

Min krop tog hævn

Jeg lærte som barn at adskille krop og sjæl. Hvilket er praktisk for et overset barn. Mindre heldigt for en voksen kvinde med job og familie.

ESSAYSERIE

LULU HARTEG JACOBSEN, CAND.HORT.ARCH.

Jeg hader at mangle en tusch, når jeg skal tegne. At mangle en mand, når jeg skal kysse. Ligesom jeg hadede at mangle mad, da jeg som barn traskede rundt i det sydvestlige Grækenland, hvortil min mor var flygtet sammen med mine søskende og mig, og pengeforsendelsen via telegram fra Danmark atter var slået fejl.

Hvad jeg derimod godt har kunnet undvære det meste af mit liv, har været min krop. Troede jeg. Indtil den dag, kroppen tog hævn.

Jeg har som så mange andre akademikere altid levet af at sælge min hjerne. Eller nærmere lease øverste etage ud et vist antal timer hver dag. Ofte op til 10 – måske 12 – timer om dagen. Jeg har fra barnsben udviklet et talent for at undertrykke sult, søvn og toiletbehov. Arbejde har fungeret som et drug for mig, jeg har kunnet blive helt høj af at arbejde, så fyldt af dopamin, at jeg glemte at hente mine børn fra sfo. Men andre ord en værdifuld medarbejder.

DET ER ET par år siden, at min krop sagde fra efter hjernens mange års misbrug af den. Den fysiske opstand mod det intellektuelle regime var snedigt. Det startede med øredøvende hyletoner i ørerne, der med et stormvejrs intensitet holdt mig vågen om natten. Siden svigtede synet, så teksten på skærmen flød ud og dryppede ned på hæve-sænkebordet. Hverken øre- eller øjenlæge kunne hjælpe. Min krop udsendte falsk alarm. Men jeg fandt ud af, at den mente det.

En frostklar morgen lige før en vigtig deadline gav kroppen det sidste skud i form af en lammer. Jeg lå i min seng i forlængelse af min krop og havde travlt, men kunne ikke røre mig.

Jeg forsøgte med simpel kommunikation, såsom: »Hey, hånd, prøv lige at nå det der glas vand«. Ingen reaktion. Et par minutter senere: »Okay, så prøv lige at vinke i det mindste«. Stadig ingen kontakt.

Jeg lå som bundet til sengen i fire timer og befandt mig samtidig midt på en blodig slagmark. Min hjerne havde gang i en masse skyts, mudderkastning og flugtplaner. Over for den stod kroppen, der mobiliserede alle kræfter for at forblive passiv-aggressiv og fastlåst i ikke at lystre.

Den dag vandt min krop slaget. Jeg spekulerer stadig over, hvordan det lykkedes den at gøre mine celler fire gange så tunge som normalt. Jeg lå tung som en hvalros og passiviseret som en flok skolebørn under corona, fuldstændig klinet til mit bomulds-lagen.

JEG BLEV kort tid efter – som snart halvdelen af Danmarks befolkning – sygemeldt med stress (selv om jeg selvfølgelig i så lang tid som muligt nægtede at være stresset).

En fysioterapeut, der skulle hjælpe mig af med spændinger, mente, at hele min krop



■ Maleri af Lulu Harteg Jacobsen efter P.S. Krøyers 'Hip, hip, hurra' . Bemærk pigen, der halvvejs svæver væk fra de fulde voksne.

var stresset og forsømt. Han sendte mig på daglige gåture og ansporede mig til at lægge min kost om og i øvrigt begynde at trække vejret.

Med hjælp fra forstående chefer kom jeg lige så stille og roligt tilbage på job. Ikke det gamle mig, men et mig i version 2.0 – nemlig som både hjerne og krop.

DET HELE begyndte ellers så godt. Jeg var ældste barn af et lærerpar, der skrev bøger om involverende pædagogiske principper. Som medlemmer af den intellektuelle elite var de velformulerede med den tids rigtige holdninger og kulturelt indflydelsesrige venner.

Den virkelige verden havde de sværere ved at håndtere. Med tiden blev vores liv mere og mere kaotisk. Jeg oplevede at blive forladt af min mor og enten bo hos tilfældige mennesker, alene eller sammen med min efterhånden alkoholiserede far. Vi flyttede i snit en gang om året, i samme takt som min fars elskerinder kom og gik, og min mor skiftede teorier om, hvordan verden hang sammen.

Det var 1970'erne, realiseringens årti – så ingen tog notits af det. Heller ikke jeg tænkte, at det var noget særligt. Men min krop har husket hvert et svigt og hver en tåre, der blev verfet af kinden.

Mine forældre ville det bedste, men evnede ikke. Grækenland-immigrationen, hvor min mor var flygtet fra sig selv, Børneværnet og en psykiater stoppede brat, og vi vendte hjem og tilbage – til ingenting.

EN DAG SIDDER pigen, som blev mig, og kig-

ger ned fra et tagvindue på et vandrehjem med udsigt til Kronborg, hvor vi er indlogeret med andre sutskosløbende hjemløse. »Hvis jeg lander lige dér på de frosne fliser, har mor da et problem mindre«. Heldigvis blev jeg i vindueskarmen rent fysisk. Men åndeligt kunne jeg se min krop oppefra – som jeg ofte gjorde, når mine forældre var forsvundet.

Det var ren overlevelse dengang. Men en evne, jeg bar med mig – jeg kunne skille krop fra sjæl. Hvilket er praktisk for et overset barn. Mindre heldigt for en voksen kvinde med job og familie, der helst skal kunne mærke sine egne grænser og vælge til og sige fra.

Igennem mit liv har jeg været fokuseret på at gøre det bedre end mine forældre. Jeg har bidt tænderne sammen, været blandt de bedste i skolen, taget en videregående uddannelse og passet mine jobs til perfektion. Der var ingen, der skulle kunne sige, at jeg ikke gjorde det godt nok. Jeg havde tilpas med evne – og en viljestyrke, der lå lidt over gennemsnittet. Og så havde jeg det gamle trick med, at jeg kunne slå kroppen fra, så jeg ikke mærkede smerte, sult eller søvn.

Jeg var bedøvet. Jeg mærkede ikke bæltet om mit bryst, der langsom snævrede ind, den brækkede arm eller spiralen, der var gået gennem livmoderen ud i bughulen. Gråden kom først, når jeg sad i bilen. Løgnen tog mig og svang mig rundt i manegen. Rundt i hamsterhjulet. Jeg arbejdede, jeg blev fri. Troede jeg.

NU ER JEG klogere. Jeg ved, at jeg er min krop. Jeg har forstået, at jeg skal trække vejret. Dybt og helt. Jeg ved, at jeg skal give plads til at mærke mine følelser og egne grænser. Og respektere dem. Gå hjem, når det er fyraften. Slukke skærmen, spise frokost, holde pauser. Alt sammen meget banalt – så det gør du vel også?

BLÅ BOG

Lulu Harteg Jacobsen

Født 1967. Landskabsarkitekt, planlægger inden for klimatilpasning, havebogsforfatter, skribent og billedkunstner.

Hun er vokset op ufattelig mange steder i Danmark og Grækenland. De sidste 20 år har hun boet i det samme hus i Birkerød med den samme mand og de samme tre børn.

Det mest skræmmende ved at være tilbage i hel form er at møde alle de halve mennesker, jeg ser i arbejdsrelationer. Alt for mange mennesker, jeg møder, siger ting, som jeg sagde, før min krop sagde fra. Jeg hører om, at folk er svimle og mister synet og følelsen i armene. Det er ikke kun på min arbejdsplads – det er hele vores arbejdskultur.

Vi er et segment, der har læst os væk fra vores krop. Ikke kun os, der har haft gavn af at dissociere i barndommen – men en hel befolkningsgruppe synes at have glemt, at vi er biologiske væsner. Især efter corona, hvor vi passivt har kunnet nøjes med at sende vores todimensionelle avatarer ud i verden via skærmen.

Samfundet mangler sin krop. Hvornår indfører vi regler om, at vi skal holde pauser mellem vores Team-møder, at der skal være meditationslokaler på arbejdspladsen? Hvornår fortæller vi vores unge, at de skal restituere – ikke præstere? Hånden på hjertet: Kan du huske, hvor du lagde din krop?