

Vi er alle født med pupper, rumpe, lår og mage, vi har kropp båret opp av skjelett og pakket inn i hud. Vi er utstyrt med verdens fineste kroppsmaskineri.

Vi elsker de deilige kroppene til kjærestene våre, til barna våre og andres, og til de trygge og gode foreldrene våre. Så hvorfor klarer ikke vi kvinner å elske våre egne kropp på samme måte?

– De færreste kvinner er fornøyd med kroppen sin, sier psykiater Marianne Hatle, hun er faglig leder for avdelingen for spiseforstyrrelser og overvekt ved Volvat Medisinske Senter i Oslo.

– Vårt vestlige samfunn har veldig fokus på å være tynn og slank. Det er ensbetydende med å mestre livet sitt, og være glad, vellykket og lykkelig. Overvekt er synonymt med å være lat, å ikke ha viljestyrke, og ikke være en kompetent person.

Ikke bekymre deg.
Du er flott!

Jenter, nå er det nok med kroppskomplekser: Slik lærer du deg å elske kroppen din.

AV KRISTIN GUTTORMSEN
FOTO: THIEMO SANDER

Kropp er topp

– Vi tenker på en syk måte om kroppene våre, men vi *kan* tenke annerledes, sier hun.

Du kan kanskje ikke huske når du begynte å tenke over din egen kroppsform. Men det begynner tidlig. Og det begynner med skammen.

– Voksne signaliserer tidlig til barna at det er viktig å være tynn. Klarer ikke barna å holde seg slanke, føler de at de gjør noe galt, og da kommer skamfølelsen. Foreldrene er ikke alltid seg bevisst hva de signaliserer, men de slanker seg selv, eller kommenterer at andre er overvektige. Dermed opprettholder de dette idealet.

Amerikanske ELLEs «Klara Klok» på området; E. Jean, var så lei av alle e-poster hun mottok fra kvinner som hatet kroppen sin, at hun bestemte seg for å finne en intellektuell måte å takle kvinners kroppskomplekser på. Hun fant tre teknikker:

1: Hvis du klarer å forandre måten du tenker om kroppen din på, og knuse oppfatningen som du har bygget opp, så vil kroppen din forandre seg.

Klarer vi å ignorere det vi føler er feil med oss selv, vil vi bli lykkeligere.

2: En ting som beviselig gjør oss lykkeligere, er å bli tatt på og berørt av andre mennesker. For å stoppe gale tanker som «Beina mine kler ikke disse trange jeansene», prøv i stedet å bestille en frisørtime og hengi deg til sjamponering og hodebunnsmassasje. Faktisk er massasje så virkningsfullt at folk med amputasjoner som har fantomsmerter, opplever lindring bare ved å se på at andre blir massert.

Så bestill deg en massasjetime, spør kjæresten din om å kile deg på ryggen, vugg en baby eller gi den gamle damen på benken i parken en klem. Og glem nå endelig den bilringen på magen for et øyeblikk!

Når det gjelder å få bukt med skamfølelsen vår, har psykiater Hatle noen råd:

– Å få et positivt syn på seg selv handler om å bli bevisst tankene sine og hvordan man *egentlig* snakker til seg selv, sier hun.

– Prøv å identifisere de konkrete setningene du bruker, som støtter opp om det negative kroppsbildet. Som at: «Jeg er ikke verdt noe. Jeg er en tjukk ku, som ikke fortjener å få meg en kjæreste.» Ville du snakket slik til en god venninne?

– Har du bevis for at det du sier til deg selv, og den oppfatningen du har av kroppen din, er sann og stemmer? spør Hatle.

– Vil virkelig ingen elske deg fordi du ikke er tynn? Er det sånn at bare mennesker med perfekte kropp har kjæreste og gode jobber? Er det bare tynne, perfekte folk blant dem du selv liker og omgir deg med? Hvis svaret på dette er nei, så er kanskje også *du* verdifull, selv om du ikke er perfekt?

Det handler også om ting vi gjør, som skaper negative tanker og følelser. Å sitte en hel dag og se på *Top Model*, og ikke føle seg særlig bra etterpå. Hatle råder i stedet til følgende:

– Gå inn i realistiske settinger, og push deg selv. Dra på badestranden i badedrakt. Var det egentlig så farlig? Gjorde det ikke egentlig bare dagen din bedre?

Fokuser på de andre positive tingene ved deg selv, som at du har gode venner, familie og en jobb du liker.

– Gå i den middagen du funderer på å droppe. Ta på deg kjole, smink deg og fiks håret. Det hjelper ikke å piske seg selv inn i en negativ tilstand på forhånd.

Å bryte opp tankemønstre som har festet seg over tid, er en lang og møysommelig prosess. Hatlen har en helt konkret teknikk:

– Start med å bytte ut de negative ordene med nøytrale ord, og etter hvert positive ord når du snakker til deg selv. Øv deg på å tenke mer positivt fra dag til dag.

Ofte er folk redde for å gi slipp på sitt negative tankesett. Det inngir en trygghet, og man tror at hvis man slipper det, så vil man miste kontrollen over seg selv.

Men det er det motsatte som skjer. Med et mer positivt kroppsbilde, er det rom for positive forandringer også.

3: Vår amerikanske venninne E. Jean har et tredje og siste råd i ermet, et sexy sådant:

– Ikke unngå sex fordi du ikke liker kroppen din. Sex kan hjelpe deg på veien til et bedre kroppsbilde. Bare å kysse folk du er forelsket i åpner nytelses-sentrene dine på vidt gap, og du vil garantert slutte å bekymre deg for størrelsen på baken din.

Ifølge en studie ved universitetet i Texas i 2007, er å ha god sex regnet som en måte å forbedre det kroppslige selvbildet på.

Som Dr. Thompson, professor og medredaktør av *Body Image, Eating Disorders, and Obesity in Youth*, sier:

– Hva som helst som får deg til å fokusere på indre følelser i motsetning til ditt ytre oppsyn, vil være bra for å få deg til å elske kroppen din mer.

Tenk deg selv; et annet menneske er forelsket i deg, forteller deg at han eller hun liker rumpa di, lårene dine, hele pakka – og du kan ikke annet enn å like deg selv bedre! ■

SLIK FÅR DU ET BEDRE KROPPSBILDE:

- Vær bevisst hvordan du snakker til deg selv om deg selv og kroppen din.
- Bytt ut negative ord, først med nøytrale ord, og så positive ord.
- Ikke utsett deg for situasjoner som gjør at du føler deg lite verd.
- Ikke sett livet ditt på vent fordi du ikke føler deg vel med kroppen din.
- Push deg selv – livet ditt blir bedre hvis du har et sosialt og aktivt liv.
- Fokuser på dine gode sider; venner, talenter, jobb og familie.
- Lev slik du vil, bli forelska, ha sex, ha det fint med andre – kropp er ikke alt!