

UDVENDIG VIDEN OG INDVENDIG ERFARING



Vi ved som samfund ikke, hvad vi skal stille op med, at stadig flere er overvægtige, erhverver sig livsstilssygdomme og psykologisk mistrives med stress og depression. Oplysningskampagner virker ikke; vi har simpelthen ikke fat i nældens rod. Jeg oplever gennemgående hos mange kursister og klienter det jeg med temmelig fordømmende ord kalder 'krops-analfabetisme' og 'krops-trods'. Hvad der menes hermed, skal i det følgende uddybes.

Signaler fra kroppen om stress og mistrivsel overhøres

Når jeg spørger en stressramt, hvornår vedkommende begyndte at få signaler fra krop og sind om mistrivsel, så kan han/hun ofte skruer mange år tilbage. Når jeg spørger, hvornår han begyndte at reagere på signaler, så er det først tilfældet, når den røde zone er nået, hvor han ikke længere kan performe maximalt, måske endda filmen er knækket helt.

Denne grænseoverskridelse gælder både kroppens trivsel, og gælder hjernens funktionsevne. De fleste med stress er også vant til at sove for lidt og bruge stimulanser til at tvinge hjernen op i gear. Især hjernen er mere sårbar end de fleste er sig bevidst. Den har en naturlig rytme, svingende mellem indadvendt og udadvendt og svingende mellem performance-modus og væren-modus, flere gange gennem dagen. Men vi giver ikke hjernen de fornødne pauser; den korte stund, hvor man lige synke ind og dvæler, måske endda tager en lille powernap eller meditativ stund. Med mental stress til følge.

Mange der allerede er brugte og fyldte i krop og sind, tager direkte fra arbejdet i træningscentret og f.eks. spinner. Hvilket er godt for den, der ikke er stresset, men højner stress og indre uro hos den, der er stresset. En pause inden træningen er tvingende nødvendig, hvis motionen skal gøre godt.

Det hylides, at vi kan overskride vore egne grænser og lave kvart, halv og hel ironman, løbe halv, hel og dobbelt maraton. Berlingske laver f.eks. ofte portrætter af fremstående erhvervsledere og sportsmænd og –kvinder, der trods kroppens sigen fra i form af skader, knogleskørhed, hjerteproblemer og psykologisk mistrivsel, hylides for deres evne til "at æde sig selv", lave mange gange ugentlige selvoverskridelser.

På mig forekommer det absurd, at man hylides for ikke at lytte til sig selv og de grænser, den velfungerende krop sætter; absurd at man ikke tager højde for de rytmer af udadvendthed og indadvendthed, af handlen og væren, som det velfungerende sind har.

Det samme med mad. Mange forsøger med ydre kontrol, forbud mod bestemte fødevarer og kalorietælling at tabe sig. Det er både svært – og fører oftest til vægtforøgelse, når kontrollen er sluppet. Hvis man derimod (gen)opøver at mærke sult og mæthed, mærker og erfarer hvilke sunde fødevarer, kroppen får næring og energi af, så opøves en generel indvendig erfaring med at give sig selv det, man trives med. Hvilket ofte også er den bedste måde at holde en stabil vægt på.

De to slags indre belønningssystemer

Vi er fra fødslen perfekt designede i krop og sind til at kunne trives, være sunde og såkaldt high-performende. Så det handler langt mere om at genkende, forstå og respondere adækvat på de signaler, som krop og sind sender, snarere end at være disciplineret, grænseoverskridende og krops-trodsig.

Mest essentielt hos den stressede arbejder vi med, at 'belønningssystem krops-trods', dvs. hvor man arbejder på adrenalin og fanden-i-voldsk-hed dagen igennem, erstattes med 'belønningssystem trivsel og balance', hvor i højere grad endorfiner skabes i kroppen, og hvor man arbejder på at give krop og sind de kvalitetspauser, der behøves gennem dagen, man sætter kroppen fysisk i bevægelse, når stive led og muskler beder om det, man bruger åndedrættet til at få ny energi fyldt på, man arbejder fokuseret men ikke

overdrevet, man spiser med nærvær gode friske råvarer, når man er sulten, erfarer mæthed og stopper gerne lidt før det punkt med at spise, man skaber sig en god søvnhygiejne op til tidspunktet at gå i seng – osv. Kort sagt: Sund fornuft.

Indvendig erfaringsdannelse

Optimalt set skal den indre lydhørhed – og redskaberne til at give sig selv det, man har brug for – understøttes fra man er lille barn. Jeg siger med vilje understøttes, fordi den ikke skal tillæres. Evnen er medfødt. Så når vi synker ind i os selv og lige dvæler, så skal pædagogen eller læreren i skolen snarere give rum til, at man giver sig selv pausen. Når eleven føler trang til at rejse sig og strække sig, tage nogle dybe åndedrag og måske lige få hovedet nedad, skal det betragtes som naturligt. Er man tørstig er det ok at zippe den medbragte te. Pædagogen, læreren og forælderen, der er lydhør over for sig selv, kan måske dele gode ideer til, hvordan at genoprette balancen dagen igennem.

Vi behøver nu nok til en start og de næste par generationer, indtil vi kan selv igen, tværfagligt uddannede sundheds-inspiratorer, der i rygsækken har viden og redskaber inden for krop, herunder søvn, kost, motion (både løbetræning, svømning, cykling, yoga, chi gong, pilates mm.), og inden for sind: Mindfulnesspraksis, tanke- og følelsesforvaltning, kommunikation mm. En slags sundhedsfremmevejleder, der kan varetage den alment dannende opgave det er at give ansvaret tilbage til den enkelte, så vi hver især kender vores egen vej til trivsel og balance. En vejleder, der rejser rundt til arbejdspladser og skoler og giver workshops og inspirerer. Understøttet af, at der er en samfundsmæssig anerkendelse af, at vi hver især på selvkærlig vis tager vare på vores egen trivsel og balance.