

PSYKOMOTORISK TERAPEUT:

“Det siger noget om vores samfundsstruktur, at bare det at ville leve et helt almindeligt liv kan give stress!”

I et fagblad, hvis tema er mental trivsel, er det oplagt også at berøre stress, fordi det desværre synes at udgøre en meget væsentlig del af den samlede mængde årsager, der er til mental *mistrivsel* i Danmark. Jeg har derfor spurgt psykomotorisk terapeut **Mette Borghus** om, hvordan hun behandler klienter med stress i sin klinik – og hvorfor der overhovedet er så pokkers mange, der får stress.

AF ASTRID HJORTH BALLE

Forestil dig at skulle besvare spørgsmålet: “Hvorfor får så mange mennesker i Danmark stress?”. Det er ikke nogen helt let opgave, og der er masser af svar, men Mette Borghus, som er psykomotorisk terapeut med egen klinik i Aarhus, har ikke noget imod at kaste sig ud i et af dem. Det kan dog ikke undgå at blive et svar, der af i hvert fald to grunde vil pege i flere retninger: Dels rummer begrebet stress mange forskellige definitioner, dels er det en meget individuelt oplevet tilstand at have stress, og begge dele gør det kun mere komplekst at skulle forstå, hvorfor stress rammer så mange. For derfor at give svaret en fast grund at stå på lægger vi ud med en kort gennemgang af, hvordan stress opstår.

Hvordan opstår stress?

Mette forklarer mig, at stress kort fortalt opstår, når kravene overstiger de ressourcer, der er til stede hos en given person. Det vil resultere i, at man i forsøget på at få ressourcerne til at slå til risikerer at ‘løbe for stærkt’, hvilket kan være både mentalt og fysisk, og det vil over tid bevirke, at der opstår et misforhold mellem det sympatiske og det parasympatiske nervesystem, hvor førstnævnte trumfer. Sidstnævnte system – det

parasympatiske – aktiveres ved hvile og pauser, og det sørger for, at kroppens funktioner, herunder vores immunforsvar, holdes i balance, og hvis det undertrykkes over for lang en periode – ja, så kan det udløse stress. Hvordan stressfølelsen så udmønter sig hos den enkelte, vil være meget forskelligt, men sideløbende med oplevelsen af mental mistrivsel vil der stort set altid udløses et eller flere fysiske symptomer, som i de helt svære tilfælde kan være både længerevarende og meget alvorlige.

Der er heldigvis meget at gøre ved det, når først man er blevet ramt af stress – ikke mindst hos en psykomotorisk terapeut. Det vender vi tilbage til, når vi i det følgende har forsøgt at finde svar(ene) på, hvorfor så mange mennesker desværre stifter bekendtskab med stress på et tidspunkt i deres liv.

Det er blevet normen at forvente for meget af sig selv

For Mette at se skyldes det høje antal stresstilfælde i Danmark en problematik, der begynder helt oppe på kollektivt samfundsplan: “Der er simpelthen for meget pres på, hvad vi skal formå, præstere og overkomme, og hvor dygtige vi alle



Mette Borghus. Privatfoto.
metteborghus.dk/

skal være”, understreger hun. En for høj forventning fra samfundets side til, hvad individet skal kunne magte, kan ikke undgå at påvirke netop individet, som kan komme til at stille samme høje krav til sig selv. Hvor forventningen i samfundet kommer fra, og hvordan 'samfundet' i det hele taget skal forstås, er større spørgsmål, som ikke skal besvares her, blot er det vigtigt at være opmærksom på, at og hvordan de forventninger og det pres reproduceres hos det enkelte menneske: Mette oplever for eksempel, at det for de unge, hun møder i sin klinik, er vigtigt at præstere til perfektion både fagligt og socialt, mens det hos børnefamilier er forventet, at man både kan varetage et arbejde, hvor der sikkert for det meste er for travlt, passe børn, spise sund mad og have en meningsgivende fritidsinteresse på én gang. Det er med andre ord blevet normen at forvente for meget af sig selv, og som Mette så rammende udtrykker det: “Det siger noget om vores samfundsstruktur, at bare det at ville leve et helt almindeligt liv kan give stress!”

Inden jeg når at spørge, er Mette selv gået i gang med at overveje, hvorfor det mon er så vigtigt for os at være dygtige og præstere. Når hun taler med klienter om netop det, viser det sig ofte at handle om noget helt fundamentalt og ret dybtliggende faktisk: frygten for ikke at høre til og for derfor at blive ekskluderet af fællesskabet. Det kan være så afgørende at være en del af flokken, at man kommer til at løbe med den, selvom tempoet er for højt – og selvom man derved kan komme til at bidrage til et kollektivt anlæg for at få stress.

Man må ikke glemme kroppen

Under hele vores samtale er Mette helt rolig i sin stemmeføring og langsom i sine bevægelser, hvilket virker både beroligende og betryggende,

og det er slet ikke svært at forestille sig, at hun er god til at hjælpe et menneske med stress. Og det er da også netop tempoet, hun fremhæver som et af de centrale greb i sin tilgang til at arbejde med stress.

Når Mette møder en klient med stress, lægger hun som regel ud med en samtale, der kan afklare, hvad der ligger til grund for stresstilstanden, og hvad der kan have udløst den. I samtalen har hun fokus på at være til stede, nærværende og rolig, så klienten kan spejle sig i det. Herefter griber hun det meget forskelligt an afhængig af klienten og problematikken, men det kan være, de arbejder med værktøjer først og herefter manuel behandling, eller det kan være omvendt og kun det ene eller kun det andet. Uanset metoden er det dog vigtigt for Mette, at stresstilstanden bliver angrebet både kropsligt og langsomt. Især før i tiden var der nemlig en tendens til primært at angribe stress kognitivt, fordi det er en kognitiv udløst tilstand, men “man må ikke glemme kroppen”, siger Mette. Ligeledes er tempoet meget vigtigt, understreger hun, hvorfor hun for eksempel ved behandlinger i nakken, der tit er meget effektfulde i behandlingen af stress, er opmærksom på at foretage greb og bevægelser langsomt, roligt og nærværende.

Stress er ofte et resultat af, at man i forsøget på at få ressourcerne til at slå til overhører sin krop så længe, at den til sidst bukkes under, og derfor er det vigtigt at få den tilbage på sporet igen. Kommer den det, vil man opleve at få det bedre over tid. Man vil begynde at få det rarere igen på et tidspunkt, siger Mette, og så vil man nok opleve bedre søvn, større glæde, mere lyst og generelt mere overskud. Og så vil man – og det er en afgørende brik for ens fremtid – forhåbentlig være blevet bedre til at passe på sig selv ved at sige fra og lytte mere til det, ens krop fortæller en. For det er netop, når man undertrykker signaler fra den for længe, at man risikerer at blive ramt.

Blæser der langsomme vinde?

Hen imod slutningen af vores samtale er jeg altså – indrømmet – ret modløs på alle menneskers vegne: Stress synes at stå som en endnu mere uundgåelig mur, alle skal ramle ind i på et tidspunkt. Selvom Mette medgiver, at det ikke er et opløftende emne, er hun dog alligevel positiv og håbeful: “Det lykkes jo folk at få det vendt”, siger hun og fremhæver videre, at der jo heldigvis blæser flere langsomme vinde ind over landet, som forhåbentlig kan være med til at få sat både det kollektive og det individuelle tempo og forventningsniveau ned til noget mere tåleligt. Lad os sammen håbe, at hun får ret. ●