

# KONSTRUKTIV INDADVENDTHED



Artiklen beskriver, hvordan det er nødvendigt dagen igennem at tillade sig selv at være i et bevidsthedsmæssigt flow, hvor man ind imellem alle aktiviteterne synker ind i et sundt pauserum, samt skifter mellem at bruge forskellige sanser som den primære. Tanken bag artiklen er, at du får en påmindelse om og inspiration til nødvendigheden af at skabe en hverdag i balance mellem gøren og væren.

Emmy Gut skrev på et tidspunkt en bog om 'den gode depression'. Heri argumenteres for, at en depression altid har et budskab i sig, og hvis man lytter og bearbejder de følelser og tanker, der følger med depressionen, har den en balancerende effekt – med andre ord en positiv funktion.

Jeg læste bogen nogenlunde samtidig med, at jeg var blevet mor, skulle klare studium, mand, hus, venner mm. I den fase af livet, hvor tiden til 'chill' nærmest indskrænkes til nul, mærkede jeg tydeligt, hvordan trangen til at synke ind i sig selv – samtidig med ikke at kunne få ordentlig plads til det – nærmest blev en skrigende nødvendighed. Min redning blev en struktureret og regelmæssig meditationspraksis, hvor jeg tog mig, "stjal mig" rum til at synke ind i mig selv.

Der kan argumenteres på mange faglige måder for nødvendigheden af at synke ind. Hjernens naturlige tilbøjelighed er at holde adskillige breaks i løbet af dagen, hvor man går på en såkaldt alfa-frekvens og dagdrømmer eller næsten tager en lille lur. I ca. 45-60 minutter ad gangen kan vi holde bevidstheden helt udadvendt, årvågen og analytisk skarp. Det registreres i hjernen som at være i en beta-aktivitet. Så kommer der 2-20 minutter, hvor hjernen kobler fra af sig selv – hvis den får lov. Og det er almen helse at give sig selv lov.

Dette er den naturlige rytme, der dog kan påvirkes på mange måder. F.eks. hvis man er fysisk aktiv, eller hvis man spiser eller drikker noget, der kan stimulere og tvinge hjernen ud i aktivitet igen, så kan man forkorte den tid, hvor hjernen er i alfa. Vi

kan være optaget af løsning af en opgave på en sådan måde, at vi ikke ønsker at give efter for den naturlige rytme – altså i hvert fald 5 gange i løbet af en dag synke ned i en stille bevidsthedstilstand. Men det er ikke hensigtsmæssigt at trodse kroppens naturlige behov for værens-tilstanden alt for ofte, for så reagerer kroppen med at danne stresshormoner, bl.a. cortisol. Og hvis vi i for lang tid har et for højt niveau af cortisol i kroppen, vil det påvirke de hormoner, der styrer, om vi føler os deprimerede, bl.a. serotonin. Det vil altså sige, at blot dette ikke at tillade det naturlige flow af aktiv udadvendthed og stille indadvendthed gennem døgnet, kan gøre os såvel stressede som deprimerede.

Det behøver ikke være arbejdet i sig selv, ægteskabet i sig selv eller noget helt syvende, vi giver skylden. Det kan være selve den måde, vi strukturerer et døgn på, der er årsagen til den ubærlige rastløshed eller den tyngende negative og overloadede tænkning.

## Negligering af hjernens naturlige flow

Efter min vurdering er det blevet et helt naturligt kulturtræk, at vi trodser hjernens behov. Her i landet sætter man sig ikke i andres selskab med lukkede øjne og synker ind i den tilstand, der nu engang måtte trænge sig på. Man er konstant on og aktiv, indtil man om aftenen segner og synker ned foran fjernsynet, samtidig med at man kigger på sin telefon, i sin computer eller har andre støjklude kørende. Disse input, hver for sig, eller endnu værre sammen, bygger yderligere stress på, fordi tv for de flestes vedkommende, fastholder hjernen på beta. Vi tror, at vi afstresser, men vi bliver snarere en kombination af dvaske og rastløse. En ubehagelig spændingstilstand, der hverken er "fugl eller fisk".

## Pausekulturen eksisterer stadig i mange kulturer

Skal dette uhensigtsmæssige mønster brydes, må vi blive i stand til at vælge mere bevidst, hvilken bevidsthedstilstand, vi ønsker at entrere. Dette er slet ikke ny viden. I østlige kulturer er der blevet taget hensyn til kroppens og særligt

bevidsthedens naturlige flow i århundreder. Meditationstraditionen stammer fra asiatiske kulturer. At man respekterer det naturlige bevidsthedsflow i løbet af dagen, har de fleste, der har rejst i asiatiske lande, erfaret. Jeg talte på et tidspunkt med en dansk forretningsmand, der havde siddet til middagselskab med en japaner, der pludselig under måltidet var blevet tavs, havde lukket øjnene og siddet og nikkede lidt – og efter 5 minutter igen åbnede øjnene og konverserede videre, som om intet var hændt. For ham var det helt naturligt at adlyde sindets behov for at synke ind.

Jeg oplevede selv under en rejse i Vietnam, hvor jeg var i et velværecentrum og fik zoneterapi, at der var temmelig mange forretningsmænd, der holdt møde i centret. Det foregik sådan, at de kom ind, smed jakkesættet, fik housecoat på, fik et glas friskpresset juice- og grønsagssaft. Så fik de et langt fodbad og efterfølgende zoneterapi, mens de afholdt mødet. Æt var de behagelige omstændigheder at afholde mødet under. Noget andet var, at jeg bemærkede, at også i denne kultur var der en legitimitet omkring at læne sig tilbage i sædet, lukke øjnene og sidde lidt og bare være. Og selv dér hvor begge parter var vågne, registrerede jeg, at der var mange pauser i samtalen, hvor begge blot sad fredfyldte og kiggede ud i luften og drak af deres juice eller the.

Vi skal ikke længere end til Sydeuropa for, at siestaen er naturligt indbygget i arbejdsdagen. Man spiser det store måltid til frokost, og man tager sig en lille én på langs, inden man passer sin dont om eftermiddagen.

I USA, i byer som New York og San Diego, er det almindeligt at indlægge motion og/eller yoga og meditation i sin frokostpause, hvor mange motionsinstitutter tilbyder hold med så kort varighed, at man kan få det til at passe ind i en frokostpause på 1½ time.

I vores egen kultur var der i de gamle landbrugssamfund også en stor naturlighed i at følge en rytme, hvor man stod op og passede dyrene, tog sig et par timers pause og en lille "morfar", inden man arbejdede videre hen på eftermiddagen.

## Pausekulturen der er blevet effektiviseret væk

Det er først i de sidste ca. 50 år, at der er sket et skred, så vi langsomt og næsten umærkeligt har fået illegitimitet omkring det at holde pause - i effektivitetens tegn. Time manager kulturen i 80'erne gjorde sikkert sit til at skubbe pauserne ud. Vi mosler på fra tidlig morgen til aften uden opmærksomhed på, om det nu er det, der er bedst for os. Og når vi når hen ad et sted mellem 17 og 19, alt efter hvornår arbejdsdagen slutter, så opdager vi, at der er en eklatant opspænding i krop og sind, der er konsekvens af negligeringen af det naturlige flow i hjerne og sind.

Det ses helt ned i børnehævealderen. Kun få institutioner har fysisk rum og pædagogisk forståelse for, at også små børn har brug for at sidde og vegetere lidt eller lægge sig og hvile eller bare trille lidt rundt.

I mit daglige virke som sundhedspsykolog møder jeg i sagens natur mange klienter, der er udbrændte, stressede eller smerteramte. Mønstret, historien er næsten altid den samme for kvindernes vedkommende: Man har kørt på i overhalingsbanen som den tjekkede og perfektionistiske i mange år. Ubalancen har således været der længe, men kollapset i krop og sind sker tilsyneladende pludseligt, som kvinden selv oplever det. Men selvfølgelig sker det ikke så pludseligt. For når vi begynder at analysere årene tilbage, så er der kommet masser af små signaler, som kvinden blot har overhørt så tilpas længe, at hun helt glemmer, hvad der er den oprindelige energi- og glædesfyldte tilstand i krop og sind. Hun tilpasser sig at være småtræt hele tiden, at være tung i hovedet, have tilbagevendende hovedpine, vær jævnt ked af det og lettere ængstelig, deprimeret og rastløs.

Det er, når det ubalancerede bliver det normale, at ens mentale og fysiske sundhed for alvor er truet. For så gør man ikke det gode for sig selv. Spiser ikke sundt nok, indtager for mange stimulanser, får ikke motioneret nok, får ikke søvn nok.

I klinikken er kvinderne med dette mønster nemme at spotte. Øjnene er lettere opspilede, ansigtsmuskulaturen stivnet. Grundlæggende viser ansigtet, at hun tager sig sammen, holder

sig oppe – mens noget i hende skrider efter at lægge sig ned i fosterstilling, lukke øjnene og så give slip og give sig hen i at svæve gennem ingenmandsland, indtil livskraften igen spirer i hende igen. Nakken er anspændt, skuldrene trukket lidt op, åndedrættet overfladisk, trængt. Hun er lettere defensiv, ikke årvågent hvilende i centrum af kroppen, dvs. lige under navlen. Følgelig bliver hun lidt for slap at kigge på under bæltstedet. Overspændthed i den øverste del af kroppen giver underspændthed i underkroppen.

Spørger man til, hvornår hun sidst har leet intenst eller gjort noget, hun virkelig havde lyst til, så skal der ledes længe i hukommelsen. Og eksemplerne efterfølges med et "men...", eller et "når bare lige..." Stor og entydig livsglæde er ikke at spore, trods et ofte privilegeret liv med drømmejobbet, det velfungerende og lækre hus, de ønskede børn og ægteskabet nogenlunde i behold.

## Fra overgearing til kvalitetspause

Dette paradoks løses ikke ved at proppe flere aktiviteter ind. Man tror fejlagtigt, at bare man liiige får gjort mere af den ene eller anden kvalitetsaktivitet, så får man det bedre. Men det er lidt som musen i trædemøllen, der blot løber hurtigere og hurtigere for at finde velvære.

Det bedste for de fleste er at gøre det modsatte: Stoppe op dér i trædemøllen. Og finde ud af, at man kan godt hoppe ud af den ind imellem, når behovet er der – og hoppe ind igen, når lyst og/eller nødvendigheden presser sig på. Men det kræver *bevidsthed* i forhold til ens indre, det kræver *lydhørhed* – og det kræver *selvrespekt*, hvis man skal nå hen til også at handle på behovet for værens-tilstanden. Det er med andre ord fast arbejde at gøre det bedste for sig selv. Især fordi der ofte er en række ubehagelige tilstande, som skal gennemleves, før man når ind i hvilen: Ubehagelig pinefuld rastløshed, tyngde i tankerne, tankeoverload – eller stor, rungende tomhed, der kan risikere at ligge meget tæt på meningsløshed, en følelse af ikke-eksistens. Så det første, man oplever, er ofte det modsatte af, hvad man går efter – og man opgiver måske at finde ind i sig selv.

For regelmæssigt at synke ind i en konstruktiv indadvendt tilstand, kræves der i første omgang erfaren guidning, i næste omgang, at man får så tilpas mange erfaringer med vejen at gå, at lyst og disciplin tilsammen hjælper én til at afsætte rummet og tiden til det.

## Er pauser ikke egoistisk luksus?

Nogen vil måske sige: Er det ikke temmelig egoistisk i det daglige at afsætte tid til at være med sig selv uden at være nyttig og effektiv? Hertil er svaret, at det at være nyttig for omverdenen kan være underskudsbåret eller overskudsbåret. Det er ganske givet, at de mange kvinder, der føler sig som martyrer i familien eller på jobbet, de mosler på, ikke fordi de har lyst og overskud til det, men fordi pligtfølelsen taler højst, eller vanen bare løber af med dem. Og det gavner ingen.

Når ens aktivitet er overskudsbåret, for det første er man langt mere hvilende i sig selv i selve aktiviteten – og det dræner derfor ikke i særlig høj grad at være i aktivitet. For det andet har man langt bedre overblik til at se, hvilke aktiviteter, der er de vigtige. Man får sorteret de ligegyldige ting fra, man sætter bedre grænser for, hvad der er vigtigst at udføre af opgaver.

Er man gået i underskud, er vejen hen imod at samle sig overskud som sagt fyldt med mange humpler. Fordi det man skal gøre måske slet ikke føles rart i første omgang – og dermed ikke føles rigtigt. Opgiver man at forsøge at finde ægte hvile og væren, så mosler man på med nye to do'er i håb om, at noget af det lindrer og virker. Men intet virker.

## Overforbrug af én sans og tilstedeværelsesmåde trætter. Skift af primær sans vækker én til nærvær

Der hvor jeg tydeligst mærker det ubehagelige ved at være påtvunget én bestemt bevidsthedstilstand, er hvis man går rundt på et museum i flere timer i træk. Mon der overhovedet findes nogen, der ikke bliver trætte ved dette. Hvorfor? Selvfølgelig fordi man konsekvent

fastholdes i én bestemt bevidsthedstilstand, nemlig udadvendt visuelt sansende. Pludselig crasher ens bevidsthed. Min datter Kathrine foreslog engang vi var på et af New Yorks mange museer noget rigtig smart, nemlig en "mellemudstilling" kaldet "sleeping in art", hvor der blev sat brikse og behagelige stole op, enten der hvor kunsten udstilles eller i rum mellem kunsten, så det blev legitimt og måske endda anbefalelsesværdigt at tage sig en lille pause. Dels så det, man har suget til sig oplevelsesmæssigt, bundfælder sig, dels så sanserne skærpes i forhold til at opleve det næste. Og det er lige præcis pointen omkring en feriedag – eller en arbejdsdag eller en hvilken som helst anden dag i ens liv – og med museumsturen som en dækkende metafor: Har man været på museum hele formiddagen og primært brugt sin visuelle sans, så er behovet f.eks. et ophold i en stille park, hvor man lægger sig på græsset, bruger følesansen til at mærke underlaget og brisen, varmen, der rammer overfladen af kroppen. Lukke øjnene og slå den sans fra, der så entydigt er blevet brugt de sidste par timer. Og i stedet lægge sig til at lytte til lydene i den relative stilhed, dufte græsset og blomsterne. Efter 20 minutter er man fuldstændig klar igen. Eller det kan være at sætte sig på en café og dvæle, skrive lidt dagbog eller bare sidde.

På en ferie opdager man det særlig tydeligt. Jeg havde en oplevelse med at stå på toppen af Rockefeller Building, hvor vi havde 20 minutter, inden vi skulle haste videre til noget, jeg glædede mig endnu mere til. Jeg kunne simpelthen ikke "se" udsigten. Forstået sådan, at den oplevelse, jeg egentlig havde glædet mig rigtig meget til, hvis jeg havde haft et par timer til den, nu blev en skøjten henover overfladen af det at se byen fra oven. Byen blev ligegyldig, ja nærmest grim, fordi jeg ikke tillod mig selv at kigge på bygningerne hver især, identificere dem og deres historie. At gøre én ting ad gangen, gøre det godt, gøre det i dybden – og efterfølge det af en pause - er det, som den menneskelige bevidsthed på det nuværende evolutionsstade er bedst til.

At lægge en høj kvalitet af *nærvær* i.. ja næsten ligegyldig hvad, for "hvad" bliver godt, når det gøres med nærvær - det er nøglen. For nærværs automatiske følgesvend er *intensitet*. Intensitet giver i mange tilfælde *glæde*.

## Personlighedsforskelle; behøver alle pauser?

Der er selvfølgelig bevidsthedsmæssige gradforskelle mellem mennesker, og der er ikke mindst væsentlige personlighedsforskelle mellem mennesker. Nogle er mere til fest, fart og farver end andre. For at blive i feriemetaforen, så ynder min mand i højere grad end jeg at mosle på med oplevelserne. Han elsker at troppe op på de allermost befærdede turiststeder, centrum og aktivitet og kaos. Rådhuspladsen i København. Times Square i New York. Mens min datters yndlingsaktivitet er at grave sig frem til spændende tøjbutikker i halvskumle kvarterer. Vi var f.eks. i East End, stadig i New York. Min mand så kun slum. Kathrine så et lidt ravageret men enormt spændende kvarter med så stor spændvidde, at hun kunne gå på detektivjagt efter spændende butikker, der bød på tøj, der på samme måde som kvarteret kan bringe spændvidde til hendes garderobe. Min mands garderobe er mere mainstream og ens i sin stil og sit udtryk. Nogenlunde samme høje kvalitet og type hele vejen igennem.

Jeg ser metaforisk ham som en solsikke, der dagen igennem vender sig efter solen, så den hele tiden er optimalt belyst, i centrum af lyset, suger alt det til sig, som den kan. Mens Kathrine mere er som en fransk anemone, hvis udfoldethed i blomstringen er betinget af tidspunktet på døgnet og belysningen. Om aftenen og natten er den helt foldet sammen, som om den tager sig et velfortjent hvil. På solskinsdagen krænger den sig så åben, at kronbladene næsten vender modsat.

Uanset hvilken blomst man ligner mest, så er en vis årvågenhed overfor behovet for pausen, og en lydhørhed og respekt for, hvad krop og sind har brug for, nødvendig at begynde at kigge lidt mere efter i vores kultur. Den store mængde af mennesker, der er stressede, deprimerede, aggressive, bliver fede, sover dårligt og har alskens livsstilssygdomme – den mængde bevidner, at der er en mere fundamental ubalance, vi skal have taget hånd om. Løsningen er ikke at anbefale flere gulerødder eller mere effektiv tidsstyring. Nældens rod er: Den konstruktive indadvendthed, pausen, hvilen, værenstilstanden – i hinandens selskab og med sig selv.