

Bottom-up

Kroppen først, så hodet.



TEKST

Kari Ebbesen Karlsen

PUBLISERT 5. april 2015

JENTER MED SPISEFORSTYRRELSER er ofte mye i hodet og lite i kroppen. Kroppen er koblet av. Samtaleterapi blir i så måte en top-down-tilnærming. Det handler om å gå via hodet for å koble seg på kroppen igjen. Hva med å gå rett på kroppen? Bottom-up. Få kroppen med i terapien.

Siri er en av mange jenter med spiseforstyrrelser jeg har møtt. Hun har bulimi og bruker store deler av dagen på å tenke på kropp og mat. Hun fantaserer om den dagen hun går på vekten og displayet viser 49 kilo og hun endelig kan kjenne seg lykkelig, kjenne seg fri. Siri opplever å ese ut når hun spiser. Bokstavelig talt. Hun sier at hun kan se lårene bli større. Da føler hun seg mislykket. Hun vil jo bli 49 kilo. Så da kan hun like gjerne spise mer. Så hun overspiser store mengder med mat, kaker, sjokoladeplater, kjekspakker. Hun avslutter gjerne med en boks iskrem, for det gjør det lettere å kaste opp. Mandager starter alltid med blanke ark. Ny diett, nye mål, igjen. Hun starter med friskt mot, salatblader og vann. Så deilig å kjenne seg ren. Vanligvis sprekker hun etter et par dager. Da er det på'n igjen. Overspise, kaste opp, overspise, kaste opp.

«Behandling av
spiseforstyrrelser handler om å

«rekoble» kroppen»

Da jeg møtte Siri første gangen, satt hun på tuppen av stolen. Kroppen hennes var som inntullet i et stramt klede. Så anspent. Bena holdt hun så vidt i gulvet. Akkurat som om hun ved å holde dem slik kunne bruke også disse 45 minuttene til å forbrenne noen kalorier. Siri pustet overfladisk med brystkassen samtidig som hun holdt magen godt inn. Magen er hellig. Den skal være flat, uten en eneste liten bulk. Siri fortalte at hun opplevde seg som en zoombie. Hun bruker all tiden sin på mat og kropp. Hun har ikke tid til å være med venner eller familie. Enten slanker hun seg og trener eller så overspiser hun og kaster opp. Som hun misliker kroppen sin og som hun hater seg selv fordi hun ikke er tynn nok.

Jeg forsøkte å forstå hva som hadde fungert og hva som ikke hadde fungert av tidligere behandling. Siri forteller at å føre spisedagbok fikk henne til å føle seg mislykket. Da fikk hun oversikt over all drittmaten hun førte i seg. Det trigget bare mer overspising. Mer styring, mer kontroll. Mer av det samme. Hun opplevde at kostholdsplan ble nok en diett hun måtte følge. Mer styring, mer kontroll. Mer av det samme. Hun hadde delte opplevelser fra samtaleterapiene. På den ene siden opplevde hun at hun ikke ble tatt på alvor, at hun ikke ble forstått. At det bare var å slutte å kaste opp så ble hun bra igjen. Det var ingen som la merke til skammen som omsluttet henne. På den andre siden hadde hun lært mye om spiseforstyrrelser og om seg selv. Men behovet for å bli tynn var like stort. Opplevelsen av kroppen var den samme. Hun hatet den.

Selv om kroppen er i fokus hele dagen, er den paradoksalt nok også helt fraværende. Den er bare som et objekt, som en ting. Siri har ingen kontakt med den. Hun vil slippe å være en del av kroppen. Samtidig får kroppen og de kroppslige egenskapene en overdreven og overvurdert betydning. Kroppen blir en måte å uttrykke sinnet på. Kroppen blir anvendt for å regulere. Etter at Siri har kranget med kjæresten, må hun overspise og kaste opp. Når hun får en dårlig karakter, sulter hun seg og trener i timevis. Slik regulerer hun følelseslivet sitt. Siri kjenner ikke på kroppslige signaler som sult eller metthet. Alt styres og kontrolleres i minste detalj, av hodet. Forbindelsen mellom kroppen og sinnet er brutt. Behandling av spiseforstyrrelser, slik jeg ser det, handler om «å rekoble» kroppen.

Kroppen på matten

Vi begynte med avspenning. Med å kjenne på de ulike kroppsdelene og å gi slipp. Siri fortalte at hun syntes det var vanskelig å kjenne på kroppen, spesielt på magen som hun mislikte så sterkt. Hun skammet seg, over kroppen sin og over seg selv. Hun hadde mest lyst til å overspise. Vi fortsatte med rolige yogaøvelser med fokus på aksept. Siri ble rastløs av det. Hun ville trene ordentlig, forbrenne kalorier. Vi arbeidet med å puste, puste med magen. Det var vanskelig for henne. Hun ville ha en flat mage, ikke en mage som gikk utover på utpust. Det fikk henne til å føle seg tykk. Hun ville være tynn.

Etter hvert klarte Siri å gi mer slipp under avspenningen. Hun kunne kjenne de ulike kroppsdelene, kjenne at de var der. Hun kunne kjenne konturene av kroppen og at hun

var i den på en måte. At kroppen var akkurat som den er, at den er der og at den kunne kjennes god å være i, istedenfor skummel og vond, ukjent og noe som bare var en fiende – eller aldri slik hun ville ha den. Under yogaen tenkte ikke Siri på hvor ekkel hun syntes kroppen hennes var. Stadig oftere kjente hun at hun ønsket å være venn med kroppen uansett hvordan den så ut. Siri arbeidet med å anvende det hun erfarte i yogaterapien, ut i dagliglivet. Hun fortalte at hun kunne kjenne mer på egne behov og på grensene sine. Hun la merke til at hun i større grad takket nei til ting hun ikke hadde lyst til og som hun tidligere hadde vært med på fordi hun følte at hun burde.

Parallelt med yogaterapien øvde Siri på «mindful» spising. Siri pleide vanligvis å hive i seg maten, store mengder mat, slik at hun raskt kunne kaste det opp igjen. Istedenfor å styre de kroppslige signalene skulle Siri nå følge dem. Kjenne på sult og på metthet, kjenne på hva hun hadde behov for. Siri gjorde mindfulnessøvelser etter at hun hadde spist. Hun syntes det var veldig vanskelig. Hun kjente seg skitten når hun hadde mat i magen. Etter hvert klarte hun å kjenne på ubehaget uten å kaste opp. Hun ble mindre urolig etter at hun hadde spist, og hadde også mindre behov for å kaste opp.

Yogaterapi kan på mange måter sammenlignes med traumebehandling. Kroppen har blitt som en bærer og en manifestasjon av traumene. Man arbeider i toleransevinduet, via kroppen. Siri sier hun har fått en spontan og genuin sympati med seg selv og kroppen sin. Hun sier at det er noe omveltende annerledes å oppleve dette inne seg selv enn å lese om det eller høre om det eller tenke seg til det. Det er mye vanskeligere å tro på noe du bare har blitt fortalt. Det må oppleves, i kroppen.

Teksten sto på trykk første gang i Tidsskrift for Norsk psykologforening, Vol 52, nummer 4, 2015, side 312-313

TEKST

Kari Ebbesen Karlsen, Psykolog ved Lovisenberg DPS, driver også egen privatpraksis