

## Å falle til ro

Øystein Verås

psykolog ved Psykiatrisk klinikk i Førde, kandidat ved Karakteranalytisk institutt

Det enklaste og det vanskelegaste, å vere i kontakt gjennom å falle til ro.

Pulsen aukar ved når ein legg seg ned, tankane rasar når det vert stille, rastløysa buldrar i einsemda.

Å vere stille, å ligge stille, gjer at ein må kjenne. Ein tvingast til å kjenne i kroppen, kjenne etter, og kroppen vil fortelje. Når det ein kjenner, er uro eller kaos, er det ikkje godt å falle til ro. Ein vert engsteleg.

Det er vanskeleg det her. Å lytte til kroppen, lytte til våre eigne kjensler, lytte til våre eigne behov. Om vi ikkje lyttar undervegs i kvardagen, vil kroppen rope høgare når vi forsøker å falle til ro, og ein kan ynskje seg vekk frå det. Ubehaget hindrar kroppen i å roe ned. Vår emosjonelle kroppstilstand lever, sjølv om vi forsøker å falle til ro. Også i søvne har kroppen noko den vil fortelje. Utmatting kan sjølvstekt leie til søvn, men kanskje utan at kroppen kvilar, og alarman går i draumeland. Om vi ikkje lyttar inn vårt indre, og kva kroppen vil fortelje oss, gir vi på eit vis frå oss kontrollen. Uroa, angsten, stresset og kroppsspenningsane tek over, og innskrenkar vår kapasitet til å falle til ro, vår kapasitet til å regulere oss.

Det seiast at den yogastillinga som vekker mest i oss, er «død manns stilling», å ligge flat på ryggen. Kva skjer i oss når vi berre ligg på ei matte, stille, utan stimuli, i kontakt med vårt indre? Kva skjer når vi kjenner kontakt med eigen kropp mot matta, vår eigen kropp si tyngde mot grunnen, tyngda av vår eigen eksistens i vaken tilstand? Ein opnar for det som elles herskar i vårt ubevisste, og det tillèt kontakt. Ein kontakt som gjer at vi kan lytte til kva kroppen vil fortelje, kva vårt ubevisste vil fortelje. Ein kan overveldast av kontakt med sin eksistens, vår eigen skjøre veren. For det er slik det kjennast, at eg er skjør, at eg er sårbar, og det vil eg ikkje kjenne på.

## Å våge kontakt

Kjenslene våre, den emosjonelle kroppstilstanden, har til alle tider vore viktig for vår overleving. Ei kjensle, ein tilstand, informerer og orienterer om våre behov, og gir samtidig eit handlingspotensial for å dekkje dette behovet. I ein kvardag der vi i aukande grad stimulerast, avleiast, og styrast vekk frå vår eiga veren, kompliserast kontakten med kva vi kjenner i kroppen. Å berre vere, våge å kjenne på det vi kallar stillstand og keisemd, er å våge lytting til eigen pust, våge å halde ut trykket ein kan kjenne, våge å kjenne vår eigen kropp. Det kan leie til kontakt med kjenslene, vitalitetsformer og kroppslige uttrykk, ein kontakt med vår emosjonelle kroppstilstand.

Kjenslene som vert vekke når ein får kontakt, kan forvirre. Om ein ikkje tillèt å stoppe opp og lytte inn, kan det som eigentleg skulle vere ei nyttig indre kompassnål, verte verande i det skjulte og peike i alle retningar. Å våge ein kontakt vert krevjande når vi er overlatne til oss sjølve, og ikkje har noko ytre å orientere oss etter.

## Å skape meining

Forfattaren og psykologen Helge Torvund skriv i boka *Sjelsord*:

Sentralt i mange av dei problema som moderne menneske slit med, står ei oppleving av meiningsløyse. Informasjonssamfunnet bombarderer oss dagleg med andre sine meiningar. Men det å ha meiningar om ting kan av og til øydeleggja for det å kjenna meining ved det som er, det å skapa og omskapa det å vere til, tilværet. Meininga med tilværet er ikkje eit svar som tanken kan stilla. Meininga ligg heller i ein måte å kjenna det som er på, å er-kjenna. Når me legg meiningane til sides og står vakent merksame overfor tilværet, kan me skapa meining i augneblinken.

Vår evne til å regulere oss sjølve, å ha kontakt med kjenslene, å skapa meining i det vi kjenner, utviklast gradvis frå våre aller første augneblink i denne verda. I stress, kaos eller gråt er ein som barn prisgitt andre. Ein vert regulert av ein annan, som hjelp ein til å falle til ro. Ein annan som forhåpentleg ikkje berre tek vekk det vonde, men som speglar, gjer det forståeleg, gjer det handterbart, og gjev det ubehagelege meining. Mi kjensle har ei meining som eg kan dele, min emosjonelle kroppstilstand lét andre sjå kva eg treng, så eg får dekkja mine behov. I ulik grad byrjar ein som barn å gjere dette sjølv; kjenne, lytte, regulere seg. Ein er både avhengig og uavhengig, og slik er det framleis i ein vaksen kropp. Ein kan vere meir sjølvstyrt, eller meir styrt av andre. Ein kan vere meir styrt av tankar, eller meir styrt av kjensler. Begge deler kan skapa ubalanse. Det indre kompasset hjelper oss ikkje, og vi kan streve både med sjølvregulering og regulering frå andre. Vår emosjonelle kroppstilstand leier oss ikkje til å skapa meining, til å skapa ro, eller syne våre behov for oss sjølve eller andre.

Når ein *så* ein dag sit på eit kontor, saman med eit anna menneskje som kallar seg psykolog, eller psykiater, og nyttar orda: «Eg får ikkje sove, eg er så stressa, eg er så sliten og veit ikkje kva eg skal gjere. Kan du gje meg ein pille, eller seie meg kva eg skal gjere?» Så er spørsmålet meir komplekst enn ein kan tru, og ein byrjar ofte i feil ende. Ein kallar det angst, stress eller søvnevanskar og vil ha det vekk. Medan løysinga kan vere enkel, er det likevel vanskeleg å gjere. Å kjenne, å falle til ro. Og det er slik det kan kjennast, som eit fall inn i noko ukjent, på veg mot å bli meir kjent med seg sjølv. Og det gjer ein aller helst saman med ein annan.

Helge Torvund har skrive ein anna plass, som råd både til terapeut og til pasient, og til oss alle som menneskje: «Ikkje berre gjer noko, sit der.»