konfirmandforedrag, der kommer godt omkring emner som humør, følelser og krop.

Mange unge kan opleve præstationspres omkring sit udseende og sin kropslighed, omkring social vellykkethed, og omkring det at finde sin egen retning i livet. Følelsesudbrud, usikkerhed og uhensigtsmæssige handlinger og reaktioner kan blive forstærket af det faktum, at de unges fysiske kroppe samtidigt er i gang med en omfattende udvikling fra barn til voksen.

Mit ønske er at støtte de unge mennesker i at finde *en sund form for kropslig selvbevidsthed*, i en verden præget af en enorm objektivisering af kroppen. Vi er alle udsatte for mediernes overdrevne fokus på den 'perfekte' kropslighed, hvad enten det drejer sig om mad- og drikkevaner, træning, skønhed, styrke & udholdenhed, seksualisering eller fokuset på 'positivitet', sorgløshed og evig veloplagthed. For de unge kan disse eksterne påvirkninger opleves som krav og virke skræmmende – unge mennesker er jo ofte ekstra åbne og påvirkelige, ivrige efter at lykkes, og måske endnu ikke fuldt ud 'sig selv'.

Som filosof er jeg blevet internationalt anerkendt på en teori omkring det, jeg kalder "kropslig refleksion". Denne form for kropslig og affektiv 'tænkning' forekommer når oplevelsen af det at *være* en krop - snarere end det at *have* en krop - bringer os så dybt ind i aktiviteternes flow eller i fordybelse, at vi mærker det hverdagslige sind give slip. Vi giver os hen til kroppens, følelsernes eller åndens aktiviteter, og åbnes for nye rum i os selv. Dette rum finder vi typisk når vi dyrker musik, danser, maler eller dyrker anden kunst eller sport, men det findes også i naturoplevelser, i børns fantasifulde leg, og ikke mindst i meditation og åndelig fordybelse. Som jeg ser det, er det i dette rum i os selv, vi kan finde stabil fred og glæde. Det er nemmere at være integreret i sig selv, stole på sig selv, og lytte indad, når man jævnlige er i kontakt med sig selv på denne "kropsligt refleksive" måde, og ikke blot flyder med strømmen eller griber ud efter livet ud fra de mange ydre påvirkninger.

I mit konfirmandforedrag fortæller jeg om disse ting på de unges eget sprog, så det bliver underholdende og informativt. Jeg inddrager små lege og øvelser, så vi også kommer op af stolene. Jeg taler også med de unge, og lytter til deres egne erfaringer, i den grad de ønsker at dele sine oplevelser med gruppen.

Halvanden times oplæg - en times foredrag med mere + en halv times samtale i gruppen bagefter - koster 3.500,- Jeg sender efterfølgende en faktura, som betales til min virksomhed inden ti dage.

I januar 2017 holdt jeg et foredrag på Gerlev Idrætshøjskole omkring de samme emner:

"Det var meget godt, og meget relevant! God stemme, god rytme, dejligt med små pauser. Du virker meget empatisk!"  
Maya, 24 år, fra Danmark.

"It opened a window of self-reflection. I learned and realized that what I sometimes feel is actually something, and it was nice to put words on it." Chloe, 18 år, fra Italien.

"Kropslige problemer fylder virkelig meget i dag. Jeg tror især de sociale medier fokus på den perfekte krop er med til at forårsage dette. Alt for mange er alt for fokuserede på, hvad der er galt med kroppens udseende." Maja Elise, 20 år, fra Danmark.

"Det var meget interessant, jeg nød det virkelig! Som sportsudøver har jeg ofte denne følelse, og det var så rart at få sat ord på teorierne bagved." Jens Just, fra Danmark.

"We need to learn more about this topic. It was pretty cool with the combination of professionalism and daily knowledge." Feng Lugi, 22 år, fra Kina.

I forbindelse med markeringen af *Verdensdagen for Psykisk Helse*, samarbejdede jeg med præst og daglig leder i 'Sjømannskirken, Norsk Kirke i København', Pål Kristian Balstad:

'I planlægningsfasen bidrog Buttingsrud med både positivitet og kreativitet. I gennemføringsfasen viste hun sine kommunikationsevner ved sin venlige og strukturerede måde at være på. Hun har været en spændende samarbejdspartner.'

Camille Buttingsrud

MA i filosofi. Dramapædagog. Filmskaber. Performer

København

51171432

[camillesalina@hotmail.com](mailto:camillesalina@hotmail.com)

<https://ku-dk.academia.edu/CamilleButtingsrud>