

# Årsag til stress skal findes i kroppen

Folk, der er hårdt ramt af stress, bør opsøge en psyko-motorisk terapeut tidligt i forløbet. Sådan lyder rådet fra Pernille Nejst, psykomotorisk terapeut og indehaver af Stressklinikken i København. Et forløb på Stressklinikken består af samtale og manuel kropslig behandling. Og den kombination er ifølge Pernille Nejst en hurtig genvej til at finde den dybereliggende årsag til stressen og dermed også en løsning, der holder i det lange løb.

⇒ MAJKEN SØRENSEN, KOMMUNIKATIONSMEDARBEJDER · FOTO PRIVAT

**EN MAND TRÆDER IND** ad døren til Stressklinikken i indre by, København. Han har i længere tid været generet af symptomer, der peger på, at han lider af stress, og han synes ikke længere, at han kan overskue situationen. Til daglig arbejder han som leder på højt plan i et privat firma, og han trives godt i sit job. Selvom der er mange opgaver, der hver dag lander på hans skrivebord, så kan han godt håndtere dem. Derfor undrer det ham, at han nu oplever at have så stærke stresssymptomer, at han ikke længere kan klare det ved egen hjælp. Vi befinder os i 2012, og den økonomiske krise er højaktuel.

## Svært at sætte grænser

På Stressklinikken er indehaver Pernille Nejst gennem flere år blevet opsøgt af en del folk fra den finansielle sektor. Her arbejdes der under stort pres, så den mandlige klient, der opsøgte hende i 2012, var ikke noget særsyn. "Ledere er efterhånden meget fantasifulde i forhold til at finde på, hvordan de kan presse deres medarbejdere til at yde mere. Og situationen ser kun ud til at blive værre. Førhen følte vi os nok mere sikre i vores ansættelse. Vi tænkte måske, at "hvis jeg bliver fyret, så finder jeg bare et andet arbejde". Men i dag er vi ikke så sikre. Derfor er der en stærk tendens til, at medarbejdere på alle niveauer strækker sig længere, før de får sagt fra, af skræk for at være den, der ryger i næste fyringsrunde. Det, jeg oftest ser hos mine klienter, er, at de har svært ved at sætte sunde grænser for sig selv. Angsten på arbejdsmarkedet er simpelthen blevet højere", fortæller Pernille Nejst og tilføjer: "Man skal være godt forankret i sig selv for at kunne modstå det". Og det er der åbenbart flere

og flere, der ikke er, for på Stressklinikken bliver der stadig mere at lave.

Den stressramte forretningsmand træder ind i det lyse, rolige behandlingslokale, og Pernille Nejst begynder at spørge til hans situation. Behandlingen varer halvanden time og består af både samtale, øvelser og manuel behandling. Sammen går de på opdagelse i både fysiske, følelsesmæssige og mentale reaktioner, som han oplever i sin hverdag. Manden fortæller, at han godt er klar over, hvad der praktisk set skal til for ikke at blive stresset, og mener, at han fint kan håndtere sit travle arbejdsliv. Men hvorfor har han da symptomer på stress? "Mange klienter, der kommer på Stressklinikken, har prøvet alle mulige andre behandlingssteder forinden, og de kan alle de velmenende gode råd udenad, i forhold til hvordan de praktisk set skal forholde sig for at undgå stress. F.eks. "lad computeren blive på arbejdet i stedet for at tage den med hjem", "svar kun på mails i bestemte tidsrum på dagen" osv. Men når de så mærker, at de stadig er stressede, så er der jo noget, der ikke virker. Det tyder på, at de ikke har fundet den dybereliggende årsag til problemet, og at det er derfor, de stadig ikke kan håndtere deres stress", forklarer Pernille Nejst og fortsætter: "Jeg tror, at det for mange ikke er nok alene at konsultere en erhvervspsykolog eller en stresscoach, for der kan være nok så meget bevidsthed omkring stressproblematikken på det mere håndgribelige, praktiske plan, men det har ikke nødvendigvis en tråd til de følelsesmæssige problematikker, der ligger bag. Og det er ofte her, den reelle årsag til stress skal findes".

Pernille Nejst og forretningsmanden finder efterhånden frem til, at årsagen til hans stress

skal findes i relationen til hans leder. Hans chef er en meget manipulerende type, og det rammer ind i nogle følelsesmæssige lag hos ham, som han har svært ved at håndtere. Det er grundlæggende dét, der stresser ham – ikke de konkrete arbejdsopgaver. ”Denne mand har nogle følelsesmæssige mønstre med sig, som gør, at han bliver påvirket af sin chef på denne måde. Og de mønstre ligger blandt andet lagret i kroppen, hvor de kan vise sig ved enten over- eller underspændte muskler – et forhøjet beredskab eller en slaphed – eller f.eks. ved en manglende fleksibilitet”, forklarer Pernille Nejst. ”Den manuelle del af den psykomotoriske behandling er en støtte til, at manden kan give slip på disse stressfulde mønstre, samtidig med at det er en hjælp til at bevidstgøre ham om dem. Alle vores følelsesmæssige mønstre ligger lagret i kroppen, og mange forbliver lagret dér, selvom vi mentalt er blevet bevidste om dem. Mønstrene er ofte grundlagt i barndommen, og hvis den fysiske del af mønstret ikke er forløst, er vores bevidsthed helt ligeglad med, om det f.eks. er vores chef eller forældre, der skal siges fra over for. For vi reagerer på baggrund af det oprindelige mønster. Så snart klienten er bevidst om sine mønstre og har frigjort dem kropsligt, er det meget nemmere at handle på nye og mere hensigtsmæssige måder. Den mentale del hjælper ham til at genkende dem, når de dukker op, som de f.eks. gør, når chefen optræder manipulerende. Den manuelle behandling handler selvfølgelig også meget om at få kroppen ned i gear. For når kroppen er i alarmberedskab, kan man ikke rigtigt arbejde med tingene”.

### Stress udvikler os

Selvom stress oftest bliver omtalt som et stort problem for den enkelte person og for samfundet som helhed, så kan Pernille Nejst også få øje på nogle positive sider ved stresstilstande. ”Vi er altid så fokuserede på det, vi ikke kan, når vi har stress. Men der er også noget, stress kan: Det fjerner noget af vores forsvar og bringer problematikker op til overfladen, som allerede var til stede – og som påvirkede os – inden stressen brød ud. På den måde bliver vi bevidstgjort om dem, og når det sker, begynder der at dukke følelsesmæssige ting op, der før lå skjult bag forsvaret. Og det er svært at ignorere. Vi bliver altså mere bevidste om skjulte ting, vi også rummer, og på den måde tvinger stress os til at udvikle os. Men når det er sagt, så er det klart, at det, der fylder mest hos dem, der dukker op hos mig, er, at de er bange og behøver hjælp til at klare deres situation. Pludselig oplever de, at de ting, som de plejer at gøre, og som har fungeret i deres liv, det fungerer ikke længere”.

Forretningsmandens behandling på Stressklinikken strakte sig over syv gange. Mellem behandlingerne opfordrede Pernille Nejst ham til at udføre afspændinger et antal gange om dagen, og ligeledes gav hun ham ”observationsopgaver”, hvor han skulle træne sig i at tage en usynlig ”Sherlock Holmes-kappe” på, hver gang der opstod en svær situation mellem ham og hans manipulerende chef. Dette som en træning til at blive bevidst om, hvad der skete med ham fysisk og mentalt, når de ubehagelige situationer opstod, og ligeledes øve sig på at finde en sund måde at reagere på. ”Vi er meget praktiske som psykomotoriske terapeuter, og det kan folk godt lide, når de kommer her. De får noget helt konkret med, som de også kan bruge derhjemme: Her er en bold, rul den under foden en gang om dagen. Eller: Her er en cd med afspænding, lav den tre gange om ugen. De får fornemmelsen af selv at tage kontrollen over deres situation, og de oplever, at der faktisk er noget, de selv kan gøre for at ændre på tingene. Det er ikke kun chefen, der bestemmer”.

### Arbejde med dybere lag

Et par år er gået, siden forretningsmanden første gang trådte ind gennem Stressklinikken dør. For kort tid siden dukkede han op igen. Hans problematik minder om det, han tidligere oplevede på sin arbejdsplads, men denne gang udspiller situationerne sig i privatlivet. ”De følelsesmæssige mønstre, vi har, er aktive, uanset hvilke relationer vi indgår i. Man er ikke en anden på arbejdet, end man er derhjemme. Det kan godt være, facaden umid-

delbart ser anderledes ud, når man er blandt kollegerne, end når man opholder sig sammen med sin familie, men følelsesmæssigt er det de samme ting, der trigger én. Jeg ser det som en lagkage”, forklarer Pernille Nejst, ”de øverste lag repræsenterer arbejdssituationen, og her tager vi typisk først fat, for det er mest normalt at tage fat på. Da vi i den psykomotoriske tilgang arbejder meget på det følelsesmæssige plan, så når vi efterhånden ned til de dybere lag, og herfra er der flere, der har mod på at gå videre. De opdager: Hov, det er ikke kun på mit arbejde, jeg har svært ved at sige fra, eller hvad det handler om, det er også svært i relation til min kone/mand/børn/ven/veninde”.

Det bedste råd, Pernille Nejst har til personer, der har stress, er at opøve en psykomotorisk terapeut. ”Når man arbejder med stressproblematikken via både hoved og krop, så skyder man genvej til løsningerne. Det går meget hurtigere, end hvis man kun bruger sin fornuft til at bearbejde tilstanden med”. Efterhånden oplever Pernille Nejst, at virksomheder har fået øjnene op for, at det godt kan betale sig at kombinere fokus på kroppen og den mentale tilstand i arbejdet med stress. Og det er en god udvikling for det psykomotoriske fag. ”Der er masser af arbejde til os inden for dette felt”, fortæller Pernille Nejst, ”det er bare med at komme i gang og vise verden, hvad vi kan”. ●



#### PERNILLE NEJST

- ★ *indehaver af Stressklinikken i København*
- ★ *har arbejdet med stress siden 2007*
- ★ *holder sit virke ved lige gennem ugentlig supervision og årlige retreats i ind- og udland*
- ★ *meditation er et vigtigt redskab i hendes arbejde.*