

JAG ÄR ett samtal om kropp, kultur och självmedicinering som genom integrering kan nå kärnan för att läka med hjälp av samtal om kropp, kultur och självmedicinering som genom integrering kan nå kärnan för att läka med hjälp av samtal om kropp, kultur och självmedicinering som genom integrering kan nå kärnan för att läka med hjälp av samtal om kropp, kultur och självmedicinering som genom integrering kan nå kärnan för att läka med hjälp av samtal om...

I AM a conversation about body, culture and self medication that through integration can reach the core to heal with the help of a conversation about body, culture and self medication that through integration can reach the core to heal with the help of a conversation about body, culture and self medication that through integration can reach the core to heal with the help of a conversation about body, culture and self medication that through integration can reach the core to heal with the help of a conversation about...

KROPP // BODY

Kroppen är ett ekosystem och jag har möjlighet att påverka organens arbetsmiljö, både medvetet och omedvetet. Kroppen är smart och kan och vill läka sig själv. Kroppen är inte en maskin, det är en levande organism som är komplex där allt hänger ihop. En kropp hänger ihop med sig själv, våra kroppar hänger ihop med varandra (vi kan kommunicera ickeverbalt), våra kroppar hänger ihop med vår gemensamma himlakropp (vi som andra organismer på planeten är skapade av och beroende av sol, vind och vatten) och vår himlakropp hänger ihop med sig själv, allt som är en del av den, och allt som den är en del av. Det är i mellanrummet mellan alla kroppar som det uppstår

//

The body is an ecosystem and I have the ability to both consciously and unconsciously affect the work environment of my organs. The body is smart and can heal itself. The body is not a machine but a complex living organism. A body is connected to itself, our bodies are connected to each other (we have nonverbal languages), our bodies are connected to our collective body (planet Earth) and our collective body is connected to itself and everything that is a part of it and that it is a part of. It is in the space between all bodies where there grows

KULTUR // CULTURE

Kultur är vad som skapas hela tiden, medvetet och omedvetet, i samverkan och mötet (även det ickefysiska) med oss själva, varandra och allt som omger oss. Balans mellan struktur och kultur är nödvändigt för att något ska vara hållbart. Likaså krävs balans mellan min inre kultur (mina inre förutsättningar att hantera min omvärld) och yttre kultur (min omvärld, alltså resultatet av andras inre förutsättningar att hantera sin omvärld) och för att kunna skapa den balansen kan vi ta hjälp av

//

Culture is created all the time, consciously and unconsciously, in the meeting (both physical and virtual) with ourselves, each other and all that surrounds us. A balance between structure and culture is necessary for something to be sustainable. Sustainability also

requires a balance between my inner culture and my outer culture and to be able to create that balance we can find help in

SJÄLVMEDICINERING // SELF MEDICATION

Vi har en möjlighet och ett ansvar att efter egna förutsättningar medicinera oss själva, inte endast förlita oss på yttre medel som blir tilldelade oss (tex läkarvård, medicin, terapi). Det är kombinationen av de yttre medlen och de inre medlen (det som gör mig glad, känns rätt för mig och hjälper mig att möta mig själv) som är min unika medicinering och nyckel till läkande. Det är ofta nödvändigt att be om hjälp för att hjälpa sig själv. Min läkande kombination har varit kunskap, rörelse, mat, dryck (periodvis med, periodvis utan alkohol), växter och örter (däribland cannabis), kallbad, skogen, havet, sjön, skriva, måla, sjunga/göra ljud, skapa, uttrycka, få utlopp. Detta har jag gjort med hjälp av mig själv, familj och vänner, kroppsterapeut, tandläkare, gynekolog, psykolog, psykoterapeut, läkare, fysioterapeut, yogalärare, massör, arbetsgivare och försäkringskassa. Som individ kan jag kan gynnas av att självmedicinera (vilket inte är samma sak som att ge mig själv ett frikort till ohämmat missbruk), och som kollektiv kan vi gynnas av att alla individer hjälper sig själva för att sen kunna hjälpa varandra. Våra myndigheter, institutioner och ledare kan gynnas av att ta sitt ansvar i att guida oss till en nyanserad bild av för- och nackdelar med olika substanser - sen är det upp till individen att välja och upp till kollektivet att förstå, acceptera och hantera genom

//

We have an opportunity and a responsibility to, by our own abilities, medicate ourselves and not only rely on the outer resources we are handed (doctors, medicin, therapy etc). It is the combination of outer resources and inner resources (what makes me happy, feels right and helps me to face myself) that is my unique medication and key to healing. It is often necessary to ask for help to help myself. My healing combination has been knowledge, movement, food, drink (sometimes with sometimes without alcohol), plants and herbs (cannabis among others), cold baths, forest, ocean, lake, writing, painting, singing/making sounds, creating, expressing, releasing. I have done this with help from myself, family and friends, body therapist, dentist, gynecologist, psychologist, psychotherapist, doctor, physiotherapist, yoga teachers, massage therapist, my employer and income insurance. As an individual I can benefit from self medication (which is not the same thing as giving myself a free card to uncontrolled use/abuse) and as a collective we can benefit from each individual helping herself and through that helping others. Our authorities, institutions and leaders can benefit from taking their responsibility in guiding us to a nuanced description of pros and cons of different types of substances - then it is up to the individual to choose and the collective to understand, accept and handle through

INTEGRERING // INTEGRATION

För att kroppen ska kunna möta sig själv, för att mötet mellan kroppar (kulturen) ska kunna bli hållbar, för att självmedicineringen ska funka i balans med de yttre medlen krävs integrering - förening av de skilda enheterna/motpolerna. Detta är den grundläggande värderingen och metodförändringen min utmattning lärt mig, att inte vända ryggen till utan att möta och förenas med det som är obekvämt, möta och förenas med det som är läskigt, mötas och förenas med det som gör ont (vilket inte betyder att jag ska tvinga mig själv att möta min våldtäktsman, eller en invandrare att möta en rasist, utan snarare att i mötet med

mig själv möta känslan av rädsla förknippat med förövaren). Inte stanna i debatten om vad som är rätt/fel, inte fastna i tanken om att det bara kan finnas *ett* sant perspektiv åt gången - det finns och måste få finnas lika många sanningar som det finns organismer. För att kunna göra detta behöver vi öva, för det är (enligt min uppfattning) jävligt svårt att praktisera. Något som kan hjälpa för att praktisera integrering är att nå

//

For the body to be able to meet with itself, for the meeting of bodys (the culture) to be sustainable, for the self medication to work in balance with the outer resources there needs to be integration - unison of the different entities/poles. This is the most foundational value and change of method that my exhaustion has taught me, not to shy away but to face and unite with what is uncomfortable, meet and unite with what is scary, meet and unite with what hurts (which is not about me forcing myself to meet my rapist or for an immigrant to meet with a rasist, but in the meeting with myself face the sense of fear that is connected to the perpetrator). Not get caught in debating what is right or wrong, or get caught in the thought that there can only be *one* true perspective at a time - there are and has to be as many truths as the are organisms. To be able to do this we need to practise, since it is (in my opinion) really fucking hard to do. Something that can help to practice integration is to reach

KÄRNAN // THE CORE

Mellan alla motpoler finns en kärna, inom allt levande finns en kärna, starten av all förändring har en kärna och all förändring behöver komma från kärnan. Kärnan behöver genomsyras av intentionen till förändringen för att förändringen ska vara genuin, samtidigt som kärnan alltid genomsyrar förändringen som pågår. Därför är det omöjligt att skapa långsiktig hållbarhet på ett kortsiktigt sätt (precis som det är omöjligt att göra potatissoppa på morötter, oavsett hur mycket jag kryddar och rör runt). Ett exempel: om vi behöver tekniska innovationer för att läka vårt ekosystem men vi plockar upp råmaterialet till de innovationerna från den fysiska kärnan av vårt ekosystem (metaller, olja, gas osv) - är de tekniska innovationerna genuint hållbara? Om jag som individ vill må bra, då måste jag ta mig in till min kärna och våga lyssna på vad jag hör där. Om det ekar tomt (eller skriker högt) för att jag redan använt alla resurser, då är det dags att pausa och börja ge tillbaka till kärnan för att

//

Between all entities there is a core, within all living there is a core, the start of all change has a core and all change needs to come from a core. The core needs to be permeated with the intention of the change for the change to be genuine, at the same time as the core always permeates an ongoing change. Hence the impossibility to create long term sustainability in a short term way (as it is impossible to make potato soup with carrots, no matter how much I spice it up or stir). An example: if we need technical innovations to heal our ecosystem but we take the resources to build those innovations from the physical core of our ecosystem (oil, gas, metals etc) - are these technical innovations really sustainable? If I want to feel good as an individual I need to get to my own core and dare to listen to what I can hear. If it echoes empty (or roars loud) since I have already used all of my resources it is time to pause and start to give back to the core to be able to

LÄKA // HEAL

Det är inte förrän vi läker oss själva som vi kan läka vår planet, det är inte förrän vi läker vår planet vi kan läka oss själva. Det är först när vi agerar utifrån att allt vi känner till som vår

verklighet är ett *cirkulärt ekosystem*, som vårt ekosystem kan återställa sig. För att kunna agera måste vi släppa tryggheten av att endast *tänka* på att agera utan samtidigt börja *öva* på att agera och det gör vi med hjälp av

//

It is not until we heal ourselves that we can heal our planet, it is not until we heal our planet that we can heal ourselves. It is not until we act from the fact that all we know as a reality is a *circular ecosystem*, that our ecosystem can reset and heal. To be able to act we need to let go of the safety of just *thinking* about acting and actually start *practising* acting which we can do with the help of

SAMTAL // CONVERSATION

Samtalet med oss själva, samtalet med varandra och samtalet med vår omgivning. Hur kan vi använda kroppens olika språk för att mötas och förenas? Hur kan din tanke möta din känsla och din känsla möta din tanke? Ett samtal är en flervägskommunikation och om all förändring måste börja i kärnan då undrar jag: hur låter ditt inre samtal? Vad säger ditt medvetande till dina sinnesorgan (ögon, öron hud mm) och vad säger dina sinnesorgan till ditt medvetande? Vad säger vår himlakropp till sina invånare och hur svarar invånarna? Min uppfattning är att, precis som min kropp stegvis skickade signaler och symptom under tiden jag insjuknade i utmattningssyndrom (smärta och rörelsenedsättning, tarmproblem, koncentrationsstörning, svettningar osv), har vår gemensamma himlakropp under en lång tid talat om för oss att den lider (ekosystem kollapsar, arter dör ut, förorenad mark, sjukdomar sprids - du har redan hört andra säga detta med andra ord). Och precis som mitt (o)medvetande ego bemötte sjukdomens utveckling (kunskapsbrist och därför ignorans om sinnenas signaler, bara fortsatt snabbt framåt) har vårt kollektiva ego under en tid bemött jordens signaler genom att ignorera dem och öka takten. Det är väldigt svårt att förstå, acceptera och hantera behovet av hållbar förändring eftersom det är en process som måste ske inom oss alla, tillsammans och var för sig. Det är dock min fasta tro, förhoppning och manifestering att vår gemensamma kropp inte ska behöva bli utmattad, utan att vi kan vända på sjukdomen innan den bryter ut. För att kunna göra det är det gynnsamt att blicka bakåt för att se framåt och ta hjälp av förståelsen om min egen

//

The conversation with ourselves, the conversation with each other and the conversation with what surrounds us. How can we use a body's different languages to meet and unite? How can your thought meet your feeling and your feeling meet your thought? A conversation is a communication of multiple ways and if all change needs to come from the core I wonder: what does your inner conversation sound like? What is your conscience mind telling your sensory organs (eyes, nose, skin etc) and what are your sensory organs telling your conscience mind? What is our planet telling its inhabitants and how are they responding? My view is, just as my body gradually sent signals and symptoms as I fell ill from exhaustion syndrome (pain and movement disabilities, bowel problems, concentration disorders, excessive sweating etc), our planet has been telling us for a long time that it is suffering (ecosystems collapsing, species going extinct, contaminated soil, spreading of diseases - you have already heard others saying this with other words). And just as my (un)conscious ego acted with the development of my disease (lack of knowledge and therefore ignoring the signals from my senses and hurrying onwards) our collective ego has for a while now acted on the signals our planet is giving us by ignoring and increasing the pace. It is very hard to

understand, accept and handle the need for a sustainable change since it is a process that must take place within us all, together and by ourselves. However, it is my firm belief, hope and manifestation that our collective body will not have to become exhausted before we turn the disease around. To achieve that it is helpful to take a glance back to be able to see onwards and turn to the understanding of my own

KROPP // BODY

Kroppen är ett ekosystem...

//

The body is an ecosystem...

...

Ida Nord, tis 19 maj kl 09.29.