

feminas journalist jagter

INDRE RO

Jeg kan ikke sove. Jeg kan ikke sidde stille. Jeg kan ikke koncentrere mig. Der var engang, jeg kunne kværne en bog på én dag og skulle kæmpe for at holde mig vågen til efter mørkets frembrud. Den ro har jeg mistet, og jeg har besluttet mig for at få den tilbage.

AF KAROLINE MATHILDE RASMUSSEN. ILLUSTRATION: RIKKE BISGAARD. FOTO: PR

Mens jeg skriver det her, sidder jeg og kigger ned på mine fødder. De er fyldt med vabler, sår og ar, som er kommet af for mange gåture i dårligt fodtøj. Begge mine trædepuder er pakket ind i sådan nogle ergonomisk korrekte støtdepuder udformet af en gelémasse. Jeg har dem på, fordi der er inflammation i mine fodsåler, og det gør ondt, når jeg går. I to måneder har jeg ikke fået en ordentlig nats søvn, og jeg sidder på min altan klokken fire om natten og stirrer ud i luften, fordi mine tanker holder mig vågen. De kører i døgndrift, og ikke engang melatonin i pilleform kan få dem til at stoppe. Jeg har ikke mistet min forstand, men jeg er rastløs, fordi mit hoved og min krop

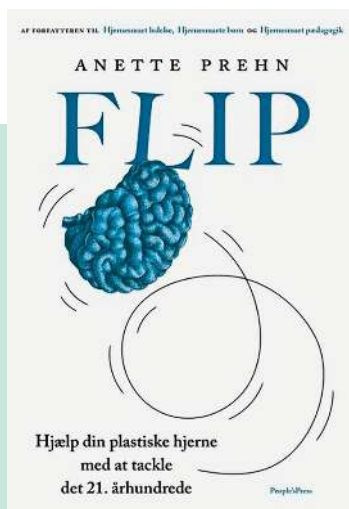
konstant kører af sted i samme tempo som en Tesla på en tysk motorvej. Det er hverken min forventning eller mit håb, at du, der læser med, har det på præcis samme måde som jeg, men måske du alligevel kan genkende nogle ting. Det her er til dig, der åbner en bog, læser syv sider, lukker den igen, fordi du ikke har fanget et eneste ord. Til dig, der ikke sover ordentligt, til dig, der ofte udsætter det egentlige, fordi du hele tiden skal VIDERE, og det er til dig, der ofte føler dig stresset, fordi du stresser dig selv med ting, du skal, selv om du egentlig ikke behøver. Hæng i, se, om du ikke kan holde fokus, for jeg tror måske, man – med konkrete kneb og hjernearbejde – kan finde noget

fred inde i sig selv. Det satte jeg mig i hvert fald for at prøve.

VÆR HJERNESMART

Det startede med, at min redaktør spurgte, om jeg ikke kunne tænke mig at skrive en artikel om indre ro; om jeg måske selv skulle prøve at finde den, og jeg indrømmer blankt, at jeg ikke var udelte begejstret for idéen. For det første ville det betyde, at jeg skulle kaste mig ud i en række grænseoverskridende ting, som jeg ikke ligefrem ville elske, for det andet har jeg set mig lidt sur på begrebsparret: Indre. Ro. Fordi: Hvad betyder det? Findes det? Hvornår ER man i indre ro? Og er det sådan en statisk slutdestination, som du, når du først har →





Anette Prehn, 42 år

Sociolog, foredragsholder og forfatter til 5 bøger samt 7 minibøger, "Hjernevenner", som handler om hjernens spilleregler og deres betydning for socialt samspil og mental sundhed.

Desuden formand for det nationale stresspanel, som skal komme med bud på løsninger på det omfattende problem.

Hjernesmart.dk

→ fundet den, vil blive på for evigt? Eller skal du bare knokle for evigt for at opnå den? Svaret på det sidste spørgsmål er ja. Til dels. Men det er ikke nødvendigvis så slemt, som det lyder.

Det forstår jeg, da jeg ringer til Anette Prehn, som er sociolog og forfatter og aktuell med bogen "Flip: Hjælp din plastiske hjerne med at tackle det 21. århundrede", som giver kvalificerede bud på – og løsninger til – hvordan man kan bevare den indre ro. Først og fremmest kræver det, at man er

mere du bruger dem. Sådan er det også med hjernen. Men stier, vi måske har gået på engang, gror til, hvis vi ikke går på dem. Derfor er det vigtigt at være opmærksom på, at hvis man ønsker indre ro i sit liv, skal man gå ad stier, som netop giver indre ro, siger Anette Prehn.

Hvad er indre ro?

– Det er selvfølgelig forskelligt fra person til person. Generelt er indre ro karakteriseret ved rolig vejtrækning og luft mellem tanker, altså det omvendte af tankemylder.

vi ikke skal reflektere over hele tiden.

– Vi skal huske flere ting, hvis vi gerne vil ændre dem: Vi kan ikke komme af med dem, undertrykke dem eller bryde dem. Hvis du gerne vil være mere rolig, skal dit fokus ikke være på, hvad du vil have mindre af. I stedet skal du spørge dig selv, hvilke stier du skal øve dig på? siger Anette Prehn.

– Du kan lave en liste over ting, der fremmer din indre ro for dig. Personligt har jeg truffet valg i mit liv, som giver mig mere indre ro. Jeg bor i grønne omgivelser, og

"Du kan lave en liste over ting, der fremmer din indre ro for dig. Personligt har jeg truffet valg i mit liv, som giver mig mere indre ro. Jeg bor i grønne omgivelser, og jeg kan se solnedgangen hver aften. Vidste du, at solnedgangen stimulerer det at skulle sove?"

ANETTE PREHN, SOCIOLOG OG FORFATTER

bevidst om, hvordan hjernen fungerer. – Helt fundamentalt er det vigtigt at vide, at hjernen er formbar. Den forandrer sig, som den bliver brugt. Hjernen består af en masse nerveceller, som har forbindelse til andre nerveceller. Forbindelserne kan sammenlignes med stier på en græsmark: De bliver bredere og lettere at følge, jo

Når du føler en rolig glæde i dig selv. Det er karakteristika, mange kan nikke genkendende til i forhold til indre ro.

SKAB SANSEOPLEVELSER

Hjernen kan godt lide vaner, og vaner er vigtige for os alle sammen. Det skyldes, at de aflaster hjernen, fordi der er mange ting,

jeg kan se solnedgangen hver aften. Vidste du, at solnedgangen stimulerer det at skulle sove? Det skyldes det røde lys, som sætter gang i vores melatoninproduktion. Det blå lys fra skærme som smartphones og computere gør præcis det modsatte. Her nærmer vi os kernen af noget, som er meget vigtigt, nemlig den sti, mange af

os generelt marcherer op og ned ad i en nærmest konstant: Telefoner, tablets og computere. Anette Prehn kalder det for *kulturel forelskelse i det digitale*.

– Men hvis vi siger ja til alt det, det digitale kan, ville jeg f.eks. aldrig få set mine børn og min mand. Jeg ville heller ikke få snakket med hende ved busskuret eller nogen andre, hvis jeg hele tiden gik med en smartphone i hænderne. Der er mange ting, der bliver frarøvet os, hvis vi kun tilvælger og ikke fravælger. I flere år har vores kultur været lidt underkendende i forhold til at læse bøger, og bare fordi vi har muligheden for at læse dem på en skærm, gør vi det. Også selv om vi véd, vores hukommelse bedre kan holde fast i tingene, hvis de står skrevet på et stykke papir, siger hun. Når det er meget væsentligt, skyldes det, at når vi læser en bog eller spiller kort i virkeligheden, får vi fulde sanseoplevelser. Den eneste, vi får, når vi sidder med telefonerne, er den monotone fingerbevægelse, vi kender som det at *swipe*.

– Det er gennem sanseoplevelser, vi erfarer verden, og mennesker har brug for det. Hvis ikke vi sørger for at stimulere sanserne, bliver de underudviklede. Vi ved, at de stærkeste barndomsminde, vi har, er dem, der er knyttede til de rigeste sanseoplevelser, specifikke dufte eller lyde. Et af mine holdepunkter i livet er, hvordan jeg får stimuleret mine sanser mest. Der er enormt meget kontrol i hverdagen, så for mig er det vigtigt at bringe mig selv ud i nogle situationer, der er usikre. F.eks. kan jeg anbefale at tage vores børn med ind i en skov og bare blive væk! Kom ud, duft til

blomster, rør ved ting! Varierede sanseoplevelser er så vigtigt for indre ro, siger hun.

VANEBYGGER

Det lyder, som om den indre ro er noget, man hele tiden skal holde ved lige. Er det rigtigt forstået?

– Ja, det er noget, man skal arbejde på hele tiden. Enhver, der dyrker sport, ved, at det er i pauserne, man opbygger muskler. Det samme gælder for os. Vi har brug for restitutionen, og vi bliver nødt til at træffe valg ud fra den forståelse. I forgårs sov jeg f.eks. dårligt, så i går valgte jeg at lægge mig i et andet værelse for at sove uforstyrret, fordi jeg var nødt til at være frisk til en travl dag i dag. Og se så at få købt et analogt vækkeur! Midt i vores snak beder Anette Prehn mig om at lave en liste over ting, der tidligere har givet mig følelsen af ro. Hun giver mig fem minutter til at tænke, før hun ringer mig op igen og spørger, hvad jeg har fundet ud af.

At læse bøger, lægge puslespil, lægge kabale. Brodere, lave mad og bage brød og kager, tilføjer jeg senere. Alt sammen ting, jeg nød for nogle år tilbage, men ikke længere bruger tid på.

– Den liste rummer nogle gode ting. Flere af punkterne er meget sigende for, hvad godt sted at starte vil være, at du spørger dig selv, hvad der kunne være hyggeligt og rart at prøve af? Måske er et puslespil med 1.500 brikker eller en bog på 900 sider ikke dér, du skal lægge ud. Du skal betragte det som genoptræning, som hvis du har haft din arm i gips. Du har stierne i din hjerne,



nu skal de bare aktiveres igen. Jeg genopdagede selv puslespil for nogle år siden, og det lå fremme i over en måned, fordi det tog mig så lang tid. Enten giver man op, eller også øver man sig stille og roligt i tålmodighed og fokusering, for det er jo fuldstændig umuligt at komme i mål med puslespil, hvis du *flegner ud*, siger hun.

Hvis det lyder en smule uoverskueligt, er der godt nyt på vej, og mens jeg sidder og ikke helt kan gennemskue, hvordan jeg skal komme i gang, introducerer Anette Prehn begrebet *habit stacking*.

– Det er en meget snedig måde at installere nye vaner på. Mange tror, vi skal starte fra bunden i vores fortravlede liv, men faktisk kan vi stable vanerne oven på noget, der i forvejen er en god vane. Spørg dig selv, om der er noget, du i forvejen gør, du kan supplere med en ny vane? Sidder du hver eftermiddag med en kop kaffe og tjekker din telefon, kan det være, du skal sætte dig med kaffen og en kabale i stedet for. Du kan også læse fem eller 10 minutter efter aftensmaden, hvor du alligevel sidder ned. På den måde starter du ikke fra scratch, men bygger en ny vane op ved at trække på en anden, siger hun.

FLIGHT MODE

Efter min snak med Anette går jeg og gumler lidt på hendes ord, og for hver stavelse jeg får tygget mig igennem, forstår jeg bedre og bedre, at jeg hele tiden går rundt med en latent følelse af stress. Af alle de ting, der tidligere har gjort mig rolig, er der ingen, jeg bruger tid på i dag.

I løbet af de seneste 18 måneder har jeg la- →





Inge Merete Søndergaard,
autoriseret psykolog.

Desuden zoneterapeut og beskæftiget med alternativ behandling – især med fokus på uro, rastløshed, angst og depression.

Rådgivningen.dk

→ vet mad tre gange (fordi jeg fik gæster), min telefon er altid i nærheden, og alle mine ulæste bøger ligger i en kasse inde bagved under min seng, hvor jeg ikke kan få fat på dem. Ikke at jeg har prøvet – før nu. Jeg beslutter mig for at tage et par dage uden internet, og når jeg er sammen med

vejrtrækning ikke kan følge med. Men virkningen er kortvarig, og når min puls igen er faldet, kører mine tanker atter på højtryk, ligesom jeg bare MÅ bevæge mig. I håbet om en anden form for zen – og noget søvn – bliver jeg anbefalet yinyoga. Og hvad er så det? Jo, det er cirka den lang-

met i god tid. De andre fremmødte ligger og hviler sig, og jo mere jeg kigger på deres rolige krop, jo mere rastløs bliver jeg. Og de 90 minutter? De går langsomt. Flere gange har jeg lyst til at rejse mig op og gå rundt, men Illona siger, at timen er til for at komme ned i gear.

”Yinyoga har den effekt, at den kan forstærke den grundfølelse, du har i kroppen. Min grundfølelse er åbenbart træt. Da jeg kommer ind på kontoret efter min første time, begynder jeg at gabe. Jeg gaber resten af dagen, og om natten sover jeg som en baby for første gang i flere måneder”

INGE MERETE SØNDERGAARD, PSYKOLOG

mine venner, ryger min smartphone på flytilstand. En roman med overskuelig tykkelse puster jeg fri for støv, og jeg siger til mig selv, at jeg skal give den en chance mindst en halv time hver dag. Og så køber jeg mel og gær, så jeg kan bage igen.

FIND DIN YIN

Det kan virke lidt kontra-intuitivt, men jeg bliver meget zen-rolig af at få pulsen op. Helst helt derop, hvor mit hjerte er ved at kæmpe sig vej ud gennem mit bryst, hvor mine muskler gør ondt og syrer til, og min

somste form for yoga, der findes. Du skal holde den samme stilling i 3-8 minutter, bevæge dig langsomt, strække ud, trække vejret dybt.

– Du kommer til at synes, det er forfærdeligt, men gå ind til det med åbent sind. Du vil have godt af det, siger den samme redaktør, som satte mig til at finde roen. Og det gør jeg så. Med åbent sind. Min første time er mandag formiddag, og jeg cykler hen mod Yoga Vesterbro, hvor Illona Marquard er underviser på dagens yin-time. Jeg sætter mig til rette på måtten, er kom-

met i god tid. De andre fremmødte ligger og hviler sig, og jo mere jeg kigger på deres rolige krop, jo mere rastløs bliver jeg. Og de 90 minutter? De går langsomt. Flere gange har jeg lyst til at rejse mig op og gå rundt, men Illona siger, at timen er til for at komme ned i gear.

OPHOBEDE FØLELSER

Allerede i en ret ung alder lærte jeg, at hvis jeg bevægede mig fysisk væk fra mine problemer, blev tingene nemmere at håndtere. Og der var brug for at bevæge sig væk; i en

søskendeflok på fire var jeg den eneste, der ikke kæmpede med psykiske diagnoser, og som teenager måtte jeg betragte min mor, der arbejdede i døgn drift på at hjælpe sine børn og få verden til at køre rundt med dem siddende på den.

Som ung voksen blev jeg døds syg med anoreksi, og for halvandet år siden cuttede jeg al kontakt til min far. Det er tunge sager, som sikkert sætter sine spor i sindet, og hver gang de svære tanker har trængt sig på, har jeg snøret skoene og er gået min vej. Det er vel også en form for terapi.

Derfor kan jeg ikke lade være med at tænke, at jeg skal snakke med en, som har forstand på menneskets psyke. Jeg får fat i Inge Merete Søndergaard, som er autoriseret psykolog, og forklarer hende min situation. Hun fortæller, at min slags uro ofte kan skyldes to forskellige ting. Den ene er, hvad vi fylder vores krop med: Kaffe, cola og sukker og lignende stimulanser. *Hjerneorganiske påvirkninger* kalder hun det.

– I stedet skal man indtage noget basisk, f.eks. urtete, som kan få hjernens kemi til at slappe af, siger hun – og jeg ved allerede nu, at jeg nok skal i gang med at skære ned på de to liter kaffe, jeg drikker hver morgen.

Kan psykiske ophobninger manifestere sig i fysisk uro?

– Ja, det er den anden del. Hvis du har et uløst traume, kan det skabe uro, fordi det

vil banke på. Dine følelser bliver lagret i hippocampus i hjernen, hvis det har gjort indtryk på psyken, og vi kan ikke annullere vores oplevelser, men vi kan bearbejde dem, så de kommer på plads i systemet.

Jeg holder mig i gang fra morgen til aften ... er det en hensigtsmæssig måde at håndtere uroen på?

– Både-og. For det fortæller dig, at der er noget, du skal tage dig af. Du skal snakkes med, så dine oplevelser kan blive bearbejdet og integreret. Hvis du ikke får dig taget af dem, får du stress. Stress aktiverer *kamp-flugt-mekanismen*, som skaber uro og rastløshed. Det resulterer i en ubehagelig og udefinerbar angst, der fylder i systemet hele tiden. Meget ofte vil det give søvnproblemer, fordi det, vi forsøger at skubbe fra os om dagen, vil trænge sig på om aftenen, når vi skal sove, siger hun.

Så fortæller hun, at følelsen af uro er indlejret i en angstdiagnose. Her handler uroen om, at man stræber efter kontrol, præstation og accept. Og hvordan behandler man det? Ikke ved hjælp af følelsesmæssig bearbejdning, men efter mål; man giver redskaber til at koble af og falde til ro.

– Man kan have vedvarende tankemønstre, nærmest som en plade, der kører i den samme rille. Når du først er blevet bevidst om, hvad det er for tanker, der giver den uro og alt det ubehag, kan du begynde at gøre

noget andet. Én ting er i hvert fald sikker: Du bliver ikke mere rolig af at løbe efter en masse ting, du skal nå.

Hvad foreslår du i stedet, jeg kan gøre?

– Vi går rundt og er oppe i hovedet på os selv hele tiden, og vi sanser ikke vores fulde omgivelser eller vores krop. Vi skal mere ned i kroppen, og det kan meditation og mindfulness blandt andet hjælpe os til. Det giver ro og fjerner fokus fra vores tanker, som holder os oppe og gør os rastløse, siger hun.

DEN SIDSTE YIN

Min redaktørs formodning kommer til at holde stik: Jeg synes, yinyoga er forfærdeligt. Ligesom med laks er det, som om der er en generel diskurs om yoga, og den går på, at det kan vi selvfølgelig godt lide. Mine kollegaer snakker ofte om, hvor fantastisk det er, og hvor meget de ville ønske, de havde tid til at dyrke disciplinen hver dag. Det er pinligt (og sikkert også forkert at sige), men jeg forstår det ikke.

Da jeg skal af sted til tredje og sidste time yin, gider jeg det simpelthen ikke. Yinyoga er kedeligt, det er langsomt, og det efterlader så meget tid på en måtte, hvor jeg tænker på alt det, jeg burde lave i stedet. Men gennem al min frustration må jeg alligevel erkende, at det virker: Halvvejs inde i timen falder jeg i søvn på måtten, og det føles fantastisk.

Når det ikke er lige så nemt at lulle hen om aftenen, finder jeg guidede meditationer og hypnoser på YouTube, hvor rolige stemmer beder mig om at fokusere på min vejrtrækning, mens jeg forestiller mig en levende flod, hvor vandet bare driver af sted og væk. Det samme gør min bevidsthed, og jeg sover.

RO?

På samme måde som Rom ikke blev bygget på én dag, bliver den indre ro det nok heller ikke. Til gengæld har jeg læst tre bøger, og min fryser er fyldt op med hjemmebagte boller med bulgur. I nat har jeg sovet syv timer i streg, og jeg har kikærter stående i blød, så jeg kan få falafel til aftensmad. Mine fødder er stadig ret ømme og grimme, og jeg kommer med stor sandsynlighed til at gå en tur senere i dag, selv om jeg kunne øve mig i at blive danmarksmester i 7-kabale. Men jeg er bevidst om det nu, og i morgen kan jeg måske vælge at gå på den rigtige sti. ■



Yinyoga er en meget langsom og simpel form for yoga, hvor alle kan være med. I stedet for at have fokus på musklerne arbejder yinyoga med bindevæv og nervesystem. Yin er desuden oplagt, hvis du gerne vil have mere ro og balance.

YogaVesterbro.dk