



Det kommer mer og mer forskning som viser hvor intimt knyttet «kropp» og «sinn» er til hverandre, skriver **Pernille Nylehn**.

## Psyke og ånd

spalta den 14. desember skrev jeg om åndelig sunnhet, og fikk et par reaksjoner som jeg har lyst til å spinne videre på.

En gjest på bloggen min spurte om jeg ikke mente at psykologi var en del av helse? For mye av det som kan kalles åndelig – livsanskuelse, kjærlighet, mening med livet – er også forutsetninger for psykisk helse, som igjen er uløselig knyttet til fysisk helse.

**JO, SELVFØLGELIG** er psykologien en del av helse. Og det er ikke bare at den henger sammen med den fysiske helse, de er ett og det samme. Vi er ikke skilt ved halsen, mennesket er én organisme, og den organismen består av nyrer og hjerne og øyne og hjerte og hormoner og tanker og lever og tarm og følelser ... og alle disse påvirker hverandre gjensidig.

**DET ER** helt logisk, og noe de fleste vettuge mennesker vet intuitivt, men samtidig henger vi igjen i forestillingen om at det er et skille mellom kropp og sinn (eller sjel, eller psyke, eller hva man nå vil kalle det). Det skriver seg dels fra religiøse forestillinger om at sjelen hørte Gud til, mens kroppen var jordisk og syndig. Filosofen Descartes, som virket på 1600-tallet, har også bidratt – han mente at kropp og sjel var vesensforskjellige: kroppen var en maskin, mens sjelen var immateriell og ikke bundet av naturlovene. Problemet var at begge fantes i ett og samme menneske. Det løste han ved å si at sjelen satt i epifysen, en bitteliten kjertel i hjernen. Hvordan epifysen kunne være fritatt fra jordiske naturlover er vanskelig å forstå i vår tid, men på den tiden virket det rimelig.

**NOK OM** det. Det kommer mer og mer forskning som viser hvor intimt knyttet «kropp» og

«sinn» er til hverandre. Hormoner, som påvirkes av hendelser i hjernen, påvirker hjertet og magen. Tarmene, til og med tarmbakteriene, kan påvirke tanker og følelser. Traumer, som overgrep eller katastrofer, kan gi økt risiko for hjertesykdom og kreft. Lista er milelang.

Så hva mener jeg da når jeg snakker om «ånd»? Det går selvfølgelig ikke an å skille ånd helt fra psyke, for hvilke av tankene våre er åndelige og hvilke er psykiske?

Men når jeg snakker om åndelighet mener jeg tenkning og refleksjon som går ut over enkeltmennesket: filosofi, litteratur, religion, politikk, gode og dårlige gjerninger og tanker. Og jeg mener ikke at vi skal gruble over krig og fred og politikk og sånt for å holde oss psykisk friske, vi skal gjøre det fordi det gjør oss til mer enn maskiner.

**MAN BLIR** ikke nødvendigvis friskere av å engasjere seg i noe annet enn seg selv, man kan få søvnløse netter av det (og søvnmangel er farlig, står det i Dagbladet), og sikkert varmgang i hodet og slitasje i hjertet. Men jeg tror vi tåler det.

Og tenk om tabloidene kunne bruke forsidene til noe annet enn hva som er bra/dårlig for helse. At de i stedet for å skrive «Dette fettete gjør deg syk» skrev «Disse tankene gjør deg ond». Hannah Arendt – den storrøykende filosofen – ville likt det. Og når de skriver at vi må huske fem om dagen, tenk om de mente to vakre tanker, én god gjerning, smile til en fremmed på gata og lese et dikt.

**NYTTÅRSFORSETTER?** Glem røykeslutt og slanking for én gangs skyld, det holder ikke uansett. Løft blikket mot stjernene og finn deg et høyere mål.

**Pernille Nylehn** er spesialist i allmenmedisin. Hun arbeider i Rehabilitering Vest i Haugesund

[pernille.nylehn@kleppnett.no](mailto:pernille.nylehn@kleppnett.no)