

Birgitte Vange  
Overlæge i psykiatri

# Kroppen er din bedste veninde

**Når man er 11 år gammel og har ondt i maven, hver gang en klavertime nærmer sig, så er der noget i vejen. Ligesom når man mærker hovedpiner og nakkespændinger. Kroppen er kilden til forståelse af verden og til nydelse. Lyt til den, lyder den 52-årige overlæge i børne- og ungdomspsykiatri Birgitte Vanges råd.**

**Kære Birgitte,**

Jeg skulle lige til at skrive 'lille Gitte', men huskede heldigvis, hvor vred du blev i gamle dage, når nogen kaldte dig det.

I tankerne ser jeg dig sidde ved klaveret og spille. Ved det brune, opretstående klaver, som du tegnede til Politikens børnespalter *Bare For Sjøv*. På tegningen sidder du 11 år gammel med ryggen til verden: "Min fritid tilbringer jeg ved klaveret," fortæller billedteksten.

Senere spiller du på det flygel, som bliver købt for din skyld, og som dine storebrødre hader i alle årene. Dit klaverspil er altid en plage for dem. De spiller rock'n'roll på grammofonen, og du spiller klassisk.

Musik som også mor og far kan lide.

Og du skal altid øve, når dine brødre vil læse lektier

Pligtskyldigt sidder du der i timevis, fra du er syv til du er 14 år. Kæmper med *Für Elise*, Beethovens *45 Sonatinen* og alle de andre. Men det er svært at få tonerne følsomt fra papir til tangent, når hænderne har svært ved at samarbejde.

Og du øver dig altid for lidt.

Du øver dig for lidt, så du har ondt i maven hver mandag, når din tykke spillelærerinde kommer svingende med sin slidte skoletaske med alle noderne i. Du har så ondt i maven, at din veninde Annie bemærker det i skolen.

Hver mandag i syv år.

Du kan ikke lide din spillelærerinde. Hun underviser dig hjemme i villaen i Højbjerg. Du kan ikke lide den måde, hun taler til dig på. Du kan ikke lide lugten af hendes tykke krop.

Du ser hende fra dit værelse på første sal, når hun svinger ind på Jagtvej i sin blå Saab. Dit hjerte slår ekstra hurtigt, og du begynder at svede, når hun parkerer bilen foran sine talentfulde elever Lars og Niels Muus' hjem. De spiller også klaver mandag efter skoletid, så det er nærliggende at sammenligne.

Niels får for resten en international karriere som dirigent, så han har sikkert også været noget sjovere at undervise.

Talentfuld ved klaveret er du desværre ikke, og det fortæller **din spillelærerinde** dig også, da du omsider får sagt stop. 14 år gammel.

Der går rigtig mange år, før du igen rører en tangent.

Nu ved jeg jo godt, hvilket spændende liv, der venter dig. Ikke lutter lagkage, om jeg så må sige, men livet leves forlæns og forstås baglæns, og det giver mening det hele.

Både det gode og det dårlige. Kedeligt bliver det i hvert fald ikke.

Jeg ved også, at du har det hele i dig, og jeg kan egentlig ikke ønske dig et bedre liv end det, jeg har haft.

Men der er et område, hvor du måske kunne være lidt mindre fattesvag, end jeg har været.

Det drejer sig om kroppen.

Et langt liv har lært mig, at kroppen er en livsledsager, som du skal tage alvorligt. Blive ven med. Kroppen er en, du skal passe på, snakke med og give omsorg. En kilde til information, til glæde, udfordring og sorger. Kroppen har meget at fortælle dig, hvis du lytter.

Vi fødes som en brik i andres planer. Mors og fars planer.

Men vi skal alle lære at leve vores egne planer. Vores eget liv – og ikke andres.

Og her er kroppen en rigtig god guide. For kroppen signalerer konstant, om den bryder sig om det, der sker, eller ikke. Den siger, “ja, ja” og sender nydelsessignaler, når noget er rart og godt, og den siger, “nej, nej” og, “av, av” når noget er belastende og dårligt for dig og den.

Helt enkelt er det ikke, og i virkeligheden er der mange flere farver i kroppens sprog, end jeg maler med her.

Som et barometer vil din krop give dig meldinger om dit forhold til omgivelserne og det, du har gang i. Hvis du lytter efter, hvad din krop fortæller dig, og tager dens signaler alvorligt, bliver du klogere og gladere. Din krop er en vigtig kilde til forståelse af dig og verden. Og nydelse. Kroppen tilbyder vejledning og er din bedste veninde. Din eneste faste livsledsager.

Din omgang med klaver var syv års pine – og det vidste din krop så udmærket. Den råbte op hver mandag, men du tog den ikke alvorligt. Din lugtesans sagde, “nej.” Din mavefølelse sagde, “nej, nej.” Dit hjerte og dine svedkirtler sagde, “Jeg er bange og har ikke lyst.” Det var skidt. Og det var endnu værre, at du ikke tog konsekvensen noget før.

Måske skulle du have haft en anden lærerinde. Måske skulle du have været i fritidsklub eller spillet fodbold. Eller du skulle have spillet et andet instrument, som du havde lyst til og talent for.

Senere vil du gennem din sang opdage og udvikle nye dimensioner af kroppens sprog. Du vil opleve, hvordan dejlige toner forløses, og kroppen ubesværet når både de største højder og dybder, hvis du trækker vejret frit og dybt. Du vil opdage, hvordan spændingerne i kroppen afslører, hvordan du har det. Og det samme gør stemmen.

Kroppen siger, “ja, ja,” når du synger Brahms’ *Requiem* med kor, symfoniorkester og solister. Den er tændt, veltilpas, i balance. Og når du får gåsehud under de smukkeste passager, er du ikke i tvivl om, at dette er godt og rigtigt.

Du vil også opleve kroppen i harmoni på kanten af Atlanterhavet. I en havkajak på Diskobugten, blandt isbjerge, hvaler og grønlandske fjelde vil du indånde den rene luft,

mens du gynger op og ned på store dybder. Dine arme fører pagajen som en velsmurt maskine. Kroppen arbejder, og du nyder det lille gys, som den grænseoverskridende situation indebærer. Det er dig, der gør det. Du er 100 procent i nuet og i kroppen. Du er varm og veltilpas, mens du knokler, og du er slet ikke i tvivl om, at din krop siger, “ja, ja” og, “Giv mig mere af den slags.”

Og du vil opleve kroppens “ja, ja” i en masse andre sammenhænge: På arbejdet, når en familiesamtale pludselig giver mennesker ny indsigt, handlemuligheder og fortrøstning. Når forældre og unge får kontakt med hinanden på en ny og mere konstruktiv måde. Så siger din krop, “ja” og du får et løntilskud, som ikke kan måles i penge.

Et adrenalinkick og en glad indre ro. Et kropsligt signal på, at det arbejde du har, giver mening og er rigtigt for dig.

Til andre tider fortæller hovedpinen og spændingerne i nakken dig, at du bruger dig selv forkert. De meldinger skal du tage alvorligt.

Jeg lover dig ikke, at du undgår sygdom og pine ved at lytte til kroppen. Men jeg lover dig, at du når hurtigere frem til, hvad der er godt og rart for dig. I hverdagen, i skolen og på arbejdet, i fritiden, i din elskedes arme, i familien.

Det er det, der skal styre dit liv.

Hvis du lytter til kroppen og giver den de rigtige glæder og udfordringer, vil den give dig et lykkeligt gensvar.

Kærlige hilsener,  
Birgitte

### **Birgitte Vange** (f 1955)

Overlæge i børne- og ungdomspsykiatri ved Augustenborg Sygehus og journalist. I undervisning, forskning, artikler, debatindlæg og bøger har hun blandt andet beskæftiget sig med læge-patient kommunikation, selvmordsforsøg, kronisk syge småbørn, kvindepsykiatri, inseminationsbørns rettigheder, sammenhæng og brud i psykiatrien.