

FIND MODET TIL AT FÅ GJORT OP MED ROTTERÆSET

Niia Jemina Bloch, der er kropsterapeut, sammenligner det, der sker nu, med dengang i 1970'erne, da kvinderne begyndte at smide bh'en. Det var et skift i den kollektive bevidsthed, at så mange på samme tid forandrede deres adfærd, fordi de ikke længere ønskede at "holde på formerne". I dag er et andet kollektivt skift i gang. Det handler dog ikke om at smide bh'er, men om at smide vores "facader".

Niia Jemina Bloch har et smil om munden. Hun indrømmer, at det er en sjov sammenligning - den med facaden og bh'en - men ikke desto mindre er den et illustrativt eksempel på, hvilken mekanisme der er i gang. Nemlig den, at der pludselig er flere og flere, som begynder at snakke om det samme og gøre det samme. Og det, mange gør netop nu i vores tid, går ud på at opsøge professionelle coaches og terapeuter for at få hjælp til at finde ind til et liv, der føles godt.

- Jeg oplever, at der er flere og flere, der søger "det egentlige" - det, der ligger bag facaden og alt det, der umiddelbart ser godt ud. De vil lære sig selv at kende og have ordentlig kontakt med andre mennesker - de vil have et arbejde, hvor de kan bruge sig selv som dem, de inderst inde er, siger Niia

Jemina Bloch. Hun har arbejdet som kropsterapeut i 10 år, senest i klinikfællesskabet "Bryghuset 3. sal" på Frederiksberg og er dermed en af de behandlere, der dagligt møder folk, der ikke trives.

- Mine klienter står i det perfekte samtalekøkken og har familie-Berlingoen holdende ude i carporten. Men de er uforløste og i krise, og de har et dårligt sexliv, for det er det, der ryger som det første. De er ulykkelige hele vejen igennem. De kan godt gå rundt i Illum og købe en masse, men de har det ikke godt indeni. Der er en massiv illusion i gang, og det er den, der forblænder folk. Illusionen handler om, at hvis bare det hele ser godt ud, så går det nok. Og det er jo løgn. Det opdager man imidlertid først, når man har fået det hele og betalt den dyre regning for det: Livskrise,

stress, depression - og for alt for mange koster det også et bryst eller to.

DEN GYLDNE TRÆDEMØLLE

Det åbenlyse spørgsmål er, hvorfor der er så mange, der lever på den måde, når det netop er den "gyldne trædemølle", der er den slags bivirkninger ved. Ifølge Niia Jemina Bloch er årsagen først og fremmest, at vi gerne vil være som de andre. For 100 år siden var vi det ved at tilhøre en slægt, en kirke eller et parti. Sådan er det ikke længere.

- Vi har frigjort os fra mange snærende bånd. Vi kan blive skilt, tage en uddannelse og flytte væk fra egnen. Vi kan leve sammen af lyst og ikke af nød. Men vi mangler den sidste frigørelse - den, der handler om at gøre os følelsesmæssigt fri. Det er vi nemlig ikke i dag - vi vil sta-

dig gerne identificere os med gruppen, og den måde, vi gør det på, er ved at stræbe efter at få det rigtige postnummer, udseende, karriere, hjem m.m. Men livsstilen tager ikke udgangspunkt i os selv som individer. Det er en form. Vi tegner af efter en skabelon for at opnå det perfekte liv, fordi vi har fået råd til at anskaffe os illusionerne og de Hollywoodfabrikerede fantasier.

Den går bare ikke i længden. Og grunden til, at det ikke går, er, at kroppen går ned på det. Den kan ikke holde til tempoet. Det er dét, Niia Jemina Bloch oplever sker for mange af hendes klienter.

- Vores følelser bor i kroppen, så kroppens tilstand vil altid være en afspejling af, hvordan vi har det. Det, jeg kan se, når klienterne kommer til mig, er, at de har fået følelsesmæssigt forstop-

pelse. De kan ikke fordøje deres liv - men i stedet for at sætte tempoet ned, løber de endnu stærkere i et forsøg på at følge med. Indtil de til sidst går helt ned. Der er rigtig mange, der rammer muren med fuld fart. Der er så mange skilsmisser og spildte uddannelser på den her konto, for når der ikke er tid til at mærke efter og for-døje, giver det bagslag.

PÅ AFVÆNNING

Ifølge Niia Jemina Bloch kan man blive afhængig af "alt det med at købe og se ud". Det er en anden variation af afhængighed, men den følger samme struktur som de mere håndgribelige afhængigheder, f.eks. alkohol og cigaretter. Det er stimulanter, vi stiver os af med, og som dækker over, at vi går rundt med et kaos indeni. Ligesom med andre afhængighedsskabende midler bliver vi bevidstløst ved, så længe vi har kræfter og helbred til det.

Niia Jemina Bloch fortæller, at hun har haft flere klienter, der siger, at de ønsker at blive syge for at slippe ud af deres selvskabte fængsel.

- De føler sig afmægtige og uden for kontrol med deres liv. De kan ikke se sig ud af det. I stedet for at sidde i førersædet og selv bestemme farten og retningen, føler de, deres liv kører med dem.

Det er også ofte den følelse af afmagt, der går forud for dem, som rent faktisk bliver syge.

Men der er heldigvis andre grupper af klienter, der når at få nok, inden de fysisk bliver lagt ned.

- De når et mætningspunkt, hvor det hele bare ikke giver mening mere. Man kan blive så træt af rotteræset, at man finder modet og kræfterne til at få brudt med det, fordi man er så langt ude, at der ikke er nogen vej udenom. Når man først er der, er man klar til at lægge sit liv om.

"Vi tegner af efter en skabelon for at opnå det perfekte liv, fordi vi har fået råd til at anskaffe os illusionerne og de Hollywoodfablerede fantasier. Den går bare ikke. Og grunden til, at det ikke går, er, at kroppen går ned på det. Den kan ikke holde til tempoet"

Nogle mennesker fortæller om deres job, som om det var et overgreb, der var foretaget på dem. I stedet for at komme så langt ud, kunne man prøve at finde en balance i sit liv - f.eks. ved at gå på nedsat tid. Hvis man

"Vi er nødt til at tage ansvar for os selv, før vi kan tage ordentligt ansvar for andre," siger kropsterapeut Niia Jemina Bloch.

FOTO: CLAUS BOESEN

venter for længe, kan man ende med at forsvare alt det, man kom fra. Måske har man læst i 13 år for at blive økonom, men pludselig kan man ikke holde det ud længere. Det er spild af ressourcer. Man behøver ikke at smide hele pakken væk.

NÅR FACADEN SMIDES

Noget af det første, mange klienter kommer i kontakt med, når de går i gang med at ændre på deres liv, er den angst, der er forbundet med at træde ud af "skabelonen for det perfekte liv".

- Der er meget angst forbundet med, at man frigør sig. Vi har modstand på det. Hvorfor kan jeg ikke bare være glad, når jeg har det hele, spørger mange sig selv. De føler skyld. Det kræver mod at være en indre frihedskæmper. Det kræver mod at leve som én, der er sanddru. Man skal huske sig selv på, at det tager generationer at udvikle sig. Det er stadig meget nyt overhovedet at kunne spørge: "Hvad føles godt for mig?". Så i stedet for at slå os oven i hovedet, skulle vi leve med stolthed - for det kræver så meget at være sand over for sig selv.

Niia Jemina Bloch fortæller, at hendes klienter ofte må ud på en ensom vandring for at kigge sig selv i øjnene og finde ud af, hvem de er.



- De er nødt til at sætte tid af til sig selv, så de kan spørge: Hvordan har du det egentlig? Når man kan rumme sine egne følelser, bliver man fri - og glad. Så slipper man ud af afhængigheden. Det er dybt meningsfyldt at være den, man inderst inde er, og tale og leve i overensstemmelse med det. Man behøver ikke at være perfekt længere - bare sig selv. Man får det godt nede i maven og kan begynde at navigere efter "mavefølelsen". Det bliver meget mere simpelt at vælge, fordi man kan mærke, hvad man har lyst til, og man vil tiltrække mennesker, man kan være ærlig og "nøgen" sammen med, så man kan fortælle hinanden, hvordan livet virkelig føles.

Kontakt til Niia Jemina Bloch: www.humanitas.dk eller mobil tlf. 6013 2713.