

Lär dig balansera SOL OCH MÅNE

Förr i världen följde vi naturens växlingar. Vi levde efter solen och månen, årstiderna och naturen. Idag skulle kanske fler människor slippa stressymtom, om de bara visste hur de kunde balansera himmel och jord.

När du läser det här är det sannolikt november, eller nästan åtminstone. I naturen är det grått och brunt som gäller nu, efter att färgprakten från lövfällningen passerats. Växtligheten vilar. De djur som brukar gå i ide har gjort så, de som vänder kosan söderut har sedan länge flytt till varmare trakter. Alla har de följt sina inre kompasser och gjort som de brukar, när dagarna blir kortare och temperaturen kryper nedåt.

De är bara vi människor som fortsätter som vanligt. Vi jobbar enligt samma schema, vecka ut och vecka in. Almanackan är fulltecknad och kommer så att vara ända till nästa sommarsemester, med undantag för juledigheten och kanske någon sportlovsvecka. Vi är aktiva, utåtriktade och högpriesterande, oavsett hur mörkt det blir. Vi utgår från vad vi planerat att göra, oavsett hur vi känner oss.

- I det gamla bondesamhället jobbade man mycket hårt och långa dagar på somrarna, men levde å andra sidan i ett betydligt lugnare tempo på vintern. Idag, i det postindustriella samhället, tar vi inte längre hänsyn till årstiderna när vi bestämmer hur mycket vi ska jobba och hur aktiva vi ska vara, säger Jan Romander, leg psykolog, psykosyntesterapeut och även astrolog med praktik i Stockholm.

Astrologi är bland mycket annat ett symbolspråk för att beskriva dynamiken i det mänskliga psyket, ett slags antik psykologi som använder bilder och symboler istället för de moderna fackteoretiska termerna. Symbolspråket kan vi fortfarande använda oss av, menar han.

Sårbara rasar först

Detta är inget problem, om det inte vore så att inte alla klarar pressen. Många av oss är sårbara, antingen fysiskt eller känslomässigt. Ända sedan vi var små har vi fått lära oss att det är så här det ska vara. Vi har lärt oss prestera för att bli accepterade.

När tempot och kraven i arbetslivet ökar, så som har skett under det senaste decenniet, så går människor sönder i sina försök att tillgodose de allt högre kraven. Vi försöker vara lika duktiga som förut, men det blir allt svårare. Vi tar till en mängd saker för att klara av det vi föresatt oss, trots ändrade förutsättningar. Vi dricker kanske mycket kaffe eller äter sötsaker för att få energi som vi egentligen inte har. I vissa miljöer förekommer droger som ger en känsla av att vara pigg trots att klockan visar att det är dags att sova för länge sedan.

De extrema sjukskrivningssiffrorna med diagnoser som utbrändhet, utmattningsdepression och andra stressrelaterade problem talar sitt tydliga språk.

- Vi har alla en idealbild av oss själva, en sida som vi visar för andra och som ofta är kopplad till vår vilja. Men vi har också en annan sida, en sårbar och ofta sårad del av oss som har svårare att klara att kraven utifrån ökar, säger Jan Romander.

Symboliken är klar: Solen står för det som hör dagen till – det jag vi vill visa, det vi vill med våra liv och de ambitioner vi har. Vi kan kalla det för vårt vuxna jag. Månen lyser på natten och har traditionellt sammankopplats med vårt omedvetna, våra känslor och vår längtan, den del av oss som ibland kallas för vårt inre barn.

Precis som himlakropparna delar upp dygnet mellan sig, behöver också vi ha balans i våra liv mellan det som de symboliserar.

- Vi behöver leva i ett tempo som gör det möjligt för oss att inte bara prestera och vara utåtriktade, utan också vara närvarande i det vi gör och känna vart vi är på väg. Ju högre tempo, desto svårare är detta förstås, säger Jan Romander.

För mycket sol ger för stark hetta. I värsta fall kan vi bli brända – utbrända. Vi behöver månens svalka, så att vattnet i öknen är svalt igen när vi vaknar på morgonen. Då är livet gott att leva, även om vi utträttar mycket.

Gränser och känslor

Det låter ju poetiskt och fint det här. Men hur ser då balans mellan solen och månen ut i våra liv? Jo, det ser ut som en balans mellan jobb och fritid, mellan vårt vuxna jag och barnet inom oss, mellan vårt yttre jag och vårt inre.

Den som har balans mellan sol och måne låter inte jobbet ta över, utan kan sätta gränser och säga nej när det blir för mycket. Den som har balans mellan sol och måne känner när han eller hon är trött eller stressad och ser till att få en paus.

Den som har balans mellan sol och måne ser till att också den sårbara delen får sitt, i form av stöd, uppmuntran och medkänsla från andra.

- Det handlar egentligen om att ha kontakt med sina känslor och sina innersta behov. På så sätt minskar vi risken att hamna på fel plats i tillvaron, eftersom vi märker när något inte känns bra. Vi löper också mindre risk att bli fysiskt sjuka, eftersom vi slipper uppleva att ”den inre sabotören” gör att vi drabbas av alla möjliga saker, från förkylningar till allvarliga sjukdomar, säger Jan Romander.

Peter är kanske ett exempel. Han arbetade tidigare på en stor bank, där han skötte köp och försäljning av värdepapper, ett jobb som var åtråvärt, bra betalt och i början väldigt spännande. Men Peter kände sig inte riktigt som de andra mäklarna. Han köpte inte lika många dyra kostymer och inte lika fin bil, trots att han hade kunnat. När banken omstrukturerades och man erbjöd personal att sluta med avgångsvederlag, tog han chansen och sade upp sig. Idag, sex år senare, har

han en egen firma tillsammans med sin fru, arbetar med marknadsföring och reklam samt har fått sin första roman utgiven. Idag ser Peter att han var på fel plats, eller snarare att platsen som från början kan ha varit rätt, till sist blev fel. Det sista året innan han bröt upp utvecklade han psoriasis, en sjukdom som satts i samband med för mycket stress. ”Jag kände mig aldrig stressad, men jag förstår nu att jag måste ha varit det. Idag har jag en frihet som jag aldrig någonsin skulle vilja avstå ifrån”. Hans psoriasis är i stort sett helt borta.

Depression behövs

Precis som solen har sin roll och månen har sin, behöver vi uttrycka båda våra sidor för att känna oss hela. Vi behöver struktur, idéer och visioner. Men också djupdykningar i känslolivet när det är dags för det. Får vi inte möjlighet att leva ut våra känslomässiga svängningar, kan vi hamna i utmattningsdepression – en diagnos som många människor får när de jobbat alldeles för hårt alldeles för länge. De har inte haft någon måne i sitt liv och då kräver månen till slut sitt i form av en period av nedstämdhet. Vi får känna av månens mörka och inåtvända sida och inte bara den positiva och mer utåtriktade fullmånen. (stämmer detta? Jan – eller borde jag formulera det på annat sätt – fullmånen kan väl i o f sig också innebära inåtvändhet o reflektion etc).

Som psykoterapeuten Emmy Gut berättat om i sin bok ”Den sunda depressionen” behöver en sådan period inte alls alltid vara endast av ondo. Tvärtom finns det mycket som tyder på att många människor behöver en sådan period för att återhämta sig efter en lång period av för mycket aktivitet. Förutsättningen för att bli deprimerad är att man vill något med sitt liv men upptäcker att man inte når sitt mål eller förverkligar sin vision. För en del människor räcker det med att ligga sömlösa några nätter och grubbla över sitt liv, för att de ska komma på en lösning.

Men för många av oss är det inte lika klart hur vi har hamnat där vi befinner oss, oavsett om det handlar om jobbet, relationer eller andra områden. En depression innebär ofta att känslor som ligger under ytan – sorg, vrede, rädsla och liknande – blir åtminstone delvis medvetna. Detta sker inte minst i de drömmar som många har i slutfasen av en depressionsperiod.

- Depressionsarbetet kan ses som ett delvis medvetet men huvudsakligen omedvetet sökande efter lösningar på ett problem. Det kan leda till att vi blir medvetna om våra intentioner, vilket är särskilt viktigt om omedvetenhet har bidragit till dödläget. Det kan leda till att vi upptäcker nya sätt att förverkliga våra intentioner eller till att vi inser att vi gör överge vårt mål eftersom det är omöjligt att uppnå, skriver Emmy Gut.

När vi förstått orsaken vill vår ursprungliga villrådighet, kan vi antingen finna nya sätt att förverkliga vår intention eller också överge den till förmån för en ny vision. Då har depressionen fyllt sitt syfte, menar Gut.

Ibland behövs hjälp

Vi skulle alltså många gånger må bättre om vi istället hade möjlighet att ta itu med det som verkligen gör oss ledsna, men vi vet kanske inte hur man bär sig åt. Ibland klarar vi det inte själva.

- Människor som är sjukskrivna för utmattningsdepression, utbrändhet eller depression behöver i allmänhet mer än bara tid. Om ”solen” har haft företräde i deras liv mycket länge, kan det innebära att de har gjort val från en plats som inte är deras innersta. Att allt känns meningslöst kan bero på att de helt enkelt är på fel plats. Kan de göra en omstrukturering och kanske finna sin rätta livsvision är det lättare att komma ur nedstämdheten, säger Jan Romander.

Att leva med solen och månen i balans är att leva i ett uthålligt universum, oavsett om det handlar om faktiska himlakroppar eller om krafter inom oss människor. Lika lite som vi kan ha solen lysa dygnet runt kan vi arbeta mer än till en viss grad. Efter det tippar gungbrädan över och vi kommer att må dåligt förr eller senare – de flesta av oss.

Ett av de kanske enklaste sätten att leva mer med månen är att utveckla sin empati – med sig själv. Då är det enklare att se att vi gör så gott vi kan, att vi behöver vila och avkoppling och att livet är till för att vara, inte bara göra.

- Att lära sig se skillnad på vad vi vill ha och vad vi behöver är också en god regel. Solen vill så mycket, men det är månen som står för det vi behöver för att må bra och känna oss lyckliga och levande. Istället för att trösta oss med mediciner, sötsaker eller annat kan vi träna oss i att på rimliga sätt tillgodose våra innersta behov, säger Jan Romander.

Obalansen mellan sol och måne syns i vår kultur. Sådär ser några av de kollektiva tecknen på obalans ut:

Vi arbetar för mycket – och heller inte möjlighet att anpassa arbetets mängd till årstiden. På vintern arbetar många oerhört mycket, istället för tvärtom, som skulle vara logiskt om vi anpassade oss till dagsljuset.

Vi sover allt mindre. Svensken sover i genomsnitt en timme mindre varje natt, jämfört med för tjugo år sedan. Den mörka tiden på dygnet är biologiskt och psykologiskt inte alls till för intellektuell aktivitet, utan för att vila, älska, reflektera och invänta impulsen att göra något.

Vi prioriterar huvudet framför kroppen. Först måste vi jobba och prestera, därefter får vi träna, äta, sova – om vi inte har andra plikter förstås. Att först se till kroppen och kroppens behov av vila, näring, rekreation och avspänning är att ta hänsyn till månen.

Vi premierar logiskt tänkande framför känsla. En människa som på jobbet talar om hur hon eller han känner, häcklas ofta för att vara emotionell och därmed mindre tillräknelig. Vi underskattar det faktum att alla har känslor och att alla är emotionella, fastän många (de som menar sig vara logiska) är känslomässiga utan att vara medvetna om det.

Vi låter vuxnas behov gå före barns behov. Talet om kvalitet framför kvantitet när det gäller samvaro med barn är ett sätt för vuxna att rationalisera och rättfärdiga att de inte har prioriterat att vara med sina barn. Att jag som förälder är lycklig med min karriär och mitt liv, ger inte automatiskt att mitt barn är lyckligt.

Det manliga sätts högre än det kvinnliga. Män har fortfarande mer betalt än kvinnor, kvinnor är försvinnande få på beslutsfattande poster (d v s i solen), medan männen lyser med sin frånvaro inom vård, omsorg och skola (där månen, d v s känslan och empatin är betonad).

En balans är oftast inte statisk. Istället behöver vi ett växelspel. Här är några individuella symtom på obalans och deras oemotsedda behov:

1. Symtom: Jag är överansträngd för att jag har jobbat för mycket. Jag behöver vara ledig.
2. Symtom: Jag är skadad för att jag idrottat för hårt. Jag behöver vila.
3. Jag är kritisk/dömande mot dem som är svagare och känsligare än jag själv. Jag behöver känna empati med mig själv och andra.
4. Jag är utbränd för att jag under lång tid har låtit bli att ta hänsyn till mina grundläggande behov. Jag behöver ta hand om mig själv.
5. Jag tycker att det viktigaste med ett jobb är hur stor lönen är och inte innehållet i arbetet, som jag finner dödtråkigt. Jag behöver att mitt arbete på något sätt blir meningsfullt.

Solen står för: detaljer, dagen, ljus, aktivitet, manlighet, utåtriktad, logik, görande, himmel.

Månen står för: helhetssyn, natten, mörker, passivitet, kvinnlighet, inåtvänd, känsla, varande, jord.

Vad du kan göra för bättre balans:

1. Träna dig i att göra ingenting regelbundet. Vila en dag i veckan och vila då verkligen och planera inte in något den dagen, utan låt det som sker komma spontant. Dra ur jacket och stäng av mobilen. Tycker du att det är helt omöjligt att göra just det, så är det verkligen dags.
2. Om du är kvinna och menstruerar – undvik att planera mycket aktiviteter dagarna kring mens. Jobbet måste kanske göras, men många kan jobba hemma en dag då och då. Undvik extra aktiviteter efter arbetstid. Dra dig hellre undan och läs, vila, drick vatten och var med andra kvinnor. Låt din man och dina barn vara ifred så mycket som möjligt.
3. När du planerar dina aktiviteter, ta också hänsyn till hur du kommer att känna dig när du genomför det du planerar. Upptäcker du att det riskerar att bli för mycket och att du kan bli överansträngd – planera på ett annat sätt. Månen är också din fysiska begränsning.
4. Var som Skalman i Bamsetidningen och låt inget hindra dig från att följa din mat- och sovklocka. Håll dina mattider och ät bra mat. Sov tillräckligt.
5. Även om du är en kapabel person kan långvarig emotionell stress tära på dina reserver. Hur dina relationer ser ut, hur ditt äktenskap fungerar och hur relationen till dina barn är har påverkan på ditt känsloliv. Har du svårt att göra förändringar i din situation eller i ditt beteende, sök professionell (mån)hjälp för att komma på rätt köl igen.
6. Ta dig tid att vara hemma så att du kan slänga skräp, städa garderoberna och röja på vinden och därmed göra ditt hem till en schön och lugn plats för dig att vila och vara på. Ditt utåtriktade jag behöver någonstans att vila och få vara inåtvänt en stund.
7. Fundera över vad som är meningsfullt och roligt för dig. Hur ser ditt arbete ut – har du tillräckligt roligt och meningsfullt på jobbet? Vilka delar håller inte måttet? Vilka förändringar kan du göra? Hur ser du på framtiden – vad vill du ha kvar/förändra?

VILL DU VETA MERA:

Emmy Gut: Den sunda depressionen, Wahlström & Widstrand, 1990

Donna Cunningham: Being A Solar Type in a Lunar World, Samuel Weiser, 1982.

Författare: Eva Sanner