

YOGA OG SMERTER

OM AT LÆRE AT LEVE MED DET



AF ENE RAVN

YOGA OG SMERTER

OM AT LÆRE AT LEVE MED DET

Af Ene Ravn, exam. Yogalærer og psykoterapeut.

www.eneravn.dk

"Det må du desværre nok lære at leve med". Den besked havde Johanne fået af sin læge, og nu sad hun foran mig med tårer i øjnene. I otte måneder havde hun været sygemeldt med smerter i ryggen og efter at have set tre forskellige specialister, havde hun nu fået at vide, at hendes rygsmerter var kroniske. Hun var helt slået ud. For hvordan skulle hun kunne leve med den uudholdelige smerte resten af sit liv? Johanne var både desperat, modløs og frustreret.

Gennem mit arbejde møder jeg mange mennesker med kroniske smerter og ser hvor forpinte, de kan være – både af de konkrete smerter og af alt det smerterne fører med sig. Jeg har dyb respekt for alle dem, der tager udfordringen op i forhold til at "lære at leve med smerter", og jeg har lyst til bekræfte igen og igen, at "JA! Det er svært - rigtig svært!" I vores kultur er vi så vant til, at det meste kan fixes, hvis vi bare finder den rigtige specialist, og når det så ikke er muligt, kan vi nemt blive ramt af en følelse af magtesløshed, vrede og fortvivlelse. Ikke desto mindre oplever jeg i mit arbejde, at mennesker med konstante smerter efterhånden kan nå hen til at svare, at "det går godt", når jeg spørger til dem – oprigtigt, med et smil og fuld overbevisning. Det betyder ikke, at smerterne er forsvundet, men at de ikke længere får lov til at fylde det hele. Disse mennesker har med andre ord lært at leve med smerterne. Det kan lyde både opgivende og overfladisk, men i denne tekst vil jeg forklare, hvad det vil sige at lære at leve med kroniske smerter, og hvordan det kan give mennesker med kroniske smerter livet tilbage.

LIVET MED KRONISKE SMERTER

De fleste mennesker med kroniske smerter lever et liv, hvor der er dårlige dage og bedre dage. Når der er en rimelig god dag, er det fristende at gøre alt det, man ikke har været i stand til på alle de dårlige dage. Det resulterer i forværrede smerter og sandsynligvis en række af de rigtig dårlige dage, hvor man intet kan. Relationer til venner og familie bliver belastet. Når der ikke er meget overskud, kan "lunten" godt blive kort, og man magter ikke rigtigt sociale arrangementer – blandt andet fordi man ikke føler sig forstået, og man er bange for at ødelægge en god stemning ved at bryde tidligt op. Mange oplever, at hukommelsen og koncentrationen bliver dårligere, og det samme gør nattesøvnen - hvilket kun gør det hele endnu værre.

Det er naturligvis svært at affinde sig med, at ens liv er så forandret, og man kan nemt komme til at føle sig alene og ladt i stikken. Det er også oplagt, at man kan komme til at se sig selv som "smertepatienten" og glemme alt det andet, man også er og står for. Mange bruger lang tid og mange penge på at søge efter en behandler, der kan hjælpe dem med at få smerterne til at gå væk. For hvad skal man ellers gøre? Give op? Og hvad vil det egentlig sige at lære at leve med smerter?



En del af svaret kan være, at man gør sig så fortrolig med sine ressourcer og sin krop som muligt. Så man lærer, hvordan man strukturerer en hverdag, hvor smerterne kommer til at styre ens liv mindst muligt, og at man gør mest muligt af det, man gerne vil. Det vil sige, at man passer bedst muligt på den krop, man nu engang har og økonomiserer med de ressourcer, man nu engang har. En anden del af svaret kan være, at det måske giver mening at "give op" – ikke forstået som at man forsvinder under dynen, men at man opgiver at klamre sig til drømmen om, at smerterne forsvinder. Det kan naturligvis lyde som et provokerende forslag, når det eneste man kan tænke på, er at smerterne skal gå væk. Jeg vil vende tilbage til det senere, hvor jeg vil uddybe, hvad jeg mener med det.

DET AUTONOME NERVESYSTEM OG SMERTER

For at forstå hvordan det overhovedet er muligt at lære at leve med sine smerter, er det vigtigt at forstå, hvilken rolle det autonome nervesystem spiller i forhold til smerter.

Oplevelsen af smerte er grundlæggende et praktisk fænomen. Det er et signal om, at vi skal passe på, fordi der er en akut fare for at komme til skade. Smertesignalet kommer fra vores hjerne og giver besked om, at vi skal ændre noget eller stoppe op, så vores krop ikke kommer til skade. Med andre ord er smerter noget, der beskytter os. Vi reagerer instinktivt og hensigtsmæssigt på et akut smertesignal ved at trække os væk fra det, der forvolder os smerte og ved at indstille den fysiske aktivitet og lade kroppen få ro til at restituere sig. Vi retter os eksempelvis op, når vi har stået foroverbøjet et stykke tid, fordi lænden begynder at gøre ondt. Vi trækker fingeren til os, når den kommer i klemme i døren. Smerterne er en slags "vagter", og vi reagerer så hensigtsmæssigt, vi kan, når de råber "pas på". Det sker uden at vi behøver at tænke over det.

Kronisk smerte er anderledes. Den bliver ikke mindre, fordi vi stopper op, den går ikke væk efterhånden, selvom vi lader kroppen få ro. Så det vi instinktivt gør, når vi oplever akut smerte, virker ikke og er ikke hensigtsmæssigt ved kroniske smerter.

Når vi oplever smerte, er det autonome nervesystem involveret. Det autonome nervesystem er selvstyrende og regulerer en række kropslige funktioner, der er relevante for vores overlevelse. Det autonome nervesystem, består af to dele: det sympatiske og det parasympatiske nervesystem.

Det sympatiske nervesystem aktiveres, når vores hjerne vurderer, at der er en eller anden form for fare på færde, altså uanset om det er en reel fare, eller noget hjernen tolker som en mulig fare. Det sympatiske nervesystem aktiverer vores kamp/flugt mekanisme, der gør kroppen i stand til at yde sit bedste, for at vi overlever. Forestil dig, at du kommer gående rundt om et hjørne, og en stor mand kommer løbende lige imod dig. Inden du når at registrere, at det bare er en almindelig, venlig motionsløber, bliver du forskrækket, og din krop farer sammen. Dit sympatiske nervesystem aktiveres i det øjeblik. Muskler spændes, pulsen stiger, vejrtrækningen holdes eller bliver hurtig og overfladisk, fordøjelsen sættes på "stand by", så du ikke skal på toilettet, huden får tilført mindre blod, så den bliver mindre følsom og bløder mindre ved en mulig skade - kroppen befinder sig i et alarmberedskab og er klar til en kamp eller til en flugt.

Det parasympatiske nervesystem bliver stimuleret, når hjernen vurderer, at der ikke er fare på færde, og det hjælper kroppen med at falde til ro igen, når alarmberedskabet har været øget. Når du i ovenstående eksempel opdager, at der ikke er grund til hverken at gå i kamp eller flygte, slipper musklerne deres opspænding, fordøjelsen går i gang igen, pulsen falder, vejrtrækningen bliver roligere, blodårerne under huden udvides igen mm. Så når vi ånder lettet op, efter at faren er drevet over, er det netop skiftet mellem det sympatiske og det parasympatiske nervesystem, vi mærker. Kroppen kan igen falde til ro, hvile, fordøje og restituere. De to dele af det autonome nervesystem regulerer normalt sig selv, når omstændighederne skifter og fungerer som de to ender af en vippe; når den ende går op, går den anden ned.

Når vi oplever akutte smerter, er det rigtig smart med et aktivt sympatisk nervesystem og et alarmberedskab, der kan forhøjes på et splitsekund. Det får os til at trække hånden væk fra det kogende vand lynhurtigt eller at stoppe en aktivitet, der kan medføre skade på kroppen.

Når vi oplever langvarige smerter, er det knap så gavnligt med et overaktivt sympatisk nervesystem og et konstant forhøjet alarmberedskab. Det er der to grunde til:

- Når det sympatiske nervesystem er dominerende gennem længere tid, er det svært at slappe af og falde til ro. Det kan være svært at falde i søvn og få den hvile, man har brug for. Det medfører en følelse af at være konstant stresset.
- Når alarmberedskabet i forvejen er højt, er hjernen mere tilbøjelig til at tolke, at der er fare på færde. Så snart hjernen tolker "fare" sender den flere (og stærkere) smertesignaler ud i kroppen, da det jo er dens måde at passe på, at kroppen ikke kommer til skade. Hjernen fungerer som en nervøs vagtpost, der står på sin post og råber "pas på, pas på!" højere og højere, uden at der nødvendigvis er fare på færde.

Selvom det autonome nervesystem, er designet til at passe på os og sikre vores overlevelse, kan det gå fra at være hjælpsomt til at blive en del af selve problemet.

På lang sigt kan nervesystemet blive så alarmeret og "på vagt", at det fortolker selv fuldstændig ufarlige sansninger som fare, og smertesignaler sendes afsted fra hjernen for at beskytte kroppen. Nogle mennesker med kroniske smerter kan komme til at føle sig pylrede og utroværdige, når de mærker smerte for eksempel ved en let berøring eller kulde. Man kalder det et sensibiliseret nervesystem, og det betyder altså ikke, at man er pylret eller hypokondrisk, men at beskyttelsessystemet er blevet overaktivt.



Overordnet og forenklet kan man sige, at jo mere rolige og sikre vi føler os, desto mindre smerte oplever vi. Det er vigtig og afgørende viden, når man skal lære at leve med smerter, og det er centralt når man arbejder med yoga, hvilket jeg vender tilbage til.

YOGAENS SYN PÅ SMERTE OG LIDELSE

Når vi taler om kroniske smerter, er det som regel sådan, at de fleste mennesker side-stiller smerte med lidelse. Når vi tænker sådan, er det logisk at kroniske smerter giver kronisk lidelse. Dette er en uhensigtsmæssig måde at tænke på, og det kan heldigvis ses mere nuanceret end det.

I den indiske yogatradition finder vi en avanceret analyse af lidelse, og hvis vi kikker på det indiske begreb *duhkha*, bliver det tydeligt, at de gamle yogier ser forholdet mellem smerte og lidelse noget anderledes. Ordet "lidelse" kan lyde stort og svulstigt, nærmest bibelsk, men skal forstås som lidelse i alle afskygninger lige fra subtil utilfredshed eller frustration til voldsom fysisk smerte eller dyb sorg.

Ordet *duhkha* har flere aspekter, og jeg vil beskrive tre forskellige aspekter, som er relevante i forhold til kroniske smerter:

1. Den eksistentielle lidelse, vi alle møder før eller siden: Vi mister nogen eller noget vi holder af, vi bliver berørt af sygdom, aldring, død. Denne form for *duhkha* er uundgåelig; den er et grundvilkår. Ingen af os går gennem livet uden tab, sygdom, aldring, død. Således kan man sige, at fysiske smerter såvel som smertefulde oplevelser er en del af livet, og ikke noget vi har mulighed for at fravælge. I den forbindelse er det interessant at bemærke, at der ofte er et tab forbundet med at have smerter, da man ikke er i stand til at gøre det, man har været vant til at kunne.

2. Måden, vi forholder os til virkeligheden. Vi har hver især vores individuelle livsbetingelser, og vores måde at forholde os til dem, er afgørende. Vi oplever *duhkha*, når vi vil have, at virkeligheden skal se anderledes ud, end den rent faktisk gør, altså når vi ikke vil acceptere, at virkeligheden ikke lever op til vores ønsker og forventninger. Det kan handle om hvad som helst: Vores helbred, vores partners eller leders adfærd, vores arbejde, udseende, økonomi eller sågar vejret. Vi møder *duhkha* i alle de tilfælde, hvor vi holder fast i et billede af, hvordan vi gerne vil have, det skal være; den rigtige måde, og hvor det rent faktisk er anderledes, og vi ser det som værende forkert. Denne form for *duhkha* er ofte kendetegnet ved, at vi "argumenterer" imod virkeligheden. Det er som om, vi går ind i en heftig diskussion med "nogen" eller "noget" og fremfører argumenter for, at dét, der sker, er en fejl. Kroniske smerter medfører ofte argumenter i stil med: "*Det her kan jeg simpelt hen ikke leve med*", "*det er ikke rimeligt (eller retfærdigt)*", "*hvorfor skulle det lige ske for mig*", "*dette her kan da ikke blive ved*", "*nogen må da kunne gøre noget*", osv. Det er almindeligt og forståeligt, at smerter får os til at "protestere" mod situationen, men når vi igen og igen bekræfter os selv i, at det er forkert og uacceptabelt, forstærker vi *duhkha*.

3. Vores almenmenneskelige tendens til at identificere os med noget, vi ikke er. Vi hænger vores identitet op på alt muligt forskelligt: Vores krop, vores roller, vores arbejde, vores følelser, vores udseende, vores smerter osv. Hvis vi eksempelvis identificerer os med vores arbejde, bliver det meget alvorligt, hvis vi bliver fyret, eller hvis vi ikke er i stand til at udføre vores arbejde på samme måde som tidligere.

Hvis vi har smerter, kan det opleves som om, smerterne fylder både hele kroppen og hele livet. Vi risikerer at *blive et* med smerterne og at definere os selv som "smertepatient" og dermed glemme, at der er så meget andet end smerterne.

Sammenfattende kan man sige, at relevansen af begrebet *dukkha* i forhold til kroniske smerter har tre overordnede facetter. Dels at vi alle vil opleve noget smertefuldt, som vi ikke kan fjerne, fordi det er en del af at være menneske. Dels at vi har en mulighed for at øge vores livskvalitet ved at ændre den måde, vi forholder os til smerten og der igennem mindske vores oplevelse af lidelse. Og endelig at vi har muligheden for at mindske lidelse ved ikke at identificere os med smerterne.

Når jeg præsenterer yoga som et redskab til mennesker med kroniske smerter, er det fordi teknikkerne er designet til at nedsætte den menneskelige lidelse (*dukkha*). Et af de mest centrale elementer ved yogaen i den forbindelse, er begrebet accept.



ACCEPT

At acceptere dine smerter er ikke det samme som at være glad for eller ønske dine smerter. Accept er at se i øjnene, at smerterne er der, og at det ikke nytter noget at forsøge at skubbe dem væk eller være vred på dem. Accept er at give slip på kampen og modstanden imod tingenes tilstand. Accept er at forsøge at leve i overensstemmelse med den aktuelle virkelighed. Det er at begynde at arbejde med det aspekt af *dukkha*, der omhandler måden at forholde sig til smerten. Det er svært ikke at ønske sig at være smertefri, og det er fuldstændig naturligt at gøre det, men jo mere du fokuserer på, at du gerne vil have noget andet, end det du har, desto mere vil du føle sig frustreret og utilfreds med dit liv.

Da jeg var 19 år gammel fik jeg tinnitus. Jeg gik til lægen, der sagde, at det kunne man ikke gøre noget ved, og det affandt jeg mig med. I løbet af de næste 10-15 år blev min tinnitus betydeligt værre, og min modstand og frustration over, at der aldrig var stille, steg. Jeg begyndte at undersøge, om der mon var dukket nye behandlingsformer op. Jeg talte med andre, der havde samme problem, og jeg begyndte at afprøve forskellige alternative behandlingsformer og brugte store mængder tid, energi og penge på det. Intet af det havde nogen effekt overhovedet.

Det interessante er, at jeg aldrig har hørt min tinnitus så meget som i netop den periode, hvor jeg var så fokuseret på, at den skulle gå væk. Da jeg endelig opgav og nødtvunget accepterede, at jeg ikke ville kunne høre stilhed igen, skete der det forunderlige, at jeg ikke længere lagde så meget mærke til alle de hyletoner, der er i mine ører. Jeg havde accepteret min virkelighed.

Det samme fænomen gør sig gældende ved alle former for lidelse, også fysiske smerter – selvom de måske "larmer" mere og på en helt anden måde. Ved modstand mod smerterne forværres oplevelsen af smerterne – man oplever mere *dukkha*. Man kan ligefrem opstille det som en "matematisk formel": Smerte x modstand = lidelse.

HVAD ER DET YOGA KAN?

Yogaens formål er at lære at overkomme og leve med den lidelse, vi alligevel ikke kan undgå i vores liv. Med andre ord at leve med sygdom, tab, skuffelser og smerter med størst muligt nærvær og glæde i livet. At leve i overensstemmelse med virkeligheden, og ikke forsøge at få virkeligheden til at passe til vores billede af den. (Læs meget mere i "Nærmere noget" af Simon Krohn)



Selv rigtig mange timer på yogamåtten fjerner som regel ikke årsagen til de kroniske smerter. Yoga skal altså ikke ses en behandling for smerterne, men snarere som en måde at arbejde med alt det, der gøre smerterne værre, end de behøver at være. Yoga kan gøre en stor forskel for oplevelsen af smerter og for nogle af de naturlige, men uhensigtsmæssige reaktioner på smerte. Overordnet er der to muligheder for at ændre smerteoplevelsen og mindske lidelsen:

- du kan se på den måde, du forholder dig til smerten og opøve evnen til rumme og acceptere smerten
- du kan berolige nervesystemet, hvilket i mange tilfælde mindsker smerten

Når du dyrker yoga, påvirker du dit nervesystem. Uanset om du træner vejrtrækning, fysiske yogaøvelser, afspænding eller meditation, stimulerer du det parasympatiske nervesystem og hjælper dermed kroppen ned fra det forhøjede alarmberedskab. Uanset hvilken del af yogaen du praktiserer, vil nervesystem, vejrtrækning, opmærksomhed, sansninger, opspænding/afspænding, tanker og følelser påvirke hinanden i et fint samspil.

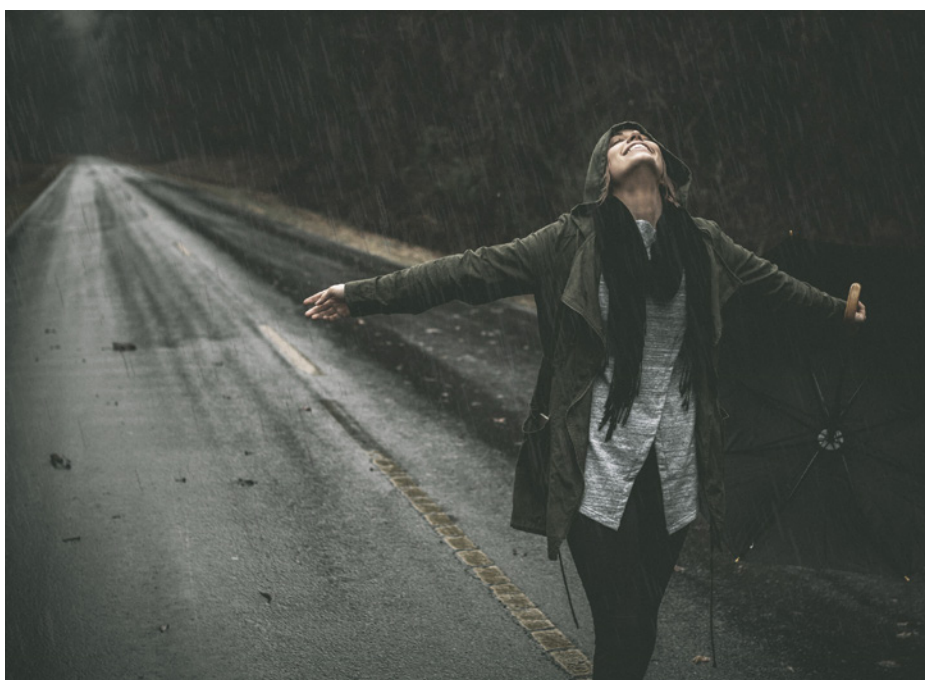
Det kræver tålmodighed at berolige nervesystemet og jo længere tid kroppen har været i alarmberedskab, desto sværere kan det være at lande igen. Til gengæld kan det betale sig at øve sig, for når kroppen/nervesystemet begynder at genkende øvelserne, kan vejen til roen blive kortere.

AT VÆRE TILSTEDE

Vi træner og kultiverer nogle indre kvaliteter, når vi dyrker yoga. Vi arbejder med måden at være tilstede med det, vi oplever og mærker.

Det kan beskrives som et venligt forsøg på at åbne og overgive sig til øjeblikket, som det er, uden at vurdere, om det er godt eller dårligt, rigtigt eller forkert og uden at bringe fortid eller fremtid ind i billedet. At forholde sig åben og opmærksom over for den oplevelse og de sansninger, der er til stede lige nu, uden en forudfattet mening om, hvordan det bør være. Nogle gange vil du opleve, at der er en masse tanker, også de er en del af øjeblikket. Vi træner helt enkelt at være tilstede med øjeblikket, som det nu engang folder sig ud.

Du kan sammenligne det med at stille dig ud i sommereggen med ansigtet vendt opad. At mærke fornemmelsen af regnen, der prikker dig i ansigtet, den kølige, kildrende fornemmelse, når dråberne løber ned af halsen, at lytte til lyden af dråberne mod blade og jord, at snuse til duften fra jorden. At mærke alle de andre sansninger, der kan opleves netop i det øjeblik og slippe ideen om "dårligt vejr". At overgive dig til den oplevelse livet tilbyder lige nu, i stedet for at ærgre dig over at strandturen blev aflyst.



Denne træning i at være fuldt tilstede uden at vurdere oplevelsen, understøtter evnen til accept, mindsker modstand, øger følsomhed og fortrolighed med det, der foregår i kroppen og i sindet.

MÆRK DIN VEJRTRÆKNING

Vejrtrækningen og nervesystemet er tæt forbundne. Vejrtrækningen bliver påvirket af begge sider af det autonome nervesystem – som beskrevet bliver den hurtigere og mere overfladisk, når det sympatiske nervesystem dominerer og langsommere og dybere, når det parasympatiske nervesystem dominerer. Heldigvis går påvirkningen også den anden vej, og vejrtrækningen er ofte den hurtigste og mest direkte vej til at berolige nervesystemet. Bare det at rette opmærksomheden mod vejrtrækningen virker beroligende på nervesystemet. Når vi ved, at den dybere vejrtrækning kan stimulere det parasympatiske nervesystem og give mere ro, kan det føles oplagt at forsøge at tage dybe indåndinger og forsøge at få vejrtrækningen "helt ned i maven". Det lader sig oftest ikke gøre mere end nogle få vejrtrækninger, og det føles sjældent rart. Det er nemlig ikke gavnligt at tvinge vejrtrækningen, og det kan få kroppen til at blive mere anspændt, end den allerede er. Snarere giver det mening at hjælpe kroppen og vejrtrækningen til at give slip. Den enkleste måde er ved at forlænge udånding.

AT FORDYBE VEJRTRÆKNINGEN

Sæt eller læg dig tilrette i en stilling, hvor du er nogenlunde komfortabel. Sørg for at være godt understøttet og at dit tøj ikke strammer. Hvis du sidder, er det vigtigt, at du sidder med et blidt løft op igennem rygsøjlen, så der er plads til at trække vejret.

Mærk kroppens kontakt til underlaget. Giv slip i ansigt, særligt omkring øjne og ved kæber og læber. Mærk din vejrtrækning. Læg mærke til dens tempo og dybde. Læg eventuelt en hånd på mave og/eller bryst. Giv dig god tid til at gøre dig fortrolig med din vejrtrækning, som den er lige nu.

Begynd at forlænge hver udånding ganske blidt, bare med et sekund eller måske mindre. Lad næste indånding komme naturligt, uden at styre den, så godt som du kan. Det må på intet tidspunkt føles anstrengende, eller som om du presser din vejrtrækning.

Fortsæt med at forlænge udåndingerne en smule, så længe det føles rart. Slut af med bare at sidde og mærke vejrtrækningen.

Du vil sikkert opdage, at der kommer masser af tanker, mens du træner. Du gør ikke noget forkert, det er bare sådan vores sind fungerer. Hver gang du opdager, at tankerne trækker opmærksomheden væk fra din vejrtrækning, så inviter opmærksomheden tilbage til den indånding eller udånding du er i gang med - blidt, venligt og tålmodigt.

ANSPÆNDELSE GØR ONDT VÆRRE

Generelt er det en fuldkommen naturlig reaktion at spænde op, når vi mærker smerter, ligesom det er naturligt at stoppe fysisk aktivitet i håbet om, at kroppen hermed får mulighed for at restituere. Vi har også en tendens til at lukke kroppen sammen omkring det område, hvor smerterne sidder eller lægge hænderne på området som for at beskytte det.

Når smerterne ikke er et signal om en akut skade, kan du komme til at gøre ondt værre ved at spænde op, lukke kroppen sammen om smerten og forholde dig i ro. Når du lukker kroppen sammen og indstiller unødigt aktivitet, stivner kroppen og pladsen indeni bliver mindre. Åndedrættet får mindre plads, kroppen har svært ved at afspænde, væskeerne i kroppen stagnerer, og muskler og led bliver stivere. Det er oplagt, at hvis det sker mere eller mindre konstant, så er der risiko for at gøre smerterne værre. Du risikerer altså at skabe flere smerter som en konsekvens af en naturlig og instinktiv trang til at forsøge at passe på kroppen. Yoga gør det modsatte af det, kroppen instinktivt gør. Yoga understøtter at slippe, at skabe blødhed, åbning og bevægelse. Her vil jeg præsentere to måder at arbejde med afspænding.

VAGUSNERVEN – LAD VÆRE MED AT BIDE TÆNDERNE SAMMEN

På en af mine workshops om stress, deltager Helene. Hun har været delvis sygemeldt i en længere periode efter en hjernerystelse og kæmper for at komme fuldt tilbage på arbejde. Hun har lidt af hovedpine det meste af sit liv; både spændingshovedpine og migræne, hvilket selvfølgelig er blevet forstærket af hjernerystelsen. På workshoppen er en gennemgående teknik at afspænde ansigtet.

Et stykke tid efter kontakter Helene mig og fortæller, at hun for første gang i lang tid har oplevet en hel uge uden hovedpine, og hun har følt sig meget roligere, end hun plejer. Hun har opdaget, at hun spænder i ansigtet ved mange dagligdags aktiviteter, og at hun sagtens kan lade være! Som hun siger: "ansigtet behøver altså ikke at deltage, bare fordi armen, hånden eller hovedet kæmper med et eller andet, der kræver kræfter eller er svært."

At afspænde ansigtet kan lyde som et lille ubetydeligt slip, men det har en langt dybere effekt, end at nogle bitte-små muskler bliver bløde. Når du giver slip i ansigtet og spænder af, påvirker du nemlig vagusnerven. Vagusnerven forbinder hjernen med kroppen og via hjernestammen forbindes blandt andet ansigt, hjerte, lunger og fordøjelsessystem. Vagusnerven spiller en vigtig rolle i det parasympatiske nervesystem, og når den stimuleres, kan det virke beroligende.

I ovennævnte eksempel har Helene sikkert fået mindre spændingshovedpine, fordi hun har afspændt ansigtet, men formentlig har hun også fået beroliget sit nervesystem, hvilket både har medvirket til at mindske hendes smerter og give mere ro.



Det er nemt at mærke, hvordan det at slippe i ansigt påvirker dit nervesystem. Prøv at lukke øjnene, blødgør dit ansigt (pande, øjenomgivelser, kæber, tunge, læber) og sid stille lidt med en hånd på brystet og en hånd på solar plexus (ca. der hvor ribbenskant tegner et omvendt v). Sid indtil vejtrækningen er nogenlunde rolig og regelmæssig. Mærk din vejtrækning, både med hænder og indefra. Åbn så øjnene, rynk panden og bid tænderne sammen og mærk hvad det gør ved din vejtrækning. Formentlig vil du mærke at vejtrækningen bliver lidt mere overfladisk, når du spænder op. Husk at give slip i ansigtet igen :-)

AT ØKONOMISERE MED KRÆFTERNE – PAUSER OG AFSPÆNDING

Da jeg møder Inga, har hun været ude af arbejdsmarkedet i 10 år pga. flere diskosprolapper. Hun har et stort ønske om at komme til at arbejde igen, men bruger faktisk alle sine ressourcer i hjemmet, da hun sætter stor pris på at have et rent og pænt hjem. Hun arbejder så hurtigt og effektivt hun kan, for at udnytte de dage, hvor hun har det rimelig godt. Ofte må hun hvile sig i timer eller ligefrem dage efter at have gået lidt for ihærdigt til den. Inga og jeg drøfter, hvordan hun kan skåne sig selv, uden at slippe behovet for at have et rent hjem, så der kan blive frigjort ressourcer til at komme tilbage til arbejdsmarkedet. Bid for bid slipper Inga ideen om, at det skal gå hurtigt. Eksempelvis støvsuger hun halvdelen af hjemmet (langsomt!) og tager så en liggende afspænding på ca. 20 min. Bagefter støvsuger hun færdigt. Afspændingen og det rolige tempo gør, at hendes smerter ikke øges, og hun har stadig overskud til andre aktiviteter resten af dagen.

Pauser og tempo er betydningsfulde faktorer i forhold til at berolige nervesystemet og give kroppen de bedste betingelser. Jo bedre du bliver til sætte tempoet ned og til holde pauser, desto længere strækker kræfterne – uden at smerterne forværres. Det handler om at få kræfterne til at række og ikke bruge unødigt energi på at være hurtig og effektiv. Når pauserne bliver brugt konstruktivt, bliver de genopladende fremfor blot et "kollaps".

For mennesker, der er vant til at være effektive, er det udfordrende at være langsom og at stoppe op. Det kan være en hjælp at udforme en fast struktur for dagen eller for en bestemt aktivitet. En afspænding er et godt bud på en konstruktiv pause. Der er flere formål med afspænding: At tage en bevidst og genopladende pause, at komme ned i kroppen og blive opmærksom på de steder i kroppen, der er opspændte og at slippe så godt, det nu er muligt. Alt dette stimulerer det parasympatiske nervesystem og øger dermed evnen til smertehåndtering.

AFSPÆNDING

Læg dig tilrette i en stilling, hvor du kan slappe godt af. (Du behøver altså ikke at ligge på ryggen.) Brug puder, tæpper mm. til at understøtte de enkelte kropsdele, så du kan give slip og føle dig støttet alle steder. I løbet af afspændingen vil du måske opdage, at der er områder i kroppen, hvor det er svært at give slip – lad det bare være og mærk den fornemmelse, der er tilstede.

Start med at mærke de steder, hvor din krop har kontakt til underlaget.

Mærk din vejrtrækning, hvor den er tydeligst. Giv dig tid til at gå lidt på opdagelse - kan du registrere vejrtrækningen andre steder end ved brystkasse og mave?

Mærk dit ansigt: Pande, øjenomgivelser, kinder, kæber, tunge og læber.

Mærk hovedbund. Hals og nakke. Skuldre, arme, hænder og fingre.

Fortsæt ned gennem hele kroppen - område for område - til du når tæerne. Hvis du har tid, kan du derefter lade din opmærksomhed bevæge sig den modsatte vej, op igennem kroppen igen.

Slut af med at mærke hele kroppen, der trækker vejret.

AT VÆRE SOCIAL MED KRONISKE SMERTER

Peter har stærke smerter i et knæ efter en fejloperation og har fået at vide, at han ikke skal forvente, at det bliver bedre. Han har været gift med sin kone i 10 år og beskriver hende som sin "soul-mate" - hende, han altid har vidst, at han ville leve sit liv sammen med. De var kærester som helt unge, men har ikke haft kontakt i en årrække. Da de mødes igen, er ingen af dem i tvivl om, at de hører sammen. Da smerterne nogle år senere kommer ind i Peters liv, bliver det svært at bevare den nærhed og lethed, der altid har været styrken i deres samliv. Peter bliver let irriteret og kommer til at vrisse eller skælde ud, når han har det værst. Efterhånden kommer der mange af den slags dage, og forholdet lider. Han er tyndet af dårlig samvittighed over at være så urimelig og begynder at blive bange for, om forholdet kan holde, modsat alt hvad han tidligere har troet på.

Peter tager "Åndehullet" til sig som teknik. Hver gang han mærker, at frustrationerne hober sig op, og hans temperament truer med et "udfald", trækker han sig lidt væk og sidder i 3-4 minutter. Han fortæller efter få uger, at teknikken har stor effekt. Han kan bedre styre sit temperament, og stemningen i hjemmet er blevet markant bedre.



At være social når man har smerter indebærer oftest, at det er nødvendigt at finde andre måder end det, der tidligere fungerede. Det er naturligt, at smerter tærer på overskuddet, og at det kommer til at påvirke relationer, særligt til dem der er tæt på, men også til alle de andre mennesker, vi møder sjældnere. Mange oplever, at gamle venskaber og parforhold ikke kan bære den ændring, der er nødvendig. Men ofte kan det lade sig gøre ved at finde sin måde at skabe balance mellem kontakt og tilbagetrækning, idet kontakt kan være ligeså krævende som en fysisk aktivitet. Pauser i den ene eller anden form er nødvendige for de fleste, når de skal være sammen med andre mennesker, ligesom det oftest er nødvendigt at skære ned på længden af samværet. Igen er accepten vigtig for ikke at skabe yderligere lidelse.

ÅNDEHULLET

Teknikken stammer fra MBCT programmet – MindfulnessBasedCognitiveTherapi og den er helt enkel: Vend opmærksomheden indad og læg mærke til det, der foregår indeni lige nu: Hvilke tanker går gennem dit hoved? Hvilken stemning oplever du? Hvilke følelser er der? Og hvordan føles kroppen? Se om du blot kan registrere det uden at vurdere, om det er godt eller dårligt, rigtig eller forkert. Se om du kan opleve detaljerne uden at skubbe noget væk eller holde fast i noget. Sid lidt og mærk det hele.

Ret derefter opmærksomheden til din vejtrækning. Mærk hvordan det føles at trække vejret og følg hver indånding fra start til slut og hver udånding fra start til slut igennem et par minutter.

Bred opmærksomheden ud i hele kroppen og mærk hvordan kroppen føles. Mærk vejtrækningen i kroppen.

Meditationen er tænkt som en ganske kort meditation på ca. 3 minutter.

BEVÆGELSE PÅ TRODS

Jeg arbejder med en kvinde, Iben. Hendes smerter er blevet mindre intense, efter at hun er begyndt at træne helt enkel og blid yoga. Hun er blevet mere bevidst om kroppen og kan derfor passe langt bedre på den. Hun har også fået øvelser fra sin fysioterapeut, som hun skal træne dagligt. Disse øvelser har vi "omformet" til yoga. Det er stadig de samme bevægelser, men Iben udfører dem nu som yoga: Langsamt, blidt, koordineret med vejtrækningen og med fuld opmærksomhed på alle sansninger i hele kroppen. Disse øvelser udfører hun hver dag. Tidligere var træningen en "sur pligt", men i "yogaudgaven" er øvelserne blevet til en nydelsesfuld pause fra dagens aktiviteter.

Hvis du har smerter, kender du sandsynligvis til at ønske dig mindre følsom over for sansninger i kroppen og forsøge at fokusere på noget andet. Det kan være en gavnlig strategi i perioder, hvor smerterne er for overvældende, men der er en risiko for, at du går glip af vigtige informationer fra kroppen, hvis fokus altid rettes et andet sted hen, og der er ligeledes en risiko for at miste følsomhed og bevægelighed. Yoga fokuserer blandt andet på at øge følsomheden og fortroligheden med det, kroppen sanser. Det kan være hensigtsmæssigt at mærke selv små subtile sansninger, hvis de er et varsel om, at grænsen for kroppens formåen er nået. For mennesker med kroniske smerter kan det resultere i flere dage med forværrede smerter, hvis de små signaler bliver overhørt.

Generelt er det vigtigt, at bevæge kroppen så meget som muligt, uden at smerterne bliver forværrede. Måske er det kun muligt med en ganske lille bevægelse, måske bliver det ikke anderledes, men det er altid bedre med en lille smule bevægelse end ingen bevægelse. Ved yoga og ved al træning af en krop med smerter, er det vigtigt at udvikle din evne til at skelne mellem det, der gør kroppen godt og det, der skader kroppen eller øger smerter.

Det er naturligvis ikke muligt at udforme et program, der passer til alle med kroniske smerter, da smerterne jo sidder forskellige steder og har forskellig intensitet og årsag. Hvis du har lyst til at fordybe dig i den fysiske del af yogaen, vil jeg anbefale, at du kontakter en yogalærer, der kan udforme et program, der tager specielt hensyn til netop de udfordringer og behov, du har.

Det er helt almindeligt, at man i starten kommer til at gå lidt for langt, og at smerterne er lidt forøgede næste dag. Brug din erfaring til at blive mere og mere følsom og præcis i forhold til hvad din krop kan tåle den pågældende dag. Vær tålmodig. Det kan være nødvendigt at øve sig længe og erfare hvornår, og hvordan det føles, når det giver negative konsekvenser, og hvordan det føles, når det bare er en positiv ømhed i en muskel, der strækkes.

AT GÅ FRA IDENTIFIKATION TIL OBSERVATION

Smerter trækker i opmærksomheden – hvis smerterne er kraftige og/eller langvarige, kan man blive fuldstændig opslugt af dem. Smerterne fylder det hele og bliver ens identitet.

Den følgende meditation har særligt fokus på det aspekt af *duhkha*, der omhandler tendensen til at identificere sig med det, der sker i kroppen. Teknikken hedder "Eksternalisering" og den går ud på at observere det, der foregår i kroppen uden at blive overvældet af det. I teknikken indgår at beskrive smerter med andre ord end netop ordet "smerte". "Smerte" kan ses som en slags overskrift for en lang række sanse-ord. Smerter kan føles som noget, der dunker, stikker, brænder, svider, pulserer, trykker, murrer osv. Idet du undersøger og beskriver smerten, gør du den til et objekt for din interesse, og i det øjeblik kan du ikke samtidig være identificeret med smerten.

Meditationen har flere trin, og nogle af dem kan lyde underlige og abstrakte. Hvis du kan overgive dig til at være åben og nysgerrig, kan teknikken være meget effektiv.

Det kan være en god ide at starte med en afspænding, se side 12

EKSTERNALISERING:

Begynd med at mærke hele kroppen og din vejrtrækning.

Læg mærke til hvor i kroppen, du mærker mest ro, blødhed eller en anden behagelig fornemmelse. Fornemmelsen behøver ikke være udtalt eller markant. Den kan også bare være et område med fravær af ubehag. Giv dig tid til at finde et sådant område. Lad så opmærksomheden dvæle lidt her.

Begynd nu at lægge mærke til områder af kroppen, der særligt "kalder" på din opmærksomhed - områder med en særlig intensitet. Måske er der ét område, måske flere. Hvis der er flere, så vælg ét af områderne og fokuser venligt din opmærksomhed her. Hvis det bliver for intenst, eller du føler dig overvældet, så vend opmærksomheden tilbage til området med ro eller blødhed og dvæl igen lidt her, indtil du føler dig klar til nærme dig intensiteten igen.

Begynd at studere området med den særlige intensitet. Hvor stort er området? Hvilken form har det? Hvilken overflade? Hvordan er overgangen til området omkring stedet, hvor der er en anden fornemmelse? Hvilken konsistens har området? Temperatur? Tyngde? Farve? Giv dig god tid til at studere området venligt, åbent og nysgerrigt.

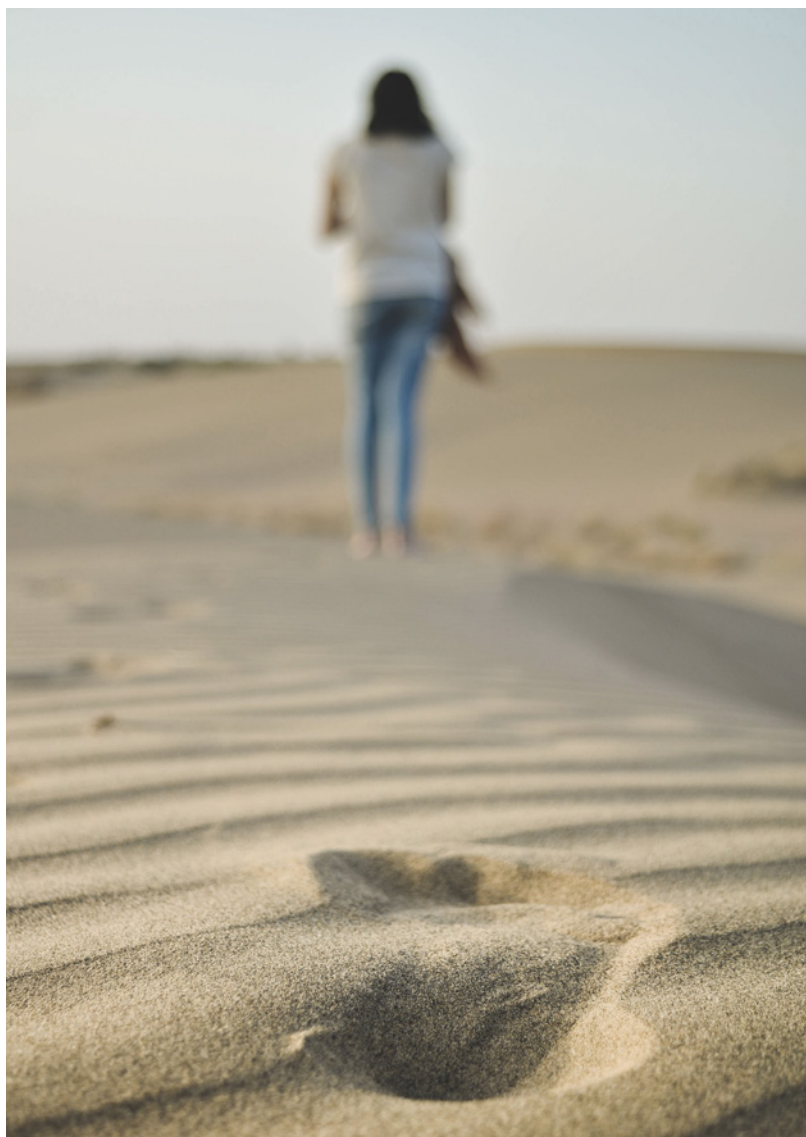
Når du føler dig klar, så bred igen opmærksomheden ud i hele kroppen og mærk alle de forskellige fornemmelser, der er i kroppen. Giv dig tid til at komme langsomt og roligt ud af meditationen.

AT VÆRE PÅ VEJ

At leve et liv med smerter er en kæmpe udfordring. Der er ingen af os, der ønsker at lide, og der er ingen af os, der undgår det. Måske er en af vores største udfordringer som mennesker at forblive nærværende og accepterende midt i det, der er svært og det, der gør ondt. Måske handler det ikke om at "komme i mål" og slippe af med smerten. Måske handler det snarere om oplevelsen af, at selvom vi tit ikke har magt over det, der sker os, har vi indflydelse på, hvordan vi forholder os til det.

Der findes mange forskellige måder at arbejde med yoga og smerter. Disse teknikker er blot nogle få, du kan afprøve. Som beskrevet er der nogen, der oplever, at bare én enkelt teknik kan gøre en betydelig forskel. Det allervigtigste er at være tålmodig og træne, helst dagligt. Der sker sjældent store ændringer på kort tid, men på lang sigt kan mange små fremskridt få stor betydning. Jeg har ikke skrevet tidsangivelser på de enkelte teknikker. Det er en god ide at finde din balance mellem at lade dagens tilstand være afgørende for, hvor længe du træner og at udfordre din tålmodighed og mentale udholdenhed. Langsomt kan du forsøge at øge tiden og erfare hvad, der virker for dig.

God fornøjelse.





OM FORFATTEREN:

Ene Ravn er uddannet psykoterapeut, yoga- og mindfulness-lærer med 17 års erfaring med udvikling af personlige og erhvervsmæssige ressourcer. Ud over yogaundervisning og private klienter er hun tilknyttet som ekspert på et længerevarende sundhedsfagligt forskningsprojekt om spiseforstyrrelser for Københavns Universitet.

I sit arbejde fokuserer hun på at forene med fysiske, mentale og følelsesmæssige ressourcer og arbejder metodisk med at koble mindfulness og den kognitive tilgang med fysisk forankrende teknikker.

Du kan læse mere på: www.eneravn.dk

Du kan også downloade lydfiler gratis til teknikkerne: *Afspænding, Eksternalisering og Åndehullet* på: www.eneravn.dk/jeg-tilbyder/