



Mennesker med fokus på kost og motionsvaner

– et andet perspektiv på det vi kalder spiseforstyrrelser

Er der noget, der hedder rigtig og forkert?

Når man bruger ordet ”forstyrrelse” i forbindelse med ”spiseforstyrrelse” kan det hurtigt henlede tankerne på at noget er forkert og burde være anderledes. Indebærer det så, at der er noget der er rigtigt, noget andet man skal være frem for ”forstyrret”? Kan man gøre sig til dommer over om noget eller nogen er rigtig eller forkert, normalt eller unormalt, godt eller skidt? Hvad sker der, hvis man forsøger at fjerne det (eller den), der er forstyrret, forkert? Og hvordan ville det se ud, hvis man i stedet betragtede ”spiseforstyrrelser” som løsninger frem for problemer, som noget, der er rigtigt for den enkelte i mødet med livets grundvilkår?

Diagnoser og generelle kriterier

Diagnosen ”spiseforstyrrelse” vurderes af psykiatere, der har en grunduddannelse som læge. Lægers typiske tankegang bevæger sig indenfor polerne syg-rask, og har som forudsætning et generelt billede af hvilke fysiske tegn tyder på at et menneske er rask eller sygt, normalt velfungerende eller unormal. Indenfor diagnosticering af psykiske lidelser lader det til at psykiateren forudsætter et tilsvarende billede, blot kigger man efter psykiske tegn på sundhed eller sygdom. Ganske vist forsøger man at nuancere billedet ved at tale om symptomer, man kan have mere eller mindre af, stærkere eller svagere. Men alligevel vil jeg spørge, om ikke man med en sådan tankegang reducerer mennesket til en maskine, der kun har mulighed for to positioner, hvoraf den ene er rigtig og den anden er forkert? En tankegang, der mener at kunne sige noget om det falske og sande menneske og giver sig i kast med at dømme ud fra nogle generelle kriterier i mødet med noget så komplekst som et unikt menneske, der lever sit særegne liv!

Hvem eller hvad styrer?

En anden overvejelse i forbindelse med ordet ”forstyrrelse” kunne være det at opleve sig som for-styret, at man forud for noget er styret eller lader sig styre af noget andet end sig selv. Det kan man ofte høre i udsagn som at ”spiseforstyrrelsen styrer én” eller at ”det er spiseforstyrrelsens skyld”. Og det er forståeligt ud fra den betragtning, at det kan være rart at have noget at hænge dét op på, som man ikke forstår - en ydre modstander, som man også kan give *skylden* for alt det onde og uforståelige. Ja man kan ligefrem bruge spiseforstyrrelsen til at *retfærdiggøre* sine egne eller andres

Eksistens Psykologisk Praksis, Psykolog Gitte Bach Jensen, Vestergade 72, 5., 8000 Århus C
Tlf: 86 25 44 99/ 50 98 73 51 gitte@eksistens-psykologi.dk www.eksistens-psykologi.dk

handlinger, et middel til at undskylde noget, der i andre sammenhænge ikke ville tillades af andre eller af den enkelte selv.

Problemet er bare, at man med en sådan måde at sprogliggøre sine oplevelser gør den enkelte til *offer* for noget han eller hun ikke har magt over – og hvis man ikke har haft mulighed for at styre sig selv, men har oplevelsen af at noget andet har styret én indtil nu – hvordan kan man så tro på, at man har styringen fremover? Samtidig er man med en sådan sprogliggørelse også med til at frarøve den enkelte sit ansvar, svaret på livet, og sin frihed til at forholde sig og vælge mellem flere valgmuligheder; altid har den enkelte mulighed for at gøre noget frem for noget andet. Man kunne altid have valgt at forholde sig anderledes!

Handler det om noget specifikt eller noget generelt?

Eksistenspsykologien er ikke optaget af at dømme mennesker efter nogle sandhedskriterier eller at tale om sygdomme; om noget der ligger uden for det enkelte menneskes kontrol. Den retter sit fokus mod det særligt alment menneskelige, nemlig *den frie vilje, ansvaret og friheden* til at forholde os til os selv og vælge mellem flere valgmuligheder i enhver given situation. Det gælder også når man har ”*fokus på kost- og motionsvaner*”, som er et emne mennesker kan lade sin opmærksomhed og livsudøvelse centrere sig omkring. En sådan navngivning af emnet (frem for spiseforstyrrelser) synes jeg giver en bedre og bredere forståelse af de mange mennesker som i dag søger hjælp hos diætister, vægtvogterne, fitnesscentre og ”Livet er fedt”-kurser. Men med sådanne tilbud støtter man antagelsen om at give deres handlinger en forklaring indenfor rammerne af deres fokus på kost- og motionsvaner. Man indsnævrer den kompleksitet et andet menneskes livsforståelse og livsudøvelse udgør til at handle om en specifik manglende viden eller forståelse for kost- og motionsvaner.

En tilsvarende indsnævring af ”målgruppen” ser man inden for det psykiatriske system. Her har man ikke kapacitet til at behandle alle disse mennesker med et sådant fokus, hvorfor man ikke kan kalde dem spiseforstyrrede – og hvis man alligevel gør det, skal de være så meget nede eller oppe i vægt, at det vurderes som livstruende for den enkelte. En stor gruppe mennesker står derfor tilbage og forsøgs tilgodeset gennem programmer som netop søger at give dem en specifik teoretisk og praktisk viden om hvordan man skal spise og bevæge sig for at leve et såkaldt normalt liv. Det kan være, det er en støtte for nogle mennesker.

Ikke fag-viden, men selv-viden

Men igen tror jeg sådanne programmer glemmer ydmygheden i forhold til det enkelte menneskes unikke virkelighedsopfattelse. Vi er i vores del af verden særdeles oplyste og veluddannede, har en stor og bred viden om mange vigtige emner, deriblandt kost

og motion. Derimod mener jeg vi har sværere ved at orientere os i forhold til vores egen livsudøvelse; viden omkring hvordan man kan anskue livet og håndtere sin egen måde at være i det på. Så det er ikke en egentlig fagviden, men en *selvviden*, man har brug for; en bred viden om hvad det er man vil opnå og undgå med sin aktuelle livsudøvelse, for øver sig på livet – det gør man hele tiden, nogle mennesker ved at centrere sin opmærksomhed omkring kost- og motionsvaner.

At øve sig i livet gennem mødet med nogle grundvilkår

Generelt kan man ud fra en eksistens-psykologisk betragtning se det sådan, at vi gennem hele livet øver os på at blive os selv, og det gør vi i samspil med blandt andet to af livets grundvilkår; *Frihed og Tryghed*.

Friheden oplever og søger vi ved at udvide mulighederne for vores livsudfoldelse; overskride vores egne, andres og livets grænser i det hele taget; ved at gribe friheden og mulighederne gennem opløsning af vores faste overbevisninger og vores selvbillede. Og en sådan grundlæggende stræben er afgørende for udvikling af os selv og vores samfund. Iværksættere og kunstnere gør det konstant. Men det kan også blive for meget af det gode!!! Det ses fx ved fokus på et stort forbrug af stoffer, af fitness, lykkepiller og plastikoperationer eller ved dét hele tiden at være på vej videre, ville opleve noget nyt og revolutionerende; dét konstant at være utålmodig og rastløs.

”Overspisere” og ”bulimikere” søger friheden

En sådan ”bliven for meget af det gode” kan bl.a. ses hos de mennesker man kalder *overspisere og bulimikere*. De søger med deres ”ædeorgier” friheden; at favne alle mulighederne, at opløse antagelser om at man fx ikke kan overkomme at spise eller gøre alt. Det kan hænge sammen med at man har svært ved at træffe valg, når det indebærer afgrænsninger og fravalg. Men friheden eksisterer ikke uden nødvendigheder og begrænsninger! Og det forsøger nogle mennesker at omgås ved ”at gøre valget om” fx ved opkastning, afføringsmidler eller strenge slanketure i perioder. Det skaber tryghed og grænser i det kaos af muligheder, man ellers har øje for.

Ud over at udvide mulighederne for livsudfoldelse, søger vi nemlig også at skabe *tryghed* ved at afgrænse vores muligheder; at afskære os fra det nye, fra alternativer, og skabe rutiner og strukturer, som kan være med til en fastholde vores faste overbevisninger og vores selvbillede. Og en sådan grundlæggende stræben er afgørende for at blive klogere på os selv og det samfund vi lever i. Videnskabsfolk og økonomer gør det konstant. Men det kan også blive for meget af det gode! Det ses fx ved et hengivet medlemskab af religiøse eller spirituelle bevægelser, overdrevne rengøringstendenser, eller ved det hele tiden at ville skabe orden og kontrollere sig selv og sine omgivelser; at mistrives uden ro og regelmæssighed.

”Anorektikere” søger trygheden

En sådan ”bliven for meget af det gode” kan bl.a. ses hos de mennesker man kalder *anorektikere*. De søger med deres ”kalorieregnskab” og ”maratonløb” trygheden; at begrænse livets muligheder og fastholde antagelser om at man fx bliver fed, hvis ikke man har total kontrol over alting. Det kan hænge sammen med at man beskytter sig mod erkendelsen af at man i enhver valgsituation også havde andre muligheder og kunne have valgt anderledes. For trygheden er netop sammenhængende med at man ikke kan afgøre hvad er nødvendigt før man kender sine muligheder! Og det forsøger nogle mennesker at omgås fx ved at lade andre træffe valget for en, som fx diætisten, der laver en individuel kostplan, men det er i det mindste en åbning for mulighederne, for at der findes mange måder at spise og leve på. Og en sådan begrænsning skaber blik for at turde skue ind i de muligheder, man ellers forsøger at afgrænse sig fra.

Ethvert svar skal anerkendes og forstås, ikke problematiseres og sygeliggøres

Så fokus på kost- og motionsvaner bliver fra sådan et perspektiv ikke anskuet som et problem eller en sygdom, men netop som den enkeltes unikke løsning på de grundvilkår livet byder alle mennesker, men som man håndterer forskelligt. En form for *selv-styring*, hvad enten man har blik for friheden og mulighederne eller for trygheden og begrænsningerne. Et fokus på kost- og motionsvaner, som kan blive for meget af det gode, er netop menneskers svar på livet, på dets grundvilkår, og i den forstand forsøger den enkelte at løse og opløse de frustrationer, der kan være forbundet med det. Hvis man derimod ser det emne, deres livsudøvelse centrere sig om som et problem, noget der skal fjernes og erstattes med noget andet, så frarøver man dem deres svar på livet, deres forsøg på at tage ansvar for sit eget liv i overensstemmelse med noget så komplekst som deres virkelighedsopfattelse. Man kan ifølge eksistenspsykologien ikke dømme om en livsudøvelse er rigtig eller forkert, bedre eller mere sand end den anden. Og man kan ikke tage ansvaret fra et andet menneske og forsøge at styre det i en bestemt retning. Men man kan støtte et andet menneske i **at styre sig selv** – ikke dømme det som forstyrret eller se det som for-styret af noget andet end sig selv, men støtte ham eller hende i at **bedømme**, ikke fordømme, sin egen livsudøvelse. For den frie vilje til at vælge og gøre noget frem for noget andet, har Eksistens Psykologien som sin opgave at støtte mennesker i at erfare.

Eksistens Psykologiens anvendelsesmuligheder

Fra et Eksistens Psykologisk perspektiv kunne en bestræbelse være at skabe rammerne for et møde, hvor den enkelte udforsker sin livs-forståelse og livsudøvelse; sine glæder og sorger, frustrationer og begejstring, sine ønsker og bange anelser, sin

tomhed og sin rastløshed. Et sted hvor man kan definere og få mod på at undersøge sine valgmuligheder. Det kunne være i samspil med den nære familie eller venner, som med evt. rådgivning fra pårørende netværk, fra selvhjælpsgrupper eller fra en eksistens-orienteret psykolog forsøger at skabe sådanne rammer. Det kunne også være gennem den enkeltes interesser i individuelle samtaler med en eksistens-orienteret psykolog, eller gennem gruppesamtaler hvor den enkelte får mulighed for at dele og udveksle erfaringer med andre i en lignende situation rammesat af en eksistens-orienteret psykolog.

Et fri-rum med blik for de almene grundvilkår vi alle tilstræber at balance, i forhold til den måde vi ønsker at leve vores liv. En balancegang som kan blive for meget af det gode!



Psykolog Gitte Bach Jensen

Kig forbi til en kop kaffe og en gratis for-samtale eller en samtale om mulighederne for et fremtidigt samarbejde!!