

# Den fantastiske kroppen

TEKST

Hege Gjessing

PUBLISERT 5. oktober 2011

---

Jeg har blitt en av dem som løper. Siden ungdomstiden har jeg vært en jogger, en som var ute nå og da, men aldri mer enn 40 minutter av gangen og svært sjelden i regnvær. Så tok jeg et valg. Nå løper jeg bortimot en time, fire–fem ganger i uken. Kjernen i valget var følgende: Jeg vil sørge for at jeg så lenge som mulig, i så stor grad som mulig og så langt det er innenfor min kontroll, orker det jeg har lyst til å gjøre.

**«Forståelsen økte, og med den undringen. Undringen over hvordan vi er skapt, hvor skjørt det hele er, og at det på tross av skjørheten ikke er uvanlig å leve i cirka 85 år»**

Det jeg har lyst til å gjøre, er ikke veldig avansert, men det innebærer blant annet å bestige noen av våre lettest tilgjengelige totusenmetere. Fra jeg var seks til jeg var ti bodde jeg like ved en høy, spiss fjelltopp. Jeg ville gjerne opp dit, men jeg forstod at jeg var for liten til å ta den turen. Det er selvsagt ikke nødvendig å bli en løper for å bestige noen fjelltopper, men det forenkler saker og ting en hel del. Jeg har også lenge hatt en erkjennelse av at jeg, når jeg føler meg fysisk sterk, takler mentalt krevende jobber mye bedre.

Løpingen har økt min bevissthet rundt den gode effekten av bedret fysisk form på livet generelt og jobbinnsatsen spesielt. Den har forsterket mine fornemmelser rundt stress og ro, innsats og hvile, og det har vist meg hvordan mine mentale grenser flyttes som følge av endrete fysiske grenser. Og sist, men ikke minst, får jeg gjennom løpingen stadig en påminnelse om hvor fantastisk finstemt, og nærmest mirakuløst, kroppen er bygget opp og satt sammen.

Dette har jeg selvsagt visst lenge. Jeg har fremdeles et tydelig bilde av meg selv i septembersol utenfor Preklinisk Institutt i Bergen i 1991. Jeg hadde akkurat begynt på medisin, og forsøkte å lære meg at kragebeinet heter *clavicula* på latin. Fra da av foldet den seg ut: læren om hvordan kroppen er bygget opp, hvordan den fungerer, og hva som skjer når balansen blir forstyrret og det utvikles sykdom. Et av høydepunktene var da jeg forstod det siste trinnet i nedbrytingen av næringsstoffer til energi. Til

histologien, vevslæren, kjøpte vi inn blyanter i spesialfarger for å tegne cellestrukturene. Vi lærte oss å se det naturlige mønsteret, slik at vi lettere kunne peke ut forstyrrelsene, de dysfunksjonelle cellene, sykdommen. Alt dette var møysommelig arbeid, men det ga resultater. Forståelsen økte, og med den undringen. Undringen over hvordan vi er skapt, hvor skjørt det hele er, og at det på tross av skjørheten ikke er uvanlig å leve i cirka 85 år.

Jeg har «vært igjennom» en del av de tøffeste sykdommene. Jeg «har hatt» utvidet hovedpulsåre, diverse nervesykdommer, et par kreftformer, og jeg har hatt følelsen av det vil være umulig å unngå psykose. Sånn er det å sette seg inn i sykdomslæren, det er lett å overtolke kroppens signaler, det er lett å utvikle bekymringer. I virkeligheten har jeg hatt en kraftig forstuet ankel, ørebetennelse og svake negler, i tillegg til den årlige forkjølelsen.

Jeg besteg et par totusenmetere i fjor, og et par-tre også i sommer. Og jeg kjenner en stor takknemlighet over at min kropp fungerer og mestrer dette. Undringen over mirakelet «kroppen» og takknemligheten over at den virker bra stort sett hver dag, holder meg gående treningsmessig sett, for uansett hvor kort eller lenge en har holdt på, er det fristende å bli på sofaen. Det er godt å hvile litt til etter en hard dag, og så begynner faktisk Dagsrevyen. Spørsmålet som aldri slutter å fascinere meg, er hvorfor det er så lett for oss mennesker å bryte kroppen ned, i stedet for å bygge den opp. Hvorfor vil vi så gjerne gå den andre veien når vi vet hva som skal til? Er det sånn at mange av oss ikke lenger kjenner den følelsen av velvære som følger med en sunn, «veldrevet» kropp?

Hvorfor velger jeg å legge disse spørsmålene fram for dere psykologer? Det er fordi psyke og soma ikke kan skilles. Derfor er det viktig at vi som yrkesgrupper slår våre krefter sammen og jobber i fellesskap også når det gjelder manglende fysisk aktivitet som årsak til både fysiske og psykiske plager og sykdommer. I tillegg får vi stadig mer kunnskap om den gode effekten fysisk aktivitet har på allerede utviklet sykdom, og jeg vet at dere også er opptatt av dette. Vi må derfor sammen finne metoder som inspirerer flere av oss som medmennesker, pasienter og behandlere til å ta en tur ut. En tur som innebærer en god del tung pust. Etterfulgt av langsom, dyp pust, en rolig følelse av glede og en kropp i hvile.

*Teksten sto på trykk første gang i Tidsskrift for Norsk psykologforening, Vol 48, nummer 10, 2011, side 1015*

**TEKST**

**Hege Gjessing**