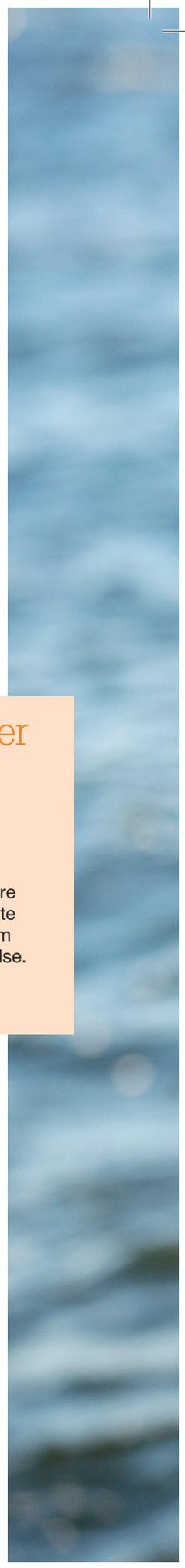
Marianne fant sin egen metode for å bli frisk

Gjesper og puster seg til et BEDRE LIV

Da Marianne Magelssen ble forgiftet av blåskjell, kom hun ikke til hektene igjen. Etter flere måneder fant legene ut at immunforsvaret var svekket etter år med mye stress. Sykepleieren måtte lære seg nye måter å takle hverdagen på.

TEKST: ANNE-LINE HENRIKSEN **FOTO**: SVERRE JARILD



Da Marianne Magelssen nylig ble intervjuet i radio om hvordan hun klarte «å puste seg frisk», fikk hun nysgjerrige henvendelser fra lytterne. Det gjør hun også hver gang hun deler sin historie, enten hun holder foredrag eller gir ut bok. Historien er kort fortalt en hyttetur hvor Marianne og samboeren hygget seg med blåskjell. Et par timer senere ble Marianne dårlig og fikk sterke leddsmerter i bekkenregionen. Det bar til legevakt og innleggelse på sykehus.

– Selv etter flere måneder med sykmelding, ble jeg ikke bedre. Jeg hadde problemer med å holde en samtale og hadde bare lyst til å sove. Legene mente immunforsvaret mitt var dårlig på grunn av langvarig stress. Når tarmen svekkes, kan bakterier komme over i blodbanen, så føres de rundt i hele kroppen. Det gikk blant annet ut over konsentrasjonen. Etter to år med utredning mente legene at blåskjellforgiftningen hadde utløst ME, som er postviralt utmattelsessyndrom.

Veien fra å være sykmeldt til å være aktiv i arbeidslivet igjen, har tatt flere år. Marianne var sykmeldt høst, vinter, vår, sommer og høst igjen, før det ble besluttet at hun ikke kunne gå tilbake til vanlig jobb. Samtidig følte hun ikke at alt ved henne var sykt. Det var friske deler hun ønsket å bruke.

– I dag har jeg det mye bedre, men stressterskelen er lav og jeg bruker pusten som et daglig verktøy for å roe kroppen ned.

– Men hvordan fant du ut at du måtte begynne med pusten?

– I min desperate leting etter å reparere meg selv, prøvde jeg det meste. Det begynte med at jeg merket bedring da jeg begynte å puste ordentlig. Til slutt fant jeg fem verktøy vi alle er i besittelse av, og som jeg kaller Flyt-metoden: Å gjespe, aksept, oppmerksomhet, å snakke sant og takknemlighet. Jeg visste at jeg hadde lært noe, og følte jeg hadde en forpliktelse til å dele.

Å GJESPE ER AVSTRESSENDE

Noe av det Marianne gjør flere ganger om dagen er å gjespe. Hun begynner med å strekke armene og «lekegjespe» og så kommer gjespen naturlig. Da avspenner kroppen seg.

– Som del av den store mellomgulvmuskelen finner vi solar pleksus, følelsessenteret i magen. I Østens medisin kalles den for magens hjerne. Når det skjer vanskelige og vonde ting, så trekker muskelen seg sammen, uten at vi kan kontrollere det. Det kan være vanskelige ting i barndommen, eller at vi føler oss usikre i en situasjon. Da trekker muskelen seg sammen for å beskytte oss. Å gjespe er noe av det som kan få mellomgulvmuskelen til å slappe av. Det burde være mye mer gjesping på arbeidsplassen fordi det er en enkel måte å spenne av på.

«Å gjespe er et fantastisk verktøy vi kan begynne å bruke med en gang.»

TOK IKKE SIGNALENE

Vi snakker om ulike situasjoner i livet som gjør at vi bekymrer oss, føler at vi stresser oss syke. Marianne forteller om da hun arbeidet som salgssjef i legemiddelbransjen.

– I ettertid ser jeg hvor mye stress jeg utsatte meg for. Men jeg trivdes og likte jobben. Jeg vet nå at jeg overså symptomer på stress og kunne føle meg fortumlet og rar. Noen ganger

Har skrevet to bøker

Marianne Magelssen (53) er utdannet sykepleier, coach og mindfulness-instruktør. I dag arbeider hun som forfatter og foredragsholder. Hun har skrevet «Pust for livet» en bok om stressmestring, atferdsendring og tilstedeværelse. I sin nyeste bok «Kjære gud, kommer du snart? Det er så rotete her» deler hun en personlig historie om betydningen av vennlighet og bevegelse. Hun bor i Bærum med samboer og til sammen har de fem barn.

HOLDT PUSTEN:
– Som liten trodde jeg det skulle være bare godt, og at det var meningen at jeg skulle være glad. Jeg var ikke forberedt. Jeg har holdt pusten og beskyttet meg, sier Marianne.

«I min desperate leting etter å reparere meg selv, prøvde jeg det meste. Det begynte med at jeg merket bedring da jeg begynte å puste og gjespe ordentlig.»

STREKK OG GJESP: **Du kommer langt med å strekke armene over hodet og gjespe, sier Marianne Magelssen. Hun klarte å kvitte seg med mangeårig stress og beskyttelsesmekanismer som stjal livsglede og livskraft.**

var jeg redd for å besvime, men tok ikke signalene alvorlig.

I dag tar Marianne noen gode gjesp og dype åndedrag før hun skal gjøre noe hun er nervøs for. Som å bli intervjuet på radio eller holde foredrag. Hun mener gjesping burde stått på timeplanen i skole og barnehage.

–Vi lærer barna våre å sitte pent, rekke opp hånden i klasserommet når de skal si noe, men gir dem ingen verktøy til å stå i livet. Gjesping er en enkel pusteøvelse som hadde vært en god start på skoledagen.

HER OG NÅ

Marianne mener tankene våre er skyld i mye lidelse.

Ikke at det er noe galt med det vi tenker, men all den oppmerksomheten vi gir tankevirksomheten kan gjøre oss stresset.

– Vi puster dårlig når vi gruer oss eller er bekymret. Og det kan skje på grunn av en setning. Som da datteren min sa hun ville reise til Australia som utvekslingsstudent … Da begynte jeg straks å tenke på at det var på den andre siden av kloden. At der var det haier, slanger og tenk om farmor dør mens hun var borte. Katastrofetankene kvernet og jeg kunne våkne med låst kjeveparti om morgenen. Så kommer hun og sier at hun har ombestemt seg. Da ble jeg bevisst alle de bekymringene jeg brukte energi på, og til ingen nytte.

Hun sier det finnes mange teknikker mot tankestress, og meditasjon er en av metodene. Selv er Marianne mest opptatt av at vi er oppmerksomt til stede.

– Kroppen vet hvordan den skal puste. Og når du har fokus på det du gjør for eksempel når du lager mat, at du kjenner at hendene skjærer tomater, og hakker hvitløk, du nyter lukten fra stekepanna, så er du tilstede her og nå. Ikke der og da i tankene. Det er beroligende. Dessuten er det i øyeblikket her og nå, at gleden ligger.

BLI VENN MED DEG SELV

Marianne sier hun er glad hun kom seg ut av offerrollen og selvmedlidenheten. Hun snakker om hvordan det slet på samlivet, om hvorfor det ble brudd, men også hvordan hun og samboeren fant tilbake til hverandre.

– Også jeg har slitt med selvbildet, jeg var opptatt av å se bra ut, jeg var redd for å si eller gjøre noe som var feil, og ville gjerne være « så god som mulig». Etter hvert som jeg jobbet med meg selv, oppdaget jeg – heldigvis – at jeg ikke var noe annet enn et alminnelig menneske. Og at jeg måtte prøve å akseptere meg som jeg var.

– Men hvorfor er det så vanskelig å være vennlig mot seg selv?

– Ikke alle vokser opp i en god og trygg barndom. Da tror jeg det er lettere å bli glad i seg selv, enn om du blir avvist. Vi er følsomme og forskjellige. Derfor er barnehage og skole så viktig, sånn at barn kan få noen verktøy tidlig i livet.

Marianne mener vennlighet og bevegelse er grunnleggende

verktøy for å minske stresspenninger i kroppen.

– Å bli venn med seg selv, betyr at vi viser omsorg for oss selv og det lille barnet inni oss. Det haster med å omfavne seg selv. Vi greier ikke å løse opp i noe uten å være vennlige mot det lille barnet inni oss. Når vi støtter oss selv og det vi erfarer i øyeblikket, enten det er en god eller en dårlig opplevelse, holder vi bevegelsene i gang. Bevegelsene i pusten, følelsene og tankene. Uten bevegelse blir det stagnasjon, og stagnasjon stjeler livskraft og mening.

KROPPEN SNAKKER SANT

– Hvordan klarer du å skyve oppmerksomheten bort fra det du tenker?

– Jeg skyver ikke oppmerksomheten bort fra tankene, jeg flytter den helt bevisst. For eksempel når jeg konsentrerer meg om å være helt til stede i det hendene gjør. Eller jeg går tur og fokuserer på føttene mine eller når jeg bestemmer meg for å lytte ordentlig. Det er en daglig øvelse, men etter hvert går det lettere å holde oppmerksomheten på det du bestemmer deg for, forklarer Marianne.

– Vi kom ikke til verden tomhendt, vi er utstyrt med verktøy for å tåle både lys og mørke. Å snakke sant gir ro og bevegelse i kroppen. Det er noe i deg som alltid vet hva som er sant. Når du ikke snakker sant, vil du merke at musklene trekker seg sammen og pusten blir kortere. Jeg har lært å stole på kroppen, og vet også at når vi er i kontakt med det gode, føler glede over et vakkert tre eller et barneansikt, så er vi kontakt med livsenergien vår.

Utenfor skifter været mellom sol og regn og utsikten fra kafevinduet er en grønn park.

– Jeg skulle ønske noen hadde fortalt meg om verktøyene jeg beskriver da jeg var ung. Livet hadde kanskje ikke blitt så vanskelig som jeg har gjort det til ved å la tankene styre meg. Alt maset og det negative selvsnakket har gjort meg deprimert i perioder. Nå forsøker jeg å romme det som dukker opp, også det ubehagelige, for det meste går over. Tanker og følelser endrer seg. Plutselig er uværet over, solen skinner igjen, smiler Marianne og ser ut.

– Jeg har bestemt meg for ikke å la været, eller tankene styre hvordan jeg har det. Eller hvem jeg er. Det lever jeg langt bedre med! A

Fokuser på pusten din!

Vi tenker gjerne ikke over det, men glemmer ofte å puste ordentlig, særlig når vi er stresset. Begynn å fokusere på pusten - det kan gjøre deg mer avspent.

Marianne Magelssen har utviklet en egen metode som hun kaller Flyt-metoden.

– Det har tatt meg ti år å finne metoder som ga en varig endring og som hjelper meg daglig, sier hun.

Verktøyene hun kaller Flyt-metoden er: Gjespe, Aksept, Oppmerksomhet, Snakke sant og Takknemlighet. Alle verktøyene har til hensikt å roe kroppen ned og skape bevegelse.

– Når det er bevegelse er det liv. Verktøyene gir bevegelse i kroppen, følelsene og tankene.

ENKEL PUSTEØVELSE

Ett av verktøyene er å gjespe. Pust inngår i alt, og Magelssen forteller at den enkleste pusteøvelsen du kan gjøre er å gjespe. Pusten er uløselig knyttet til det ubevisste nervesystemet og idet du begynner å fokusere på pusten kan du bli ganske urolig, nervøs og stresset.

– Men å gjespe er noe alle får til, og det trigger avspenningsresponsen. Du kan gjespe deg helt avspent. Magelssen anbefaler å late-gjespe hvis du er veldig anspent:

– Alle verktøyene i Flyt-metoden har til hensikt å styrke vagusnerven. Nerven tilhører den delen av nervesystemet som styrer kroppens avspenningsrespons. Vi trenger at denne delen av nervesystemet fungerer optimalt for å ha et godt, tilstedeværende liv. Langvarig stress svekker nerven.

SKREV BOK: Marianne Magelssen har gitt ut bok om stressmestring, basert på egne erfaringer.