Kroppskontroll

Det lønner seg å ta en pause og lytte til kroppen din innimellom. Den kan nemlig ha noe viktig å fortelle deg.

TEKST **KRISTINA S. MOBERG** ILLUSTRASJON **TESS JACOBSEN**

Vi har alle erfart at vi plutselig blir oppmerksom på kroppen vår. Enten det er rumling i magen, tunge øyelokk som roper etter søvn, sommerfugler i magen eller litt dårlig balanse etter for mange øl. Vi har også alle blitt oppmerksom på kroppen med mer plagsomme beskjeder; som tung slitenhet, rødming, panikk, hodepine, knuter i brystet eller feber: «Oj, der var du visst også med på lasset ja – kroppen min».

Det snakkes mye om at vi er så opptatt av kropp i disse dager. Med det menes gjerne at vi er overdrevet fokusert på ytre perfeksjonisme: skjønnhet, vekt, muskelmasse og fasong. En nokså snever betydning av kroppsbegrepet med andre ord. En bredere definisjon ville være at man bryr seg om og interesser seg for kroppens indre signaler i et helseperspektiv. Det kunne innebære å stille seg selv spørsmålet: Hvordan har kroppen min det i dag? Hva sier den til meg? Puster jeg ok (du vet: med bryst og mage – ikke bare sånn hektisk harepust)?

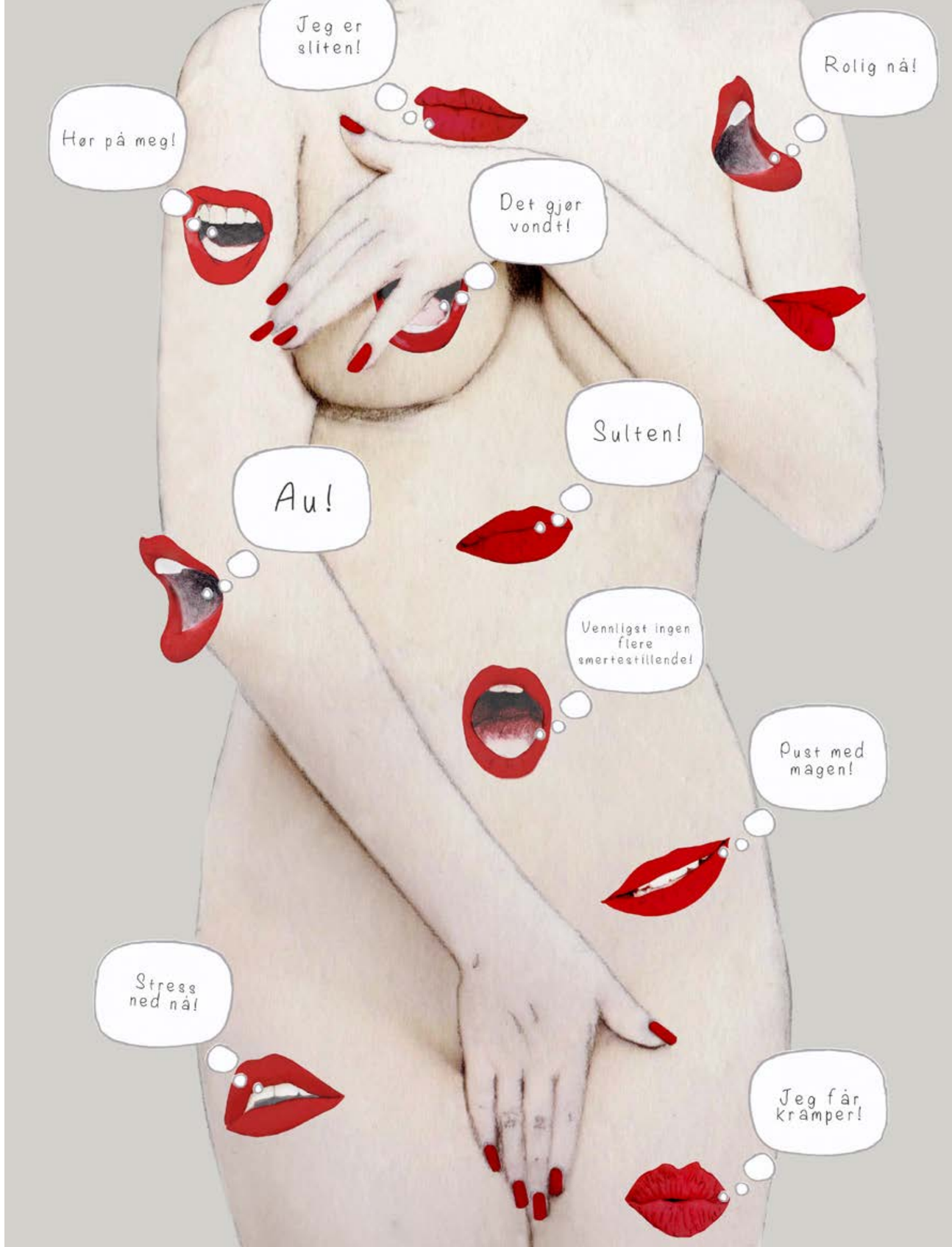
Får kroppens språk bli med i vurderingen når du legger planer for dagen din? Hvis den roper, lytter du?

JEG OPPLEVDE SELV AT KROPPEN min snakket for døve ører. Jeg var 27 år og i siste fase av profesjonsstudiet i psykologi, året var 2005. Det var intense dager. Klart jeg ønsket å gjennomføre med glans. Jeg var usikker på om jeg hadde evnene, noe som motiverte meg til å jobbe hardere. Plutselig en dag så jeg at kinnene mine lyste rødt og svidde intenst – masse små prikker gjorde meg veldig lite attraktiv. Jeg ble lei meg og redd (for man blir ikke solbrent av å sitte med nesa i pc og bøker på kontoret?). «I alle dager,» sa jeg til meg selv i speilet «hva har skjedd med deg, da?» Etter eksamen fortsatte helsen å krangle med influensalignende symptomer. Jeg kunne hvile, men det hjalp ingenting. Kiloene løp sin vei, som om det var oppstått en fettallergi. Halsen var vond, rød og ilter i svelget, og øresusen pep. Den rolige søvnen kunne jeg lete lenge etter. Dette tok jo aldri slutt! Jeg var så sint på kroppen min at jeg kunne sprekke! Virus eller «bare» stress – eller begge deler: JEG VIL UANSETT IKKE HØRE PÅ DEG!, var det som jeg ropte. Hysj! sa jeg til kroppen, og smilte da jeg mottok diplomet. Hysj! Hysj! Stille! sa jeg til kroppen, og smilte i jobbintervju. Og sånn haltet altfor mange dager og uker avgårde; på koffein, paracet og vilje. Jeg følte rett og slett ikke at jeg hadde noe annet valg, men jeg ble heller ikke frisk av å opprettholde denne holdningen til kroppen min.

HØRES DET KJENT UT? Jeg regner med at du også har erfart, eller vil erfare, at kroppen din sier ifra uten at du vil høre etter. Først sier den fra stille og er lett å ignorere – så høyere og høyere – før du til slutt blir nødt til å lytte. For slitenhet og utmattelse er dessverre svært hyppig blant flinke, unge kvinner og menn i dagens Norge, selv før småbarnsfasens tids- og søvnklemme trår til. Problemet med utmattelse er antatt å være økende, dog naturlig av varierende alvorsgrad. Kuren synes uansett ikke enkel. Hvordan skal man restituere en sliten eller syk kropp som har blitt oversett og satt i langvarig høygir? Og hvordan skal man egentlig «slappe av» når kravene i samfunnet roper?

Samfunnet vi er en del av, har mye å si for vår lytteevne når kroppen snakker. Vi lever tross alt ikke i et vakuum. I noen kulturer har kroppsfilosofien større plass enn her i Vesten, men østlige helseperspektiver har jammen fått gode vekstvilkår her også de siste årene. Kanskje som en motreaksjon? Yoga, mindfulness, dyp kroppsmassasje, akupunktur … I dag er det høyere og høyere krav til hva enkeltindividene skal utrette; vi lever med et nokså hardt arbeidsliv og høyt kostnadsnivå. Unge opplever høye ytre og indre krav: Flott veltrent kropp, god selvtillit, god personlighet, god høyere utdanning, spennende jobb, romantisk kjærlighet, mange venner, god helse, pent ansikt, pent hår, fin hud, reisebudsjett til Thailand, godt humør, sosial løve og belest på en gang, og selvfølgelig en fresh leilighet (til 3 mill. eller mer) – og jo: Tre barn og en super kar. Det sies at det harde skole- og arbeidslivet ikke samsvarer med individenes høye forventninger og krav, men hvem som bør justere seg sies det lite om. Og hva har egentlig disse samfunnskravene med din kropp å gjøre? I rike fredelige Norge, har vi ikke andre problemer enn at vi presser oss på jobb og hjemme, slutt å klage!? Eller? ↔

KRISTINA S. MOBERG
PSYKOLOGSPESIALIST
Psykolog og blogger på Psykologblogg.no. Opptatt av formidling også utenfor terapirommet. Skriver om stress, sårbarhet, sex, morsrollen, mindfulness, indre konflikter og mye, mye mer.
Psykologblogg.no.



“Ryker noe i motoren, **BØR DU TIL VERKSTEDET,** *ellers kan du ødelegge hele bilen„*

DET ER KOMPLEKSE MEKANISMER vi undrer oss over her – kan man virkelig presse seg syk – og i så fall hvordan skjer dette biologisk? Det er faktisk også et etisk krevende spørsmål. Blir vi syke fordi vi har feil innstilling til oss selv? Er det da vår egen skyld? Når flinkheten er av den selvoverkjørende arten, kan man flinke seg syk! De fleste i medisinske, psykologiske og filosofiske fagmiljøer har gått vekk fra et skille mellom kropp og mental tilstand. «Kronisk stress» sitter ikke bare i tankene, men har sine biologiske spor i nervesystemet, som igjen påvirker hormon- og immunsystemet (en kommunikasjonsloop). Det betyr enkelt sagt at tanker, følelser og kropp er nært integrert. Selv om man ikke kan stresse på seg virus- og bakterieinfeksjoner, så er kroppens evne til å håndtere angrep under press når den befinner seg i en kronisk stresstilstand. Kronisk stress virker på hele kroppen, og viser hvor betydningsfullt temaet er.

Det er imidlertid fortsatt mye vi ikke vet om disse komplekse sammenhengene, og all sykdom er ikke grunnet stress. Kroppens mekanismer fungerer stort sett på egen hånd, med en milliard prosesser, uten bevisst kontroll. Cellene har sine faste oppgaver. De fleste mekanismer (som vekst, pubertet, aldring – og sykdom) kan man ikke styre. Men dersom person og samfunn (!) ikke har tid til rolige dager med rolig tempo, ikke har tid til å reise seg fra pc-en i arbeidstiden eller spise gode måltider, ikke har rom til å være trist eller feile, ikke har toleranse for individets grenser – forstyrres den daglige tilfriskningen. Her er jeg som psykolog dessuten opptatt av beskyttende faktorer og sårbarhetsfaktorer i oppveksten, med betydning av trygghet på at man er elsket uavhengig av prestasjon og «flinkis-press», og at man har fått hjelp til å håndtere vanskelige følelser (slik at personen blir bedre til å håndtere seg selv). «Man ser ut til å behandle kroppen sin akkurat som man selv ble behandlet som barn,» har jeg en gang lest i mine fagbøker. Det har fått meg til å reflektere mye.

DEG ØNSKER JEG Å NÅ, for dessverre kan du ikke endre samfunnet eller jobben, men du kan forsøke å få en god jovial holdning til deg selv og dine følelser: akseptere at du er deg, at du har gode og dårlige dager, gode og dårlige kvaliteter, at sykdom kommer og går – og at du ikke kan være god på alt. Se på deg selv som en bil – den trenger en sjåfør – gjør den ikke? Den har ikke bare en gasspedal, den har også en brems, og den må benyttes når farten blir for høy. Motoren (hjernen og kroppen) må vedlikeholdes, og kan leve lenge hvis den behandles godt. Ryker noe i motoren, bør du til verkstedet – ellers kan du ødelegge hele bilen. Lettere sagt enn gjort? Vel, det er en prosess dette også, og jeg ser mange som blomstrer etter å ha tatt oppgjør med «flinkis-presset».

Ta det helt med ro; de fleste blir ikke sofaslitende slabbedasker av å erstatte heseblesende behov om å passe inn i et format med et klarere syn på sitt indre! Snarere tvert imot: Man begynner å blomstre igjen, og det blir mer naturlig å søke god ernæring (ernæring i mange betydninger –ikke bare mat) og mye bevegelse. Dette gir deg ny mental, følelsesmessig og kroppslig gnist.

FOR MIN EGEN DEL fungerte det å søke ekspert-hjelp. Jeg fikk noen mantra som jeg har med meg: Kroppen min er viktig, gi mer blaffen i hva andre tenker, 70 prosent er godt nok, ikke si ja til alt, ikke bli for utålmodig i tilfriskningen, lytt til følelsene og kroppen. Jeg ble mer bevisst på «energifellene» og «energioasene» mine. Mantraene omhandler grensesetting, og det er ikke noe man kan bli god på ved å tenke på det, jeg måtte også øve. Jeg startet med å sette nye grenser i mine nærmeste relasjoner. Og tenk, de ble værende med meg tross mine behov og tydelige grenser. Prosessen pågår fortsatt, og er like viktig hver dag. Som erfaren psykolog jobber jeg nå med å hjelpe andre – og har ved livets skole og utallige fagbøker fått en del å gi bort. Håper ordene var nyttige for deg og: LYKKE TIL! ★

6 TIPS

1. Det å presse seg eller å være dyktig til noe gjør deg ikke syk. Sett pris på dine ambisjoner og din indre motivasjon. Men dersom du har veldig høye krav til deg selv hele tiden, på mange områder, og merker at anspentheten regjerer i kroppen din, så kan det hende at du presser deg i hardeste laget og ikke lytter spesielt godt til kroppen.

2. Lær deg å ta hensyn til kroppen når den gir beskjed (sult, søvn, hvile, feber, smerter).

3. Det er ikke alltid sengeleie som er rett medisin når kroppen har vondt, snarere kan det være å redusere tempoet, bevege kroppen mer men med lav intensitet, prate med en god venn.

4. Ved alvorlige symptomer bestill en somatisk undersøkelse hos fastlege, og jobb med en god dialog om anbefalte tiltak videre. De flinke vil vel også være flinke pasienter, men du må nok være kroppens talerør – for ingen andre kan se inn i din kropp hvordan du opplever tilstanden.

5. Bli venn med dine begrensninger, og vit at du da er en bedre venn også for andre.

6. Øv på et omsorgsfullt, nært indre blikk på din egen kropp – det gjør deg til en bedre grensesetter. Det vil være en motvekt til samfunnets måte å tenke på, og eventuelt også ditt oppvekstmiljø.

SPØR OG FÅ SVAR! Har du et tema du ønsker at psykologen skal ta opp? Kontakt oss! post@stellamagasinet.no