

# Kan kontakt med kroppen være farlig?

TEKST

Karen Kollien Nygaard

PUBLISERT 5. desember 2012

Denne månedens kronikkforfatter, arbeider som foredragsholder og med oppdrag for næringslivet, med base i sin privatpraksis i Oslo. Sammen med Ole Jacob Madsen, Siri Gullestad, Karine Skaret, Svein Øverland og Arnulf Kolstad er hun invitert av Tidsskriftet som fast kronikør. Neste måned: Ole Jacob Madsen

Bør vi som psykologer innimellom be pasienter om å la være å kjenne etter?

På et seminar om bruk av oppmerksomt nærvær (mindfulness) som metode for å fremme ytelse hos personer i prestasjonskrevende miljøer som yrkesmilitære og toppidrettsutøvere, kom dette spørsmålet opp: Kan det være negativt for prestasjon å «kjenne etter»? Dette ble sagt til tross for at erfaringen til deltagerne i prosjektet så langt tydet på at trening i oppmerksomt nærvær fremmet prestasjonen. Deltagere, som alle hadde fått opplæring i meditasjonsmetoden, rapporterte bedre kontakt med egne følelser, at de hadde fått et språk som gjorde det mulig å kommunisere med andre om hva de følte, og at verktøyet gjorde at de lettere kunne regulere følelsene sine. Men noen av deltagerne opplevde at den økte kroppskontakten kunne være til bry når de skulle prestere. Deres spørsmål var: Kan det hende at man blir mer sårbar når evnen til å være oppmerksomt til stede i situasjonen øker? Og, hvis så, kan det være lurt å la være å «logge seg på» kroppen for å sikre god prestasjon?

**Den samme bekymringen** møter jeg stadig hos pasienter og hos yogaelevne mine. Dette gjaldt blant annet en kvinne som begynte å trene i mitt yogastudio for en tid tilbake. Hun ble urolig og rastløs da jeg i starten av yogatimen ba henne og resten av gruppen om å vende oppmerksomheten bort fra omgivelsene, og innover i egen kropp. Selv om mange opplever det som fremmed å kun være oppmerksom på kroppen sin, finner de fleste roen etter hvert. Mens andre, som denne kvinnen, bare blir enda mer urolige. Da jeg spurte henne om hvordan det gikk, svarte hun med å spørre om det kunne være skadelig «å kjenne etter». Jeg spurte henne da om hun opplevde det som farlig, og da fortalte hun at hun var redd for at det kunne være det, og at hun derfor ikke hadde kjent etter de siste ti årene. En psykiater som hadde behandlet henne for en

alvorlig depresjon ti år tidligere, hadde ettertrykkelig sagt at alt ville gå bra med henne bare hun ikke kjente etter i kroppen. Jeg stusset, fordi det strider imot den holdningen jeg selv har til hvordan man forebygger at depresjoner kommer tilbake. Jeg ville gitt henne det motsatte rådet: Følg med på hvordan du har det ved å lytte innover slik at du så tidlig som mulig oppdager tegn på at du er i ferd med å bli deprimert, og for å kunne be om hjelp for å ikke havne i en dyp depresjon igjen.

**«Hun ble urolig og rastløs da jeg i starten av yogatimen ba henne og resten av gruppen om å vende oppmerksomheten bort fra omgivelsene, og innover i egen kropp»**

Årsaken til at kvinnen ønsket å lære yoga var at hun slet med å sovne om kvelden, og at hun drev med overspising på grunn av indre uro og fysiske smerter. Hun var anspent og trengte tydelig avspenning. Utfordringen hun møtte første yogatime, var at hun innså at hun ikke kunne roe ned uten å komme i kontakt med kroppen. Altså måtte hun velge mellom å beholde plagene, eller å ta sjansen på å kjenne etter. Hun valgte å ta sjansen, og kom absolutt i kontakt med noen gamle følelser. Det ble en del gammelt grums å rydde opp i, og derfor valgte hun å gå i terapi parallelt med yogatimene. Hun opplevde det som svært nyttig å jobbe med å komme i kontakt med kroppen sin, fordi det ble mulig for henne å se sammenhengen mellom de kroppslige symptomene hun slet med i hverdagen og sin historie. Tidligere hadde hun forsøkt en ren kognitiv tilnærming som hun hadde likt godt og som hun følte hjalp henne mentalt, men som ikke hadde hjulpet henne med de kroppslige symptomene hun slet med. Kanskje er ikke det så rart når disse så tydelig er forankret i kroppen. Samtidig er jeg ikke sikker på hvor vellykket yoga hadde vært for henne uten terapisamtalene ved siden av yogakurset, for hun opplevde å bli verre i starten.

**Dette er vanlig** når man «logger seg på» kroppen for første gang, eller etter en lang periode uten å lytte innover. Det er nok en viktig årsak til at mange venter så lenge som mulig med å ta tak i kroppen sin når de sliter med symptomer relatert til stress. Ofte hører jeg folk si at de egentlig trenger å roe litt ned, lære seg yoga, meditasjon eller et annet stressmestringsverktøy, men at de ikke våger gjøre det akkurat nå fordi de ikke har tid til «å bryte sammen». I stedet fortsetter de i samme tempo, slik at de slipper å kjenne etter hvordan kroppen og psyken har det. De venter til de absolutt må, og det skjer ofte først når kroppen bryter sammen grunnet fysisk eller psykiske symptomer, for eksempel et angstanfall, depresjon eller fysisk sykdom. For å finne veien tilbake i balanse må de da lytte til kroppen, slik at de finner ut av hva de trenger for å få symptomene til å slippe.

Men det skal også sies at jeg har møtt mennesker som har blitt traumatisert av å logge seg på kroppen. Jeg blir jevnlig kontaktet av personer som i håp om bedring har meldt

seg på et meditasjons- eller yogakurs, gjort øvelsene og fått angstanfall, eller blitt retraumatisert av ubearbeidede traumer som ligger i kroppen. Det kan være traumer som de har ryddet opp i på et kognitivt nivå, men hvor nervesystemet fortsatt er i beredskap mange år senere. De kan til og med ha glemt traumet, men det kommer tilbake idet de logger seg på kroppen. Det kan bli svært ubehagelig for den som forventet å finne ro og avspenning, men isteden går ut i dårligere form enn før timen. Han eller hun skjønner ofte ikke hva som skjer, og kan derfor bli redd og føle seg dum. Dessverre er det altfor mange som ikke får den oppfølgingen han eller hun trenger fra instruktøren fordi vedkommende mangler terapeutisk kompetanse. Jeg har selv opplevd at enkelte ber om unnskyldning hvis tårene renner, eller hvis de har dissosiert i løpet av yogatimen. Da er det godt å være utdannet psykolog og kunne gi den nødvendige støtten som gjør at personen går mestrende hjem, nysgjerrig på muligheten som ligger i å fortsette reisen innover i kroppen.

**Det er selvsagt aldri en smertefri reise**, og alle trenger hjelp til å holde motet oppe. Så langt har jeg ikke møtt noen som ikke underveis frykter at de aldri vil bli bra igjen. Samtidig har jeg heller ikke møtt noen som ikke setter pris på å leve i kontakt med kroppen sin etter at de har ryddet opp i vonde minner fra fortiden, og fått mulighet til å utvikle et kjærligere forhold til seg selv, som er en viktig del av oppmerksomt nærvær og yoga.

Utfordringen med å kjenne etter innover i kroppen er at det krever plass både i form av tid, krefter og et terapeutisk rom med den nødvendige kompetansen som skal til. Dette er dessverre ofte knappe ressurser i det offentlige helsevesenet i dag. Kanskje var det i mangel av de nødvendige rammene, heller enn en et faglig standpunkt, at psykiateren rådet sin pasient til ikke å lytte innover for å forebygge at hun igjen skulle bli deprimert. Skal man lykkes med oppmerksomt nærvær, må forutsetningene være på plass, for prosessen er krevende. Men om man lykkes å komme gjennom de innledende fasene, som ofte er krevende, kan betydelige resultater oppnås.

*Teksten sto på trykk første gang i Tidsskrift for Norsk psykologforening, Vol 49, nummer 12, 2012, side 1212-1213*

**TEKST**

**Karen Kollien Nygaard**