Prosjekt: Kropp

Det er en hårfin balanse mellom å være bevisst på mat og kropp og å være besatt. Men det er når du blir mindre opptatt av å kontrollere og mer av å akseptere, at du er på rett vei til lykken.

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

Har du lyst til å bli bare litt tynnere? Litt lettere? Litt smalere? Litt strammere? Vel, da er du ikke alene. Vi slanker oss og slanker oss og slanker oss. Finner du på en ny diett som fungerer, kan du risikere å bli gjest på Skavlan. Og du kan risikere å bli rik. For det er penger å hente på nye oppfinnsomme dietter.

– Hvorfor?

– Fordi folk vil bli tynnere.

– Hvorfor?

– Go with the flow, er det noe som heter. Fordi alle andre vil det.

– Men hvorfor er tynnere et mål?

– Fordi … fordi hvis man ikke slanker seg, blir man overvektig.

Og deppa.

– Ok. Worst case scenario? Enten-eller? Svart-hvitt?

– Ja, og hvis man slanker seg – bare litt til – så blir man tynn og glad!

HAR DU SETT FILMEN «The Wolf of Wall Street»? I en scene skal Leonardo DiCaprios rollefigur demonstrere hva en god selger er laget av, og ber de ansatte overbevise ham om å kjøpe en penn.

– Ok: Den er fin! Den er flott! Du får en god pris! forsøker en fyr seg.

– Nei! Hyler Leonardo. SELG MEG DENNE PENNEN!

– Ok, sier en annen. Skriv navnet ditt på dette papiret.

– Eh, ok… Jeg trenger bare en penn.

– Her – kjøp denne!

– Solgt!

– Man må bare skape et behov hos kunden.

Enkelt og greit!

SJAKKTREKKET TIL SLANKE-, MOTE- og livsstilindustriene er nettopp at de besitter kunnskap om menneskets psykologi, og de skaper behov hos oss. De planter ideer. Idealer. Vi ser bilder av tynne damer i bikini, som hopper og spretter, smiler og danser. Blonde og brune og blide. De er på rene sandstrender, dansende alene i solnedgangen. Den vakre mannen står ved siden av med et varmt smil. De brune øynene hans skinner når han beskuer kvinnens nydelige silhuett. Reklamen kan være for bikinier, vitaminer, dietter eller rett og slett charterturer. Selv om vi sitter irriterte i sofaen vår og ser på avstanden mellom dem og oss, så er frøet allerede sådd. «Vi må slanke oss til sydenturen! Kjøpe ny bikini! Gå på lavkarbo eller 5-2! Kjøpe grønne kaffebønner! Og trene!» Fordi? Fordi vi ikke tenker selv! Vi er kjøpt og betalt. Vi er blitt betinget, vi tror at lykken kommer rekende på en fjøl, så fort to kilo raser av. Selv de mest bevisste og beleste blant oss tror på ideen: Prosjekt kropp = prosjekt vellykket = lykke.

La meg si det først som sist: Lykkeforskningen viser oss helt andre kriterier enn tynn = smil. Lykke fra et psykologisk perspektiv ser ut til å handle om å ha gode mennesker rundt oss, være tilpasningsdyktige og akseptere oss selv. Hva? Ingenting om at tynne mennesker er lykkeligere enn runde mennesker? Nei. Ingenting.

BEVISSTGJØRING RUNDT MAT og næring har vært et mål fra Helsedirektoratet, grunnet den raske tidsånden og den omfattende fastfood-industrien, med lett tilgjengelighet på mat med usunt fett, mye salt, doser med søtningsstoffer og en rekke tilsetningsstoffer. En økt bevisstgjøring er som regel helsefremmende, ved at vi forsøker å unngå usunn industrimat og få en balanse mellom proteinrik og karbohydratrik kost. Ernæring er et eget fag, og mange har godt av en konsultasjon hos en ernæringsrådgiver for å lære om hva kroppen trenger.

Man skiller jo normalt mellom tynne mennesker som er ernæringsbevisste og tynne mennesker som har en spiseforstyrrelse, en psykisk lidelse. Men jeg ser i mitt fag at det er en hårfin balanse mellom å bli bevisst på mat og kropp, og å bli besatt. Selv om 5-2-dietten høres ↔

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

“Det er ofte TRANGT OG FIENDTLIG DER INNE, *i tankenes og følelsenes verden„*

uskyldig og grei ut, selv om lavkarbo er interessant, så må vi huske at mange som starter på diett, starter fordi de er misfornøyde med seg selv som person, ikke bare kroppen sin. De vil ikke bare spise litt mindre og trene litt mer. Den gylne middelvei med måtehold er ikke nok. De vil forandre på noe, de vil starte et nytt og spennende prosjekt. Prosjektet «nye lette meg» kan faktisk lede til spiseforstyrrelser. Både anoreksi og bulimi kan bli utløst av «enkle mekanismer» som en slankekur med effekt. Gruppepress. Sykelige idealer.

Tynn kan defineres ved lav BMI, at man balanserer på nedre grense av normalvekten. Kanskje har man tippet over til undervektig. De fleste som er såpass tynne er nødt til å ha et pågående langvarig mentalt diett- og treningsprosjekt i tankene, for å opprettholde tynnheten. «Prosjekt: Kropp» er et kontrollprosjekt, et godt prosjekt for noen, lettere enn å kjempe for fred i verden, men noen ganger et absolutt sykt prosjekt.

LA OSS SI AT EN UNG KVINNE med lett overvekt endelig har suksess med sin siste slankekur. Hun har lært å telle kalorier, og er blitt mer bevisst matfellene. Fokuset har gradvis flyttet seg fra å spise mat – til å spise et visst antall kalorier. Når dietten er ferdig frykter hun at de ekstra kiloene skal komme tilbake, så hun trår varsomt og nervøst frem i hvert måltid. Hun har fått så mye ros og skryt den siste tiden om hvor fin og slank hun har blitt. Veltrent og sunn. På et eller annet tidspunkt, hun husker ikke når, begynte hun å stikke et par fingre inn i halsen når hun hadde spist noe ekstra. Hun fikk nemlig panikk over kaloriene, og så liksom at kroppen este ut. Hun fryktet å kle på seg de stramme olabuksene om morgenen, fordi hun hadde bange anelser om at hun var blitt sitt «normale jeg» igjen. Sånn kan en sykdomsstart faktisk se ut – en gradvis overgang fra bevisst til besatt.

ALLE HAR ET IBOENDE BEHOV om å bli akseptert og likt, men veien til en sunn psykisk helse og et godt liv går faktisk i motsatt retning av hva tidsånden proklamerer. Hvis vi klarer å begynne den viktige jobben med å vise omsorg for oss selv, like oss selv og snakke hyggelig til oss selv, så tar vi en annen vei enn «Prosjekt: Kropp». Dette er den andre veien: «Prosjekt: Aksept». Bli bevisst hva du liker med deg selv. Bli bevisst hva kroppen din liker å ha i seg. Når kommer overskuddet, av junkfood? Av pottis, brus og cola? Av fisk og grønt? Kjenn etter! Når er du mett? Sulten? Når er du glad? Trist? Denne mentale øvelsen på et indre, nært og omsorgsfullt fokus handler om en mottrend i dagens heseblesende samfunn. Et mål mot indre fred.

PROSJEKT: AKSEPT

1. Ikke aksepter kroppspresset. Det kan gjøre deg ulykkelig.

2. Skriv ned de fem lykkeligste øyeblikkene i ditt liv.

3. Hvor viktig var vekten din for øyeblikkene du kom frem til i punkt 2? Oftest er ikke vekten med i disse øyeblikkene i det hele tatt.

4. Hvis du har funnet din idealvekt, den vekten kroppen din synes å komme tilbake til, så er det på tide med andre prosjekter enn «Prosjekt: Kropp». Frigi krefter og energi, og bruk dem heller på noe som øker din livsglede.

5. Søk hjelp dersom «Prosjekt: Kropp» har overtatt fokuset ditt, og du har begynt å begrense livet ditt etter kalorier. Det er mange som jobber med kropp og selvbilde, spør gjerne din lege, helsesøster, rådgiver eller psykolog.

JEG LOVER DEG AT JEG HAR HATT mange ulykkelige tynne mennesker på mitt kontor. De har «Prosjekt: Kropp», og de har telt kalorier. De har fokuset på seg selv, men faktisk veldig liten plass til seg selv. Det er ofte trangt og fiendtlig der inne, i tankenes og følelsenes verden. Så vi jobber ikke med kalorier eller diett. Vi jobber med å lage et større indre rom for dem, for det uperfekte og for det omsorgsfulle. Jeg ønsker som regel at mine klienter skal gå fra et utenfra-blikk til et innenfra blikk. De får ofte en oppgave om å skrive ned hva de tenker og føler på en vanlig hverdag. Og mange blir overrasket over alt det stygge de tenker om seg selv. De sier at tynnhet og glede henger sammen. Jeg spør, på sokratisk vis, hvordan er denne sammenhengen laget? Du er veldig tynn nå, og allikevel tenker du veldig selvkritisk? Hva om du tar feil? Hva om vi må jobbe en helt annen retning?

Selv om det ikke er noe annet mål med selvaksept enn selvaksept, så er det faktisk slik at det kommer en ekstragevinst på kjøpet. Dersom du lytter bedre til dine tanker, følelser og din kropp – og lar selvkritikken byttes ut med omsorgsfullt selvsnakk – så vil du også bli vakrere og mer sunn! Øynene vil skinne mer, latteren sitte løsere og kroppen være sunnere. Men det er så klart ingen quick fix dette arbeidet med selvaksept. Men det er da for søren ikke en slankekur heller! Så valget er ditt: «Prosjekt: Kropp» eller «Prosjekt: Aksept»? Uansett: Du er god nok som du er!

God sommer! ★

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