

# Magedraget

Marianne Magelssens bok om jakten på pusten har inspirert tusener. Selv måtte hun bli syk før hun stoppet opp og pustet ut.

**- NÅR DU SITTER** foran datamaskinen og stresser, jobber hele kroppen din for å redde deg. Selv om du bare har det veldig travelt. Hjernen din vet ikke forskjell på det og å rømme fra en bjørn, forklarer Marianne Magelssen (44).

Forfatteren av suksessboka «Pust for livet», som nå skal presenteres i utlandet, levde sånn selv, hengende over tastaturet med foten på gasspedalen og kort pust. Noen ganger holdt hun til og med pusten i perioder med intens konsentrasjon. Når hun ser tilbake, husker hun stressymptomene hun overså; svimmelheten, stivheten i kroppen og den dårlige søvnen. Hun var nyskilt og hadde barna annenhver uke. Men hun hadde det jo så gøy i jobben.

– For meg ble det en identitet. Det er nok typisk oss kvinner, vi skal få til alt: jobb, barn og reiser, for å føle oss vellykket.

**PÅSKEN FOR TRE** år siden dro hun og samboeren til hytta i Valdres. Det var noen år siden hun hadde forlatt jobben som sykepleier for å begynne hos et legemiddelfirma. Hun likte de nye arbeidsoppgavene, utfordringene, det høye tempoet. Hun hadde avansert fort i systemet, og var opptatt av å utføre jobben nøye og korrekt. Til påskeferien hadde samboerparet pakket bilen, kjøpt masse god mat og reist til fjells uten de fem ungene. De gikk lang skitur, to mil, og koste seg med blåskjell til middag. Et av skjellene smakte litt rart. Det spyttet Marianne ut igjen. Noen timer seinere ble hun dårlig.

– Det var ubeskrivelige leddsmerter rundt bekkenet. Jeg klarte ikke å gå, hadde ikke balanse og synet og hørselen ble dårlig. Det var som om hjernen sluknet, forteller hun.

**PÅ SYKEHUSET** trodde de først det var en svulst eller blodpropp, men legene fant ingenting. For Marianne var det opplagt at det var snakk om en forgiftning. Hun ble skrevet ut og sykmeldt i en uke. Så en uke til. Så en måned. Og sånn fortsatte det.

– Når du er vant til en aktiv hverdag, er det veldig ubehagelig å være sykmeldt så lenge. Jeg tenkte hele tida at det skulle gå over.

I dag er det klart at blåskjellforgiftningen har utløst en ME-liknende tilstand. Det tok tid for Marianne å innse at hverdagen ikke ville bli den samme igjen.

– Det ble vår, sommer, langt ut på høsten og gikk mot jul, og det ble vår igjen. Etter et og et halvt år skjønte jeg at det kanskje ikke kom til å bli så mye bedre. Da kom jeg til et punkt der jeg bestemte meg for å ta styringen over livet mitt.

Hun skjønte at hun ikke ville kunne gå tilbake til sin gamle jobb.

– Den erkjennelsen medførte en sorgprosess, men også en utrolig befrielse. Jeg tenkte

at hvis jeg på noen måte var ansvarlig for at dette skjedde med meg, hadde jeg også et ansvar for å gjøre noe med det, sier Marianne.

– Et høyt stressnivå over lang tid svekker kroppens immunforsvar, spesielt immunforsvaret i tarmen, det kan medføre at en ellers uskyldig infeksjon eller forgiftning gjør uopprettelig skade.

**HUN SITTER VED** kjøkkenbordet i et hvitt hus helt ute ved strandkanten i Asker. Her bor hun med samboer Gerhard Ludvigsen og fem barn mellom fire og 14 år. Det var her hun gikk rundt og lette etter svar i ukene og månedene etter at hun ble syk. Hun prøvde alt for å bli frisk, leste mye. Det var da hun oppdaget pusten.

Hun begynte å se på fysiologien, og oppdaget ting hun aldri hadde lært på sykepleiestudiene. Hvordan måten vi puster på påvirker hele kroppen, sinnet og nervesystemet.

– Da jeg oppdaget det, var det som en gave. Vi kan styre kroppen ved hjelp av pusten. Bruke det i situasjoner der du trenger å roe ned, sier hun.

Øvelsene hun lærte gjennom et kurs i pusteintegrering og yoga hjalp henne å puste med magen igjen, noe som igjen trigger kroppens avspenningsrespons. Hun hengte opp små lapper overalt som skulle minne henne på å puste fullstendig.

– Det er en enkel øvelse der utpusten er lengre enn innpusten, som et sukk eller et gjesp. Jeg testet det ut på meg selv, for å endre på den dårlige vanen med å bare puste med øverste del av lungene. Det tok to måneder, så husket jeg på å gjøre det av meg selv. Nå puster jeg alltid dypt før jeg skal noe, sier hun.

**ETTER ERKJENNELSEN** av at hun ikke ville kunne komme tilbake til sin gamle jobb, begynte hun å tenke på hva hun kunne gjøre. Hun ville gjerne dele oppdagelsen av pustevektøyet med andre. Først begynte hun å skrive et foredrag. Etter hvert ble det klart at det var en bok hun skrev på. Hun kontaktet eksperter som kunne mer om pusten enn henne, leger og spesialister.

## Valget

Å se ordentlig på meg selv; hvordan puster jeg, hva tenker jeg, når stresser jeg? Hvordan kan jeg ta ansvaret? Jeg er opptatt av at man har et ansvar selv om man er syk, ansvar for egen behandling, væremåte og utvikling. Det er viktig å fokusere på den delen av deg som er frisk. Det er sjelden at alt ved oss er sykt samtidig. Jeg er ikke bare syk, jeg er også frisk.

## Valgkamp

Jeg har blitt tatt godt vare på av familie og jobb, og fått mye støtte hele veien. Men da jeg først snakket med min kontaktperson i Nav om å begynne å holde foredrag om pusting, ble jeg møtt med en veldig demotiverende holdning: Hvordan skulle jeg klare det? Seinere fikk jeg en ny kontaktperson som var veldig flink og støttende.



**Pust for livet:** - Vi hører om brokkoli, antioksidanter og omega 3, men ingen snakker om pusten, sier Marianne Magelssen. Hun bestemte seg for å gjøre noe med saken, og skrev bok.



**Populær:** Reaksjonene på boka har kommet fra alle mulige hold, kvinner og menn, gamle og unge. Mange kjenner seg igjen i stresstilstanden der du bare puster med øverste delen av lungene. Marianne oppfordrer til å få med magen for en fullstendig pust.

## «Da jeg oppdaget det, var det som en gave. Vi kan styre kroppen ved hjelp av pusten.»

Skiskytter Liv Grete Skjelbreid Poirée og skuespiller Gard Eidsvold var blant dem som sa ja med en gang da de ble spurt om å dele sine pusteerfaringer.

– Jeg jobbet med boka når jeg følte meg bra, og arbeidet ga meg mye glede. Følelsen av å bidra, være en del av helheten, er viktig for egenverdet.

Nå er boka ute i andre opplag, og arbeidet med å presentere boka i andre land er i gang. Marianne har etter hvert funnet ut hvilke rammer hun fungerer innenfor, den sirkelen hun må holde seg inni for å være symptomfri.

– Men mye av livet foregår jo nettopp utenfor den sirkelen, mye av det sosiale med venner. For å få et kvalitetsrikt liv må jeg gå utenfor noen ganger. Da må jeg hvile på forhånd, men livet blir spritert opp. Det er viktig for meg.

gda@dagbladet.no

### PUST FOR LIVET

- Mange puster bare med øverste del av lungene, dette er ufullstendig pust og stresser kroppen enormt. Ved å bruke «hele» pustekapasiteten, som du gjorde da du ble født, skyves mellomgulvet ned slik at magen hever seg. Det roer kroppen.
- Øvelse: Strekk deg så langt du kan. Pust dypt ut, gjerne fulgt av et stort gjesp. Pust inn gjennom nesa og la utpusten vare litt lenger inn innpusten.
- Denne måten å puste på utløser en avspenningsrespons som roer hjerterytmen, blodtrykket, hjernebølgene og følelsene. Et dypt sukkl, eller et gjesp gjør det samme. (Kilde: «Pust for livet» av Marianne Magelssen)

### MIN DAG

**0645** Står opp  
Lager frokost og matpakker til samboer og fem barn.  
**0730-0930** Sover et par timer  
Går tur i skogen  
Gjør qigong hjemme  
Skriver litt, jobber litt, hviler  
**1430** Barna begynner å komme hjem  
Lager middag  
**1800** Familielkveld, hvile litt under barne-tv  
Veldig forskjellige dager, avhengig av dagsform. Noen ganger drar jeg ut og spiser med venner, eller drar på fotballtrening med sønnen min.  
Det er viktig for meg å få til sånne ting.