

Inledning:

# Se människan som en helhet

*Jag hade valsat runt i sjukvården under nästan fem år och hade nästan tappat hoppet om att bli av med min värk i nacke och axlar och jag vet inte hur många gånger jag fått höra av läkarna att jag måste lära mig att leva med min smärta. Jag kände mig frustrerad över att man brydde sig mer om provsvaren än hur jag egentligen mårde. Det var ju inget roligt, jag är 28 år och någon hjälp måste man väl kunna få. När Eva började förklara vad som kunde vara anledningarna till min värk och inre stress så kändes det som att hon visste vad hon pratade om och jag kände att jag fick nytt hopp.*

*Jag gick hos Eva sex månader och nu har jag nästan ingen värk alls. Jag har fått hjälp att se hur kropp och själ hänger ihop. Värken kan komma ibland om jag pressar mig för mycket men då har jag övningar som jag kan ta till som hjälper.*

*Jag skriver detta för att någon som hamnat i min situation ska veta att det faktiskt finns metoder som hjälper. Och så känns det bra att ha fått mitt självförtroende tillbaka igen!*

Minna

**S**å formulerade Minna sina upplevelser av behandlingsprocessen. Hon är inte ensam om upplevelsen av att man inom vården ofta missar att se till helheten. Genom åren har jag fått många liknande kommentarer från patienter. Det har övertygat mig om hur viktig helhetssynen är.

Allt verkligt tillfrisknande inleds med att stärka självkänslan. Det ger i sin tur stöd i att fokusera på de egna resurserna, det vill säga att lägga fokus på det som är möjligt i stället för på det som är ett problem. Vi har alla egna hälsobefrämjande resurser inom oss – det man kan sammanfatta i uttrycket ”en frisk kärna”. Den friska kärnan måste alltid vara större än summan av problemen och symtomen för att det ska vara möjligt att läka både kropp och själ.

När en individ helt kommit att identifiera sig med sina symtom eller sin diagnos hämmas den egna självläkande förmågan. Inom sjukvården finns tyvärr en tradition av att förstärka identifikationen med diagnoser och symtom. Tänk bara på ett uttryck som ”öronbarn”. Det är tyvärr

inte heller ovanligt att uttryck som ”smärt- eller ångestpatient” används och då är det lätt att människan bakom sjukdomen glöms bort. Kvar finns då en ”vandrande diagnos” eller ”ett knippe symtom”. Vad gör detta med självkänslan i längden? Det är inte svårt att förstå att det vi lägger fokus på är det som kommer att växa. Tonvikten borde istället läggas på hur vi gemensamt kan ta bättre vara på varje individs resurser och på hur man ska förebygga sjukdom och främja hälsa.

Det här illustreras på ett fint sätt av en godnattsaga hämtad från navajoindianerna:

*Den Äldre i stammen hade samlat barnen kring lägerelden för att dela med sig av sin visdom. Livets stora frågor brukade dryftas vid dessa speciella tillfällen. En liten flicka tog modet till sig och sa: Snälla, berätta för oss om det goda och det onda i världen, det är så svårt att förstå.*

*Den Äldre satt tyst en liten stund och tog sedan till orda: Vi tror ofta att det goda och det onda är krafter som finns utanför oss själva och som har makten över våra liv. Detta är inte riktigt sant. Människan själv har alltid ett val. Inom vår stam har vi alltid sagt att varje människa har två vargar inom sig, den ena är god och den andra är ond och att de för en ständig kamp mot varandra.*

*Vid dessa ord blev det alldeles tyst kring elden och barnens ögon spärades upp och blev runda som klot. Allt som hördes var knastrandet från den falnande elden. Till slut kunde en av de minsta pojkarna inte hålla sig längre utan hojtade ivrigt: Jamen om det är så, hur vet man då vem som kommer att segra?*

*Den Äldre log och sa sedan med lugn röst: Det är väldigt enkelt. Den du väljer att ge näring till är den som kommer att växa sig stark och vinna kampen!*

Delar av det som är självklart i navajoindianernas tradition finns också representerat i modern forskning om vad som gör att vissa människor tillfrisknar snabbare och med större självklarhet än andra. Den amerikansk-israeliska sociologen Aaron Antonovsky (1923–1994) har i sin forskning visat att faktorer som tron på de egna resurserna, ett bra socialt stöd och – kanske framför allt – en visshet om livets meningsfullhet är några av de faktorer som främjar en lyckad rehabilitering. Antonovsky var också den som myntade begreppet salutogen, vilket ungefär betyder

”hälsans ursprung” (av latinets *salus*, hälsa, och grekiskans *genesis*, ursprung). Att lägga tonvikten vid vad som bibehåller hälsa snarare än vid det som orsakar sjukdom ger den enskilda individen större möjligheter att styra tillvaron i en riktning som tar vara på de egna resurserna istället för att försätta henne i en maktlös offerroll.

Vi människor är komplexa varelser. Vi styrs av tankar och känslor, men också av det sätt på vilket vi rör oss. Om vi vill fortsätta att må bättre måste vi därför ta hänsyn till alla dessa sidor. Av den anledningen kan jag inte nog betona vikten av att det måste ske en parallell förändring av såväl tankar som känslor och kropp. När man har en helhetssyn på människan blir det här lättare att ta till sig.

Moshe Feldenkrais, grundare av Feldenkraismetoden, som är en av de metoder jag arbetar utifrån, brukade säga: Gör det omöjliga möjligt, det möjliga enkelt och det enkla elegant. Det är ett citat som slår an en bra ton för det jag vill förmedla i den här boken, och jag citerar det ofta i min verksamhet. Men jag har tagit mig friheten att byta ut ordet elegant mot bekvämt. Feldenkrais hade förstås helt rätt i att ett elegant rörelsemönster blir en naturlig följd när vi använder kroppen på ett så skonsamt sätt som möjligt. Men för de flesta leder kanske ordet elegant i första hand tankarna till hur någonting ser ut snarare än hur det känns. Ordet bekvämt tycker jag därför bättre speglar den känsla som infinner sig när man börjar återta balansen mellan tanke, känsla och kropp

Ett av många glädjeämnen i mitt arbete är att få förmånen att vara delaktig i en individs process och få glimtar av hur hen upptäcker och börjar använda sina resurser. Varje gång blir jag lika positivt överraskad av hur den friska kärnan, som finns inom varje människa, med så enkla medel kan lockas fram och börja växa. Kanske är det också så att det mest verksamma är det allra enklaste. Kanske har vi alla en tendens att göra saker mer komplicerade än vad de egentligen är. Vi lever i en tid där allt går mot ökad specialisering. Det kan göra oss blinda för det enkla, som uppenbarar sig först när vi skaffar oss förmågan att se till helheten i stället för enbart till detaljerna.

Min förhoppning är att jag kommer att kunna övertyga dig som läsare om att det inte existerar något tillstånd som inte kan bli bättre. Det finns ingen som inte har en frisk kärna som med enkla och beprövade medel kan lockas fram och börja växa. Så länge vi har ett andetag i oss har vi också en frisk kärna som kämpar för att växa sig starkare igen.

Det spelar inte så stor roll om du har problem med stress, oro, ångest, spänningar, yrsel, smärta, trötthet eller sömn, om du har svårt att koncentrera dig eller bara vill utvecklas som människa. Oavsett vilket kommer du att bli hjälpt av det jag förmedlar i boken. Du kommer att hitta sätt som gör din tillvaro mindre ansträngande och mer bekväm. Jag tror emellertid inte att man okritiskt ska acceptera olika teorier bara för att någon säger att de är rätt. Då skaffar man sig bara en sorts ytlig kunskap. Därför är det viktigt att du vågar testa bokens praktiska kunskaper och se om de stämmer överens med dina personliga erfarenheter.

I de olika delarna av boken kommer du att kunna ta del av råd och övningar som gör att du antingen kan börja, eller fortsätta, din vandring mot en bättre hälsa och ett mer kreativt sätt att leva. Du kommer förhoppningsvis att få svar på en del av de frågor som du kanske har undrat över när det gäller dina stressrelaterade symtom, och du kommer att få tips om vad du kan göra för att må bättre. Eftersom en stor del av mitt arbete består i att hjälpa människor att integrera kropp och själ så kommer du att upptäcka att boken ger dig redskap så att du själv kan utforska och integrera dessa olika sidor av dig själv.

Min önskan är att du efter läsningen av boken ska ha fått insikt om hur tankar, känslor och kropp hänger samman och påverkar varandra. Jag hoppas att du upptäcker sätt som passar dig så att du kan minska stressen i din tillvaro, börjar må bättre och återfår balansen.

