

Information om kroppens måde at "tænke" på...

Hejsa.

Jeg vil prøve at forklare dig hvordan kroppen "tænker" og reagerer fordi det er vigtigt at forstå hvis man ikke blot skal kunne forstå sine egne reaktioner men også kunne gøre noget ved dem.

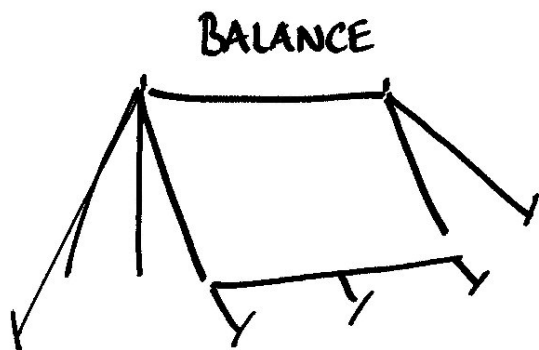
Det virker nemlig som om, at vi i takt med at vi er blevet mere og mere "intelligente" har vi mistet vor kropsforståelse og derfor søger vi sjældent løsningerne i noget som kroppen kan være med til. I stedet bliver næsten enhver indsats som gøres en "passiv" indsats, hvor kroppen ikke er en aktiv medspiller, men noget som man manipulerer med.

Jeg skal lige skynde mig, at sige, at nedenstående er en slags grundlov, som gælder for alle. Det er ikke noget man kan "gradbøje" eller gå på kompromis med. Det er en lov man må respektere hvis man vil videre med sin problemløsning. Og vi snakker ren fysik her. Til de beskrevne fysiske belastninger skal man tillægge de mentale belastninger, som gør problemstillingerne endnu mere opslidende for kroppen og lige som historien om "hønen eller ægget" kan det være svært at sige om det er de fysiske belastninger, der gør én mere mentalt sårbar eller om det er den mentale sårbarhed, der giver øget fysisk belastning. Begge dele er sande og man kan ikke splitte tingene af.

Kroppens balancer

Naivt tror de fleste af os, at vi kun har fået vore muskler til at bevæge os med. Det er langt fra sandheden. Muskulaturen spiller ind på utroligt mange ting i vor hverdag. Og vi har en meget stærk krop. Man antager at et almindeligt voksent menneske har en samlet "trækstyrke" på musklerne på over 25.000 kilo. Den enorme styrke kan man kun have hvis man er i en muskulær balance. Ellers ville kroppen kollapse.

Jeg kan godt lide i bedste Jørgen Clevin stil, at illustrere det med en tegning....



Det du ser her er et telt. Hvis vi leger at alle stænger står lige og alle barduner er strammet rimeligt op, så er teltet i balance. Det kan holde til en masse og vælter ikke sådan lige i blæsevejr.

Hvis man så leger, at du går hen og strammer alle barduner i den ene side medens du slapper bardunerne i den anden side (altså skaber ubalance). Hvad sker der så? Ja, som minimum bliver teltet svagt og det vil sikkert vælte. Der vil kun være én mulighed for at kunne stramme bardunerne på den ene side og fortsat

have balance – det er et stramme bardunerne til den anden side. Ikke sandt??

Sådan tænker kroppen. Vi tager et eksempel som de fleste mennesker kender fra deres egen krop. Hvis man f.eks har siddet foran en computer i timevis og efterhånden har et par ordentlige muskel

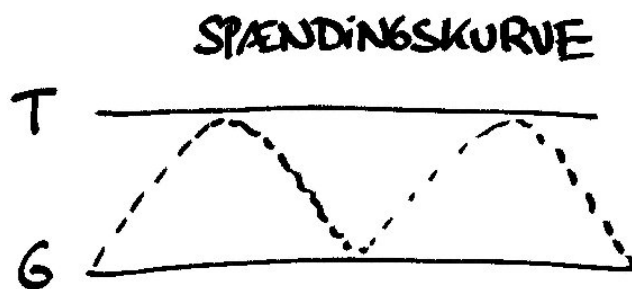
knuder øverst på skuldrene (altså en sammentrukken muskel, som normalt ville skulle bruges til at løfte skuldrene med). Mærker man efter med fingrene kan man tydeligt mærke, at musklen knuder sig sammen (lige som de strammede barduner) men hvis man ser sig i spejlet så hænger skuldrene alligevel hvor de plejer. Det er fordi kroppen selv har klaret at stramme de øvrige barduner (den strammer f.eks musklerne på brystetsiden (fordi de kan trække skuldrene nedad) og musklerne omkring skulderbladene (fordi de skyder brystet fremad og dermed skaber balance).

Kroppen vil altså altid stramme andre "barduner" hvis du starten med at stramme nogle. Vi kan lige gøre skulder-historien færdig. Jo længere tid man laver disse spændinger jo flere barduner får kroppen tilspændt og så er det i og for sig logisk, at man ikke kan løse sine problemer varigt ved, at f.eks en fysioterapeut eller en veninde masserer nakkemusklerne bløde igen. Lige så snart de er bløde og afspændte vil kroppen omgående stramme dem til igen – ellers er der jo ubalance. Det er en situation som alt for mange kender. Ti gange hos terapeuten så har man det godt i nogle uger, men så er det atter det samme ☹

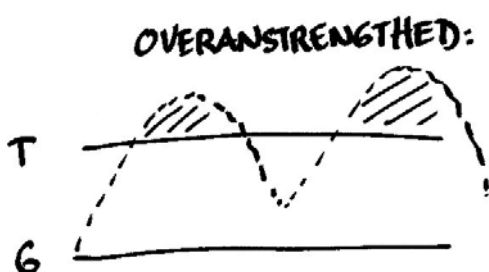
Spændingsniveau

En anden faktor vi skal kende er vor kropps evne til at "restituere" – altså spænde af og slappe af. Vi tager lige en "Jørgen Clevin" til...

Illustrationen til højre er sådan som vi er lavet til at virke. Stregen for neden er vor "grundspændingsniveau". Så spænder vi mere til i løbet af dagen og om natten spænder vi af igen. Vi rammer ikke den øverste streg, som er vor "tolerance-grænse". Altså vi bliver ikke ømme, stive osv... Dette er en idealsituation, som ikke mange kan leve op til, men som man f.eks ser hos små børn. Bemærk at hvis man løfter et sovende barn, så vejer det næsten ufatteligt meget. Her ser man rigtig afspænding.



Hos alle mulige andre stressede almindelige mennesker sker der noget andet. Her vil man lejlighedsvis komme til at passere den øverste linje og så er kroppen ikke anstrengt, men overanstrengt. En muskel som overanstreges mister en del af sin evne til at slappe af.



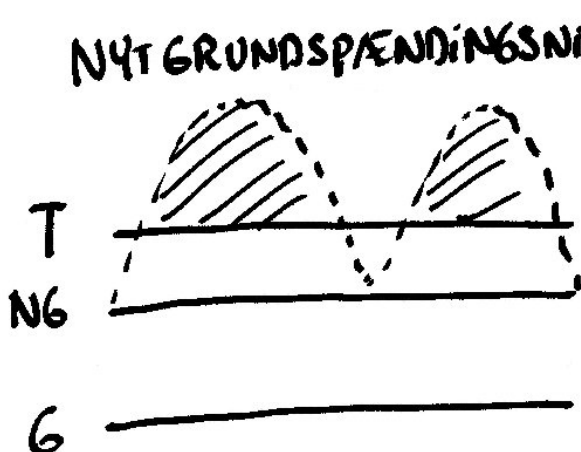
Det skyldes at alle de næringsstoffer som musklen har brug for jo kommer med blodet. Blodet transporteres igennem musklerne i en hel masse små "vandslanger". Hvis man presser en vandslange flad kommer der ikke vand igennem. Og når en muskel syrer til (bliver hård og sammentrukken) trykker den sine "vandslanger" flade. Og det betyder, at jo større behov musklen har for at kunne slappe af, jo dårligere er den til det. Man oplever det i

form af træthed, manglende energi og koncentrationsevne, stivhed, ømhed, smerte osv. Det reducerede kredsløb vil de fleste mærke i form af kolde fødder, tæer, hænder osv. Måske kramper om natten. Søvnbesvær og en oplevelse af at være langt fra udhvilet og veloplagt når man har sovet

viser at en stor del af muskulaturen har været over den øverste linje og derfor ikke kan nå, at komme ned på ”grundlinjen” igen i løbet af den periode man har til at slappe af i.

Hvis denne situation bliver ved længe – og det gør den ofte – så udvikler den sig negativt. Dels ved at omfatte flere muskler/muskelgrupper, og dels ved at man hæver sin ”tolerance-tærskel”. Det vil sige, at der hele tiden skal lidt mere til før man oplever det ubehageligt og smertefuldt. På en måde er det jo godt nok, da dagen ellers ville blive et rent helvede, men det betyder også at man bliver dårligere til at opfatte og reagere på sin krops signaler. Og det er usundt!

For mange (alt for mange) med disse problemer skabes en ny situation:



Kroppen formår ikke længere at komme ned på det reelle grundspændingsniveau. I stedet dannes et nyt grundspændingsniveau, som ikke befinder sig så langt fra hvad kroppen kan magte. Det betyder i praksis, at man er blevet meget sårbar. Hvis man f.eks. skal løse en arbejdsopgave, grave have, løfte indkøbsposer eller løse en personlig krise, så har man kun en brøkdel af de ressourcer som andre med det naturlige grundspændingsniveau har. Man har altså fået en stærkt forøget sårbarhed.

Hvis en anden person med samme højde og vægt som én selv f.eks. løfter en vægt på 5 kilo og man selv gør det, kan belastningen af én selv være mange gange større end for ens kollega. Og det kan være svært for såvel én selv som ens omverden at forstå. Derfor får man svært ved at klare opgaver lige så godt som andre.

Løsningen kræver respekt

Det er en situation som man godt kan blive deprimeret over. Og det er der også mange som gør. Man bliver alvorligt træt af sin krop og de problemer den skaber. Men faktisk kan vi kun løse denne type problemer hvis vi respekterer at kroppen har det som den har det. Vi må ikke **acceptere** det, men vi skal **respektere** det. Så kan vi løse problemerne.

Løsningen ligger i en struktureret indsats, som hele tiden skal være på kroppens præmisser og hvor kroppen hele tiden er den mest aktive faktor. Man skal have hjælp, vejledning og støtte – måske endda behandlinger – men det er kroppen selv, der skal ”laves om” til det den var.

En sådan indsats skal laves efter de behov man har men vil typisk have et forløb, hvor man i starten arbejder meget med restitution (afspænding). Vi skal have sænket ”grundspændingsniveauet” for ellers er der ikke ret mange muligheder for at blive stærkere, smidigere osv. Enhver anstrengelse vil jo også være en overanstrengelse og så ved vi godt hvor vi ender. Når der igennem et stykke tid er blevet arbejdet med restitution vil indsatsen gradvist få mere karakter af styrkeforbedrende og smidighedsskabende træning.

Man må ikke underkende den meget positive psykiske effekt som en sådan indsats har når den begynder at virke. For mange har der været en lang række mislykkede forsøg på behandlinger og

indsatser og når tingene begynder at lykkes ved egen indsats så giver det selvtillid og selvværd. Samtidig frigøres der jo en masse energi og humør – da man ikke bruger det hele til at spænde med – og derfor har denne form for indsats det med, at bliver mere og mere positiv som tiden skrider frem. Man vil hele tiden få flere og flere ressourcer til rådighed og en mere og mere energisk og smertefri hverdag.

Det lyder nok lidt for rosenrødt, men det skyldes blot at vi desværre har mistet en del af respekten for vor egen krop og dens formåen. Kroppen kan fantastisk meget. Både negativt og positivt. Vi skal blot lære at forstå og bruge den. Helt ærligt: Hvis man får en lille skramme på en finger så ved vi alle sammen, at der kommer lidt blod ud – så kommer der et lille sår på – og om nogle dage er såret væk og vi er lægt. Voila!

Desværre ophører respekten tit der. Alt hvad der er derover tror vi ikke på at kroppen kan klare ☹

Jeg håber at dette brev har belyst nogle vigtige ting omkring vores måde at virke på. Jeg vil kun blive glad hvis det også afstedkommer nogle spørgsmål. I så fald bare ring – 3040 5051.

Mange hilsner

Peter Rasmussen