

Eventyret om kroppen, som havde noget at sige

Der var engang... Ja, der var en gang for længe, længe siden en lille, sårbar pige som boede i et hus sammen med sin familie. Den lille pige var midt i sin gladeste, spontane barndom, hvor latteren klukkede fra maven, og nåede frimodig helt op til øjnene, og hvor beretningen om et hudafskrabet knæ blev fortalt til mor med grådkvalt stemme og snappen efter vejret, der fik den lille krop til at skælve, mens de store tårer trillede fra de ulykkelige øjne..... Midt i sin gladeste barndom, hvor ønsker var øjeblikkelige behov som ikke kunne fortrænges, og hvor det endnu fandtes bare en virkelighed. En virkelighed som sagde, at man skulle være sur, når man var sur over noget, fordi det føltes sådan. En virkelighed som sagde, at det der var der skulle have lov til at være der, og ikke skulle gemmes væk, fordi det kunne være det behageligste



Familien til den lille pige var arbejdsom og pligttopfyldende med en mor, som altid var til stede og gjorde det som var nødvendigt, og med en far, som gjorde alt, han kunne for at tage vare på sin familie. Og af og til var den lille pige storesøster for sine små søskende, som var både høj og lav, og som rigtig nok trængte til at blive passet på.

I denne familie lærte den lille pige sig at blive voksen, sådan som man lærer sig det i alle familier. Men det var bare det, at hun lærte det før hun egentlig var det.

Hun lærte om den flinke pige, som var pligttopfyldende og hjælpsom og sagde "ja, mor, det skal jeg nok gøre", når hun mest af alt ville have leget lidt mere.

Hun lærte om den velopdragne, smilende pige, - hende der sagde "nej, jeg skal ikke forstyrre", når hun mest af alt ville have skreget højt af arrigskab og fortvivelse i barnlig ulykke over at være blevet afvist.

Hun lærte at det lønner sig mere at sige blide "ja" end sure "nej".

Hun lærte sig at passe sine små søskende for at gøre sig fortjent til mor og fars smil.

Hun lærte sig at det at være ked af det ikke er noget som er pænt at se på, og at man ikke græder over et skrabet knæ.

Hun lærte sig at være lydhør og tjenstvillig overfor andres ønsker, og at søde piger hjælper til.

Hun lærte sig at spontanitet kommer efter, at man har tænkt over konsekvenserne.

Og hun lærte det af en sød og velmenende familie som var glade for deres lille pige, og som gerne ville gøre den lille pige til en voksen og flink dame, som det ville gå godt i denne verden. Og sådan gik det til at den lille, sårbare pige blev voksen.



Hun blev voksen, og hun blev en god veninde, som altid stillede op. Hun blev en opofrende kone, som altid støttede sin dygtige mand. Hun blev en elskelig mor, som satte plastre på de skrabede knæ, og sørgede for gode næringsholdige måltider hver dag – sådan som gode mødre skal. Dette gjorde hun vel at mærke efter, at hun havde gjort alt hvad hun kunne på arbejdet tidligere på dagen, og endda lidt til. For hun var jo også blevet en samvittighedsfuld arbejdstager.

Hun havde gjort alt så hurtigt hun kunne, sådan som hun gjorde det hver dag, mens hun lurede på om hun kunne nå at gå tidligt nok, når bare hun lige fik afleveret regnskabsoversigten til chefen, sådan at hun kunne nå at hente den mindste i børnehaven inden lukketid, samtidig med at hun skulle finde noget let til middag, så hun kunne nå at køre den største af drengene til fodboldtræning, efter at hun vel at mærke havde sørget for, at han havde fået lavet sine lektier.



Hun rynkede panden og bed tænderne sammen, uden selv at registrere det. For det var ikke altid så let at gøre flere ting på én gang, selv om det var den eneste måde at få det gjort på – mente hun. Hun havde hørt nogen snakke om at tiden kommer, men hun oplevede bare at den gik - og det alt for hurtigt.

Og sådan gik det til, at den gode veninde, den samvittighedsfulde arbejdstager, den opofrende kone, og den elskelige mor fik ondt i hovedet – stadig oftere. Og det var jo ikke så rart, så ondt som hun havde i nakken

og skuldrene. Og det var heller ikke så rart, at hun havde ondt der, for de bar jo på alle bekymringer over tiden, der aldrig rakte til, opgaver som ikke blev gjort, den dårlige samvittighed over alt det, hun ikke nåede, og angsten for ikke at være god nok.. Det skal der stærke skuldre til at bære.

Den lille sårbare pige, som nu var blevet voksen, mærkede hovedpinen banke iltert og skuldrene strammede taget. Efter bedste evne prøvede hun at reparere.

Hun tog to smertestillende og lidt vand, hun gik til lægen, og hun gik til fysioterapeuten. Hun gjorde det igen – og igen. Og det hjalp kun en lille stund. Frem til kroppen igen begyndte at sige fra – højere og højere for at få hende til at forstå.

Langt om længe mødte hun en klog kone. Den kloge kone gav hende ingen råd om at tage to smertestillende og lidt vand, og hun bad hende ikke om at motionere mere eller bide tænderne sammen., Hun sagde heller ikke, at hun sikkert sad forkert på kontorstolen, når hun gjorde sit arbejde. Og hun sagde ikke at dette bare var psykisk, eller at hun måtte stresses lidt af - så skulle det nok ordne sig!

Den kloge kone spurgte hende hvad hun troede kroppen ville sige til hende, hvis den kunne snakke? Hun spurgte hende hvad hun troede at hovedpinen og de smertefulde skuldre ville fortælle hende. Og så bad hun hende sætte sig godt til rette i en lænestol, og trække vejret helt ned i maven. Hun bad hende stoppe op et lille øjeblik – og at give kroppen alt den luft den trængte til.

Hun bad hende om at mærke efter, hvad hun kunne mærke, når hun var til stede her og nu, i sit eget jeg

Og da den lille sårbare pige som var blevet voksen mærkede efter, ja, så kom først gråden som havde sat sig fast i hovedpine... og som var gråd over alt det hun ikke mestrede godt nok for sig selv, gråd for at hun ikke havde plads til at være sig selv... Efter gråden kom vreden, som havde gemt sig under muskelpanseret – en vrede over ikke at være blevet set og hørt, ikke engang af sig selv. Til slut kom alle nej'erne som hun ikke havde fået sagt siden den glade spontane barndom, men som hun ville have sagt så mange gange, hvis bare hun ikke skulle være så flink Og det var først nu, hun begyndte at trække vejret frit.



Den kloge kone fortsatte med at spørge. Hun spurgte en lille sårbar pige som nu var blevet en voksen kvinde, om hvem hun var derinde, når hun ikke var veninde og mor og kone og arbejdstager... Hvad hun var for sig selv. Hun spurgte hende om, hvad der skulle til, for at hun kunne tage vare på sig selv, og hvordan hun kunne få lidt af det netop nu. Hun spurgte hende, om hun ville give sig selv det, hun rent faktisk trængte til. For som hun sagde "det er kun din krop, kun dig der ved, og det er kun dig der kan Den kloge kone spurgte også om hvilke byrder som gjorde livet så vanskeligt at leve og gav hende de ømme skuldre.

Hun spurgte kvinden med de ømme skuldre hvor byrderne kom fra. Og hun fortalte, at sådanne byrder er moralske pegefingre, som lever sit eget liv, og som man selv vifter foran næsen, så ofte man kan, for at gøre sig lille og uduelig. Sådanne giver de næring til dårlig samvittighed, og bliver byrder, som sætter sig i krop og sjæl.

Den kloge kone spurgte og spurgte, og for hvert spørgsmål åbnede kvinden med de ømme skuldre en ny dør på klem i sit eget sind.

Den kloge kone græd ikke gråden for hende. Den kloge kone sagde ikke nej'erne for hende, men hun hjalp hende til at finde dem. Den kloge kone gik ikke vejen for hende, men hun fulgte hende et stykke på vej.. Og den sårbare pige som nu var blevet voksen blev stadig større, stadig mere højrøstet, stadig mere synlig...

Den nu voksne, højrøstede kvinde erkendte at kroppen havde et sprog, som kunne fortælle hende når noget var galt, og at smerten var en ven, som prøvede at tage vare på det, hun ikke selv orkede.

Hun erkendte, at hun måtte give sig selv plads i sit liv, for at kunne have plads til andre. Hun blev klar over at ingen ville se hende, hvis ikke hun lod sig se. Hun skønnede, at det kun var hende selv, der kunne frigøre de ømme skuldre og den bankende hovedpine. Og hun mærkede igen den glade latter som banede sig vej helt fra bunden af maven hele vejen op til hendes øjne

Slut