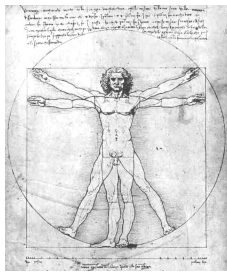


Gunnar Elstad:

# Kroppen.



Vi blir fort enige om at det er viktig "å være seg selv" og ikke utgi seg for å være noe annet enn det en er.

Men å være seg selv med den kroppen vi har, er ikke lett for oss. Vi kan ha en kropp som både er sunn og fungerer godt, men likevel går vi rundt og er misfornøyd med den. Selv om dette er et langt hyppigere problem blant kvinner, er det mer enn nok menn som sliter med det samme.

En helt fersk dansk undersøkelse viser at mens 9% av jentene og 14% av guttene faktisk er overvektige, så er det 54% av jentene som tror at de er det, og 13% av guttene som tror at de er det. På spørsmål og de ville ta en plastisk operasjon dersom de fikk den gratis, svarte 40% av jentene og 20% av guttene at det ville de. Dette sier ikke så lite om hvor viktig det i vår kultur er å ha det en tror er en fullkommen kropp.

Det er ikke bare kroppsvekt og fettprosent som er viktig. En kan være misfornøyd med hår, ører, nese, bryster, penis. Det er nesten ikke en kroppsdel en ikke kan være så misfornøyd med at det preger både følelsene og den måten er nærmer seg andre på – eller ikke nærmer seg.

Noen går rundt og synes at de er direkte stygge, ekle eller skitne og at ingen ville like å berøre dem eller ta i dem. De kan si både sinte og foraktelige ord til sitt eget speilbilde på badet.

Forholdet til kroppen begynner å bli et viktig tema i sjelesorgen. Mange trenger hjelp til trygghet på dette området.

TV og motebransjen har mye av skylden. De viser oss kropp som bare 5 % av oss har noen mulighet til å leve opp til, selv om vi trener og lever på strenge dietter. Mat og slanking er viktige tema både i tv, ukepresse og reklame. Ikke så merkelig at en blir forvirret.

Det er forresten ikke bare vår tids urealistiske idealer som har gjort forholdet til kroppen vanskelig. .

Opp gjennom historien har kroppen i mange miljøer vært den delen av oss vi ikke skal snakke om, den delen vi helst skal skjule, den delen som er litt mindreverdige, eller den delen som sammen med seksualiteten er litt skitten, ekkel eller enda syndig. Kropp har blitt tabu, og i alle fall ikke noe en skal snakke om.

Den filosofiske eller religiøse retningen vi pleier å kalle "gnostisismen" hadde et forholdsvis negativt syn på kropp og sex, og dessverre overtok kirken noe av denne holdningen allerede de første kristne århundrene.

Bibelen har ikke overhode ikke noe negativt syn på kroppen. Kroppen er skapt av Gud, den er et tempel for Den Hellige Ånd, og vi tror til og med på legemets oppstandelse. Paulus går flere steder sterkt ut mot falske lærere som advare mot det kroppslige og materielle.

De to vanligste grøftene er at kroppen blir dyrket eller foraktet. Bibelen gir oss ikke grunn til noen av delene.

**God fysisk kontakt** er en viktig del av den kjærligheten et barn trenger. Den gir nærhet, den demper angst og gir trøst. Den gir også hjelp til å akseptere sin egen kropp. Dette skjer vel og merke når barnet får fysisk kontakt fordi det selv har behov for det.

Dersom det er mor som trenger et barn for sin egen del, blir det ikke godt. Da bør mor heller kjøpe en teddybjørn. Det er mor og far som skal være trygge nok til å dekke barnets behov. Det er ikke barnet som skal dekke foreldrenes behov.

Kan hende far og mor ikke har maktet å gi barnet trygg fysisk kontakt. Kanskje har far eller mor selv fått så lite fysisk kontakt at de rett og slett ikke har blitt kjent med dette behovet eller mangler forbilder. Eller kanskje er far eller mor veldig utrygg på eller misfornøyd med sin egen kropp. Da kan barnet lett utvikle en

følelse av at kroppen er noe mindreverdige eller ekkelt. (Dersom foreldrene f. eks. stadig snakker om å slanke seg, kan barna lett oppfatte uheldige signaler).

Vi voksne har forresten også behov for fysisk kontakt. Det er godt å få en klem. Det er godt å ha en hånd å holde i når det røyner på.

God fysisk kontakt gir trygghet – trygghet på seg selv, trygghet på kroppen.

Men for at den fysiske kontakten skal oppleves som god, må den være ønsket. Ønsket fysisk kontakt kan være vidunderlig. Uønsket fysisk kontakt er forferdelig.

Vi har våre grenser når det gjelder nærhet. Fremmede holder vi som regel på lengre avstand, venner slipper vi mer innpå oss, og en skal være en veldig nær venn for at vi skal synes at det er greit at vedkommende kommer skikkelig nær. Det er ubehagelig og vondt når noen overskrider grensene våre uten at vi har invitert dem til det. Ingen har rett til å trenge seg på. Vi må vente til vi er invitert.

Vi kjenner alle sammen forskjellen på det at noen gir oss en klem og det at de tar en klem. Får jeg en klapp på skulderen når jeg trenger støtte, er det godt. Men klapper du meg på skulderen fordi du selv trenger nærhet, er det ikke godt. Da kan jeg faktisk oppleve det som nedlatende fra din side.

Har vi positive erfaringer og har opplevd at grensene våre har blitt respektert, blir vi i stand til både å gi og motta fysisk nærhet. Har vi vært snytt for fysisk kontakt eller opplevd grenseoverskridelser, skjer lett noe av dette. Enten kan vi bli kaktuser som ikke ønsker å slippe noe inn på oss. Eller vi blir slyngplanter som aldri kan komme nært nok og tett nok. Dette kan skape problemer både overfor kjæreste og ektefelle.

**Vi kommuniserer med hele kroppen.** Når du vil kommunisere med meg, er det ikke bare ordene dine som formidler noe. Kroppen din formidler like meget. Jeg vil merke hvordan øyekontakten din er, hvor stor avstand du holder, om du er vendt mot meg eller litt fra meg, om du bærer tegn på at du har lyst til å bli eller om du heller vil gå, om du har et åpent og vennlig ansikt, og mye, mye mer.

Kort sagt, jeg vil merke om du et til stede i den kroppen jeg ser, eller om du prøver å gjemme deg i den, distansere deg, gjøre deg liten eller ha lyst til å trekke deg unna. Jeg vil merke om du tør være synlig, eller om du prøver å være så usynlig og liten som mulig. Jo mer du gjør deg usynlig eller ikke er helt til stede i deg selv, jo mer utrygg vil jeg bli på deg. Det gjelder både om du er forelder, lærer, predikant eller venn.

Vi kan lyve med ord. Det er atskillig vanskeligere å lyve med kroppen. Ofte sender kroppen ut signaler som gjør ordene våre veldig lite tillitvekkende.

La oss ta flere eksempler på ordløs kommunikasjon. Vi kommuniserer noe når vi setter oss på bakerste benk på bedehuset (jo da, vi gjør det!), når vi ikke har trygg øyekontakt med hverandre, og når vi beholder yttertøyet på.

Er vi trygge på oss selv, er sjansen stor for at vi retter ryggen, løfter hodet og våger å være synlige for alle. Er vi utrygge, har vi lett for å gjøre oss små, senke blikket og gjøre oss mest mulig usynlige.

**Følelsene påvirker kroppen.** Når vi er glade og tilfredse, er kroppen lett og uanstrengt. Er vi sinte, strammer vi oss mer opp. Er vi redde forbereder kroppen seg på kamp eller flukt, eller den visner. Dersom vi har gått med sterke og viktige følelser lenge, kan de på en måte sette seg fast i kroppen vår. Da pådrar vi oss konstant hodepine, mavesmerter, muskelsmerter og andre smerter.

Psykisk ufrihet er ofte forbundet med fysisk ufrihet. Føler jeg meg liten redd eller bundet, vil jeg ha en tendens til å gjøre meg liten, gjøre små bevegelser, ta liten plass i rommet, se ned eller bort.

Kroppen kan faktisk være preget av følelsene lenge etter at vi selv har glemt dem. Mange som går til behandling hos fysioterapeuter kan bli overrasket over de følelsene som melder seg når de

muskulene som har holdt følelsene borte og nede knas opp så de slipper taket. Når en blir anbefalt psykomotorisk behandling, er det fordi fagfolkene vet at det å jobbe med kroppen også påvirker følelsene. Eller kanskje en blir oppfordret til å arbeide med psykodrama. Da skjer det motsatte. Når kroppen din begynner å gjøre ting, kommer du i kontakt med gamle følelser som er knyttet nettopp til lignende atferd tidligere.

"Når kroppen husker det du helst vil glemme" er tittelen på en bok som kom ut for mange år siden. Kroppen kan huske utrolig mye forskjellig.

Det kan også skje at for å holde vonde opplevelser på avstand, så mister vi mer eller mindre kontakt med kroppen vår. Det normale er jo at du kan kjenne at du har armer, bein, mave, bryst og alt det andre som hører kroppen til. Men det kan hende at noe av kroppsfølelsen rett og slett blir borte. Det er ikke så sjelden dette skjer etter overgrep eller annen grenseoverskridende atferd. Men det kan skje av andre grunner også.

**Klærne våre** velger vi også ut. I alle fall er det klær vi aldri ville finne på å kjøpe til oss selv og som vi ikke kan føle oss vel i. Klærne sier oss langt oftere enn vi vil innrømme noe om hvem vi vil være og hvordan vi har det. De sier oss litt om hvem vi identifiserer oss med. Vi kan bruke klær som er så store at vi gjemmer oss i dem, vi kan velge så nøytrale farger at vi ikke vises, vi kan bruke sterke farger nettopp for å vises. Mange endrer også klesstil når de har gjennomgått personlige eller psykiske forandringer.

**Vi er opptatt av utseendet.** Dersom vi selv tror at vi avviker fra det normale for jevnaldrende, kan det føles både vondt og vanskelig. Er vi så små, så høye, så tynne eller så tykke at andre kommenterer det, går det på selvfølelsen løs. Det samme gjelder dersom vi er "normale" men selv tror at vi er for høye, for lave, for tynne eller for tykke.

Enda vondere kan det være dersom vi tror at vi ikke er nok mann eller nok kvinne. På dette området er vi spesielt sårbare.

Vi kan altså såre hverandre ganske ettertrykkelig dersom vi kommenterer fysiske egenskaper på en negativ måte. Når bemerkningene går over i mobbing, blir det enda verre.

Nettopp fordi det er så mange følelser og så stor usikkerhet knyttet til kroppen vår, har reklamen et lett spill med oss. En meget stor del av alle annonser og reklamefilmer vil selge oss produkter som gir oss sunnere hår, rett kroppslukt, friskere pust, slankere kropp, muskler på de rette stedene, osv. Og siden modellene har en kropp og et utseende de aller færreste har noen mulighet til å nå opp til, er det lett at vi blir mer og mer misfornøyd med oss selv.

Dette er faktisk dokumentert.

En studie publisert i Journal of Social and Clinical Psychology viser at gutter som ser musikkvideoer har høyere risiko for å utvikle kroppsproblemer - som å jobbe mot en mager, muskuløs kropp. Total tid foran TV-en ble ikke relatert til et usunt kroppsbilde eller holdninger som kunne øke risikoen for spiseforstyrrelser. Å se på såpeoperaer og, i noe mindre grad, musikkvideoer ble derimot assosiert med dårligere kroppsbilde.

I en fersk undersøkelse (2010) fra nederlandske forskere kommer det frem at reklame «fremkaller økt selv-oppmerksomhet og dårligere selvbylde hos konsumenter» (forskning.no). Dette gjelder også reklamer som ikke viser bilder av syltynne modeller, men også skjønnhetsprodukter - som for eksempel øyenskygge og høyhålte sko.

Det blir ikke bedre av at en i reklame veldig ofte bruker retusjerte bilder eller bilder det er trikset med. Tynne modeller blir gjort enda tynnere.

Se linkene

[http://www.youtube.com/watch?v=YP31r70\\_QNM&feature=related](http://www.youtube.com/watch?v=YP31r70_QNM&feature=related)

<http://www.youtube.com/watch?v=iYhCn0jf46U>

Statistikken har ikke bedre seg siden da. I dag regner en med at nesten en av ti kvinner har fått foretatt en plastisk operasjon.

Nær halvparten av de spurte kvinnene i en undersøkelse kunne tenke seg en plastisk operasjon, og en av sju menn kunne tenke seg det samme.

Ifølge American Society for Aesthetic Plastic Surgery (ASAPS) ble det gjort nesten 11,7 millioner kosmetiske inngrep av både kirurgisk og ikke-kirurgisk art i 2007. Det er en økning på 457% dersom man sammenligner med tilsvarende statistikk fra 1997. Kvinner utgjør 90% av inngrepene, mens menn står for 10%.

Dette er altså ikke bare et kvinneproblem. I 2008 viste Sundgot-Borgen til en undersøkelse blant gutter mellom 12 og 18 år i Oslo, der det viste seg at 50 prosent var misfornøyd med kroppen sin og 20 prosent var i risikozonen for å utvikle spiseforstyrrelse.

Vi trenger å hjelpe hverandre til å se at Gud har skapt oss med helt forskjellige kropper. Dersom du unner deg å gå på gaten og studere kropper, ser du at det er veldig få mennesker som er slik som motebransjen vil ha modellene sine. Men en kan være frisk og sunn likevel. Og det skal faktisk litt til før noe er unormalt. Og dersom gjennomsnittet er det normale, er modellene høyst unormale.

**Snakk om det.** Det er ikke lett å snakke om sin egen kropp, utseende og seksualitet. De fleste som velger å gjøre det i terapi eller sjelesorg, merker at det er en kneik de må over og at de gjør noe uvanlig. Samtidig er det godt å komme i gang og godt å vite at en har gjort det.

For det vi kan snakke om, får vi et mer avslappet forhold til. Og det er ikke på noen måte selvsagt at vi har et avslappet forhold til vårt eget utseende. Det merkelige er at i en kultur der vi har fått stor frihet til å kaste klærne og ha et "naturlig" forhold til kroppen, der har vi også stor mulighet for å bli vurdert og få en følelse av at vi kommer til kort.

Når kroppen forandrer seg, f.eks. som følge av aldring, etter et svangerskap, når det er foretatt en operasjon eller en amputasjon, eller i forbindelse med sykdom, kan det også være nyttig å snakke om de følelsene som er forbundet med dette. Slike forandringer vil nemlig ofte påvirke selvfølelsen i forholdsvis stor grad. Funktionshemmede har ofte måttet bearbeide ganske mange og sterke følelser på veien fram mot et trygt selvbylde.

## TRYGG OG UTRYGG KROPPSOPPLEVELSE

Forholdet til kroppen vår, har ikke bare med fysisk helse å gjøre, men like meget den psykiske helsen. Innenfor mange terapiretninger er kroppsopplevelsen viktig.

Det som er med og kjennetegner **et sunt og trygt forhold** til kroppen, er blant annet det følgende

En opplever rimelig **tilfredshet** med kroppen sin og utseendet, en kjenner at en har god **ballanse**, at kroppen har en god **utholdenhet** og at en har **kontakt** med all alle deler av kroppen uten å føle fjernhet, avstengthet eller følelsesløshet. En tør å uttrykke følelser med kroppen, og en kjenner at ulike følelser gir ulike kroppsreaksjoner. En opplever at en har trygge **grenser** og er trygg nok til å si både ja takk og nei takk til fysisk nærhet. **Pusten** går fritt og uhemmet.

**Et utrygt og vondt forhold** til kroppen, preges ofte av:

En har **distanse** til kroppen. Hele eller deler av kroppen føles avstengt, følelsesløs eller fjern. En har ikke kontakt med seg selv.

Kroppen gir **ubehagelige fornemmelser** som stadig uro, kraftløshet, smerter,

En føler **aversjon** mot kroppen sin. En er misfornøyd med den, eller en opplever den som stygg og ekkel. En gjør hva en kan for å skjule den.

En går stadig rundt og føler **anspenhet**. Kanskje føler en seg stiv, og en beveger seg ikke fritt. Kroppen blir litt utrykksløs, og en ser likedan ut både i glede og sorg, sinne og frykt. **Pusten** kan også bli anstrengt, eller en føler det som om en stadig går med en klump i halsen.

En går stadig rundt og er redd for at noen skal overskride **grensene** og tør ikke slippe noen inn på seg. Stort behov for fysisk avstand.