

SESSION 04



DEFUSION AF STRESS OG ANGST

OVERBLIK

BAGGRUND

- SAMMENHÆNGE MELLEM PSYKOLOGISKE TILSTANDE
- HIGH PERFORMANCE OG STRESS — EN DYNAMISK UBALANCE
- TRIVSEL OG STRESS AFSPEJLES I ALLE KROPPENS SYSTEMER
- TANKER, FØLELSER OG KROP HÆNGER SAMMEN
- ER DU STRESSET?
- STRESSHÅNDTERING
- ANGST
- MÆRKER DU ANGST? HVORDAN?
- MINDFULNESS TIL FORVALTNING AF TANKER OG FØLELSER

ØVELSER

- TANKER SOM SVÆVENDE SKYER PÅ HIMLEN (ØVELSE 12)
- TRANSPORTBÅNDET (ØVELSE 13)



OVERBLIK



Defusion er engelsk og oversættes bedst til: uskadeliggøre, desarmere. Dvs. vi skal nu til, med mindfulness og meditative praksisser, at lindre svære følelser.

KOMME TILSTEDE. Vi repeterer ujjayi-åndedrættet.

ENDOMETRIOSE-TEMA og **MINDFULNESS & MEDITATION** er slået sammen. Fokus er: Stress og angst.

Hvor der indtil nu har været fokus på krop og åndedræt, da rettes fokus i hele den næste del af forløbet mod det mentale - tanker og følelserne - og hvordan vi kan forvalte dem. Det udforskes, hvordan tanker og følelser tager bo i krop, og hvordan de udspringer af kropslige tilstande. Broen mellem krop og sind får med andre ord vores fulde fokus.

Med særlig fokus på stress og angst, praktiseres mindfulnessmæssigt »tilnærmelsessystemet« samt »accept«, samt du får en begyndende fornemmelse af, hvad »vidne- bevidsthed« er.

Succes-kriteriet er ikke tanketomhed, men en evne til at kunne forblive neutralt observerende, såkaldt »non-reaktivt«, uanset hvilke tanker, følelser og kropslige fornemmelser, der opstår. Der gøres plads til at observere eftertrykket af at have mediteret; både en let, energifyldt og rolig krop, samt bevidsthedsmæssigt en ny måde at være vågen og aktiv på, »den tredje bevidsthedstilstand«.

Mindfulness-praksissen »Tanker som svævende skyer« (øvelse 12 på USB) praktiseres i sessionen og også gerne hjemme i ugens løb. Eventuelt / alternativt »Transportbåndet« (øvelse 13).

YOGA-TEMA. Hofterne og underlivet; 7 øvelser. Serien understøtter i særlig grad træning i kropslig non-reaktivitet.

HJEMMEPRAKSIS. Kropsscanningen anbefales praktiseret dagligt i én uge mere.

»Tanker som svævende skyer« kan bruges både kortere tid som en træning i non-reaktivitet og i f.eks. 20 minutter som en egentlig meditation.

Yoga-serien bestående af 7 øvelser, praktiseres mindst 3 gange i ugens løb.

SESSION 4

Hofterne og underlivet

kort nr.:
8-9-11-18-20-27-13



BAGGRUND



Sammenhænge mellem psykologiske tilstande

I de kommende to sessioner beskæftiger vi os med, først "Stress og Angst" og næst, "Depression og Sorg". Vi har inddelt dem sådan, fordi stress og angst begge er (over)antændte følelser med stor "klar, parat, angrib"-energi i sig, mens sorg og depression er tilbagetrukne/regressive energimæssigt set.

"OVERTÆNDING"

Stress
Angst

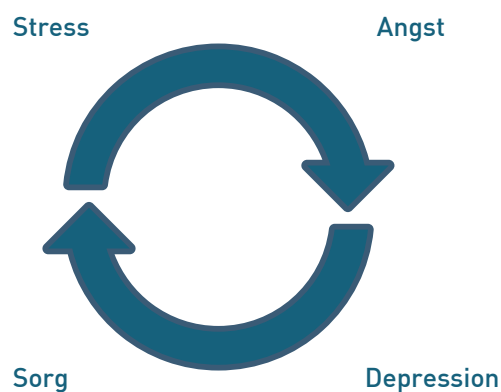


"UNDERTÆNDING"

Depression
Sorg

Stress er ofte "gateway" til flere af de negative følelser. Stress er tæt samhørende med "fare" og "handl", som kan medføre ængstelse, som kan medføre angst, hvis ikke man kan handle på en passende måde. Efter lang tids overtændthed, kommer udmattelsen og måske opgivelsen og følelsen af "ingen vej ud", som kan føre til depression. Og når man går i processen at begynde at anerkende f.eks. alle de tab af livsmuligheder, som en kronisk smertetilstand medfører, så kan man hænde at gå i en sorgproces, som veksler mellem at være "ren sorg" og så depressive tilstande, der kommer og går. For så ind imellem at få kræfter til at handle for i det mindste at afprøve noget. Men hvis man ikke får positive effekter af sin handlen, så oplever man stress og måske angst, en følelse af

"ingen vej ud af smertecirklen", der igen fører til depression og måske sorg. Så man kan også bruge dette billede:



Når sygdommen endometriose er et grundvilkår, er det hele for de fleste startet med stress, uanset at det måske er depressive følelser, der dominerer lige nu.

Stress på kategorialt to forskellige måder:

1) Smerter skaber fysiologisk set stressende tilstande i kroppen. Først og fremmest i nervesystemet, og over tid i det hormonelle gensvar på smerten. Og på en tredje måde i det muskulære gensvar, fordi oplever man smerte, spænder man automatisk op i musklerne, fordi de samarbejder for at kunne gøre sig klar til at handle sig ud af tilstanden – hvilket dog oftest er en strategi, der ikke fører smertereduktion med sig, når det gælder endometriosesmerter. Og naturligvis afføder alle disse fysiske former for stress automatisk mental/psykologisk stress.

2) Oplever man tilbagevendende smerter, så vil dagligdags ting som at sove godt og dybt, at kunne studere, læse koncentreret og fokuseret, gå på arbejde, være social, dyrke motion etc. efterhånden blive stadig sværere. Noget der bare ligesom "er", såsom at falde i søvn, bliver nu til et måske umuligt og ressourcekrævende projekt, der gang på gang mislykkes. Man oplever, at ressourcerne, både fysisk og mentalt, generelt svækkes – og efterhånden

opstår stress på basis af de psykosociale udfordringer, der kommer af ikke at kunne være "normal", og at normale ting, der bare har været i ens liv, nu bliver uoverstigelige projekter.

De følelsesmæssigt udfordrende tilstande ses altså som "naturlige" konsekvenser af at være udfordret helt konkret fysisk, og efterfølgende psykosocialt i tilværelsen. Når ordet "tilstande" bruges om de psykiske udfordringer, så er det fordi, at vores kliniske erfaring er, at når kroniske smerter er grundvilkåret, så er det sjældent, at psykiske diagnoser som "depression", eller "angst", er særlig meget bevendt – selvom man som smerteramt kan opleve disse tilstande. En klinisk depression er nemlig en mere vedvarende tilstand, der klinisk skal tilgås som, ja en psykisk udfordring, og med helt andre psykologiske metoder, end hvis vi taler om oplevelsen af depressive tilstande som følge af kroniske smerter. Den depressive tilstand hos en smerteramt fortager sig oftest i takt med, at man får færre smerter, får sovet ud, får løst de psykosociale udfordringer. Hvorfor den depressive tilstand bliver en baggrundsvariabel, der fortager sig i takt med, at man får håndteret / reduceret dét, der står i forgrund, f.eks. graden af smerte. Visuelt beskrevet således:



Netop af denne grund kan for eksempel anti-depressiv medicinsk behandling og/eller traditionelle psykologiske samtaler i nogle tilfælde vise sig utilstrækkelige. Det er grunden til, at vi her på projektet i højere grad går ad dels psykoedukations-vejen, dels ad mindfulness-vejen. Vi arbejder fokuseret med de fysiske og psykosociale udfordringer, der står til at ændre. Og efterfølgende i højere grad lærer at arbejde med at acceptere det, der ikke står til at ændre – men i stedet arbejder indgående med at ændre gensvaret til det. Fordi den accept og overgivelse ofte er dét, der baner vejen for nye og på et dybtgående plan mere effektive handle-strategier. Man kan sige, at vi prøver at bryde smertens onde cirkel og i stedet få sat en udviklings- og forbedringsspiral i gang, hvor vi tager fat på at ændre ét grundvilkår af gangen, og vi starter dér, hvor følelsen af flaskehals er størst. Vi sætter ind med såkaldt »kloge, vise sind« aktiviteter – foreslår praksisser og handlinger, der er fagligt belæg for virker, samt belaver os på de kronisk smerteramte kvinders vilje til og motivation for at gentage og praktisere regelmæssigt, indtil at der er sket et udviklingsspring, en form for evolution i både sygdomshåndtering og deciderede kvantitative mål af såvel fysisk som psykisk karakter omkring den.

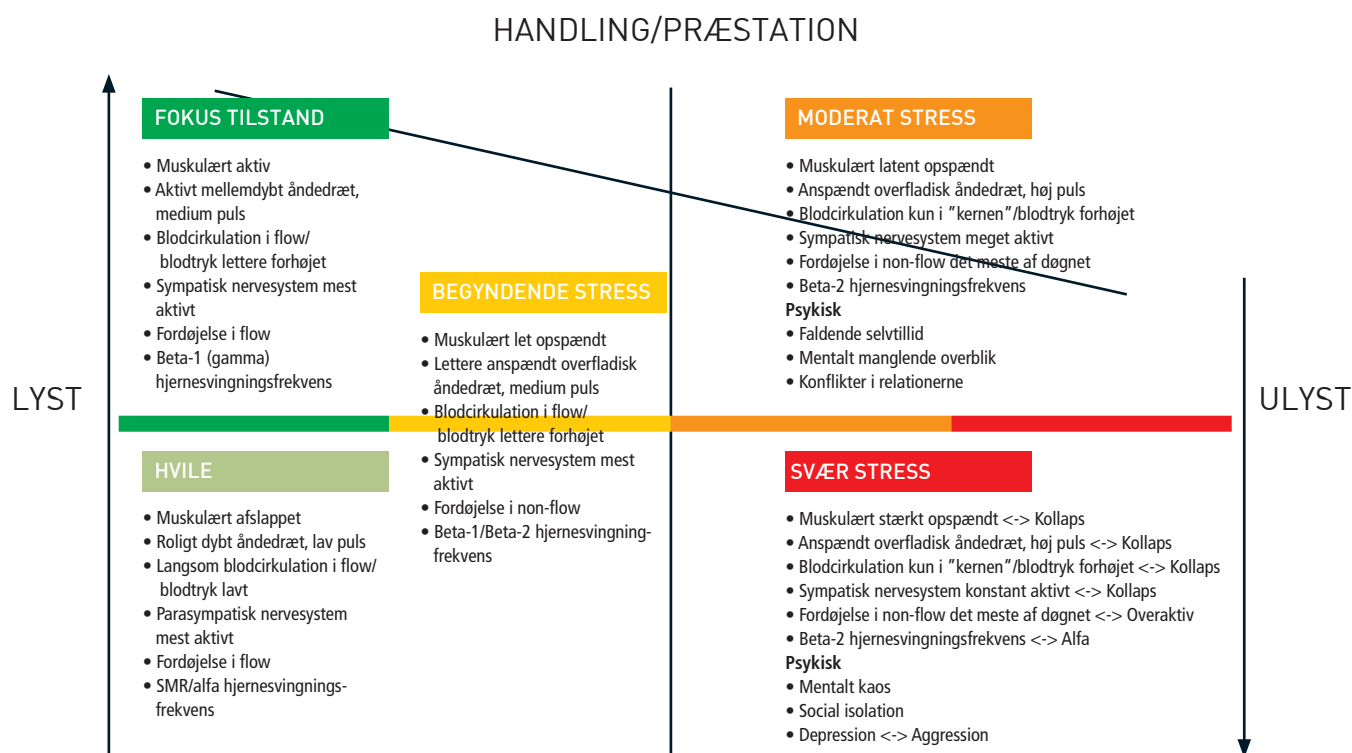
Vi vil nu tage fat på begreberne: Stress, Angst, Depression, Sorg hver for sig, så de kan blive fagligt belyst.





High performance og stress – en dynamisk u(bal)ance

Nedenfor vises et kontinuum, der viser, hvordan stress er en dynamisk ubalance, der kan vippe frem og tilbage, alt afhængig af, hvilke opgaver vi byder os selv, med hvilken intensitet, og på hvilken måde vi indarbejder kvalitetspauser.



A. FOKUSTILSTAND

- Du kan bruge din krop til præcis den udøvelse af aktivitet, du ønsker. Du er stærk, smidig, har en god kondi, og kan fleksibelt skifte mellem aktivitet og hvile.
- Åndedrættet er dybt, bredt, rundt. Du kan ubesværet fylde lungerne helt med ilt - og tømme dem igen for kuldioxid.
- Du kan få hjernen til at koncentrere sig i en god rum tid, når en opgave ligger foran dig.
- Du mærker sult og mæthed.
- Du er dig sanseapparatet bevidst og bruger hørelsen, når behov for det, og slår lytningen udadtil fra, når du synker ind og koncentrerer dig. Du bruger synet aktivt, fokuseret - men alligevel afspændt i øjenæblerne og -øjenomgivelserne. Du er dig bevidst, hvordan mad smager, når du spiser: Surt, sødt, salt, bittert, udvidende, sammensnerpende. Lugtesansen er levende; du dufter forår, efterår, vasketøjets friskhed, en skøn parfume fra et forbipasserende menneske - osv. Følesansen er tilpas. Du er hverken oversensitiv for berøring eller lammet i forhold til at kunne mærke. Så når et kært menneske krammer og aer dig, så mærker du det på huden som en rislen af liv.
- Og forskellige typer følelser får lov at skifte i dig i løbet af en dag. Glæde, levendehed, irritabilitet, vrede, neutralitet. Latteren springer når noget sjovt sker. Du har let til kontakten med, at der er mennesker, du elsker og holder af. Det pibler i hjertet og resten af kroppen ved tanken om dem. Du føler mening, sammenhæng og engagement i det meste af dit liv.

B. HVILE

- Når krop og sind kalder på en pause, så giver du den det med velbehag.
- Sindet bliver næsten tomt for tanker, der er nærmest en susen i hovedet af lethed.
- Sansningen kommer i forgrund. Du dufter, smager, mærker, ser form, farve, tekstur.
- Du mærker en kropslig afspændt levendehed. Musklerne bliver så afspændte, så du synker ind i 'kernen' af dig selv.
- Glæden er en slags naturlig baggrunds-tilstedeværelse.
- Når du skal sove, så bruger du nogle minutter på at glide fra aktivitet over i en svævende let tilstand, inden du plopper ned i søvnen, der er af en varighed på 7-8 timer, hvor du enten sover helt igennem eller en enkelt gang er oppe og linde ved vågenheden, inden du igen giver slip og lader dig ploppe ned i søvnen...

C. BEGYNDENDE STRESS

I vores kultur har vi et upræcist forhold til stress. Forstået sådan at stress i sin essens er noget ganske positivt. Fordi den oprindelige betydning af stress er, at potentiale i krop og sind aktiveres. Det er en uadskillelig del af livet, som opstår, når mennesker reagerer på udfordringer og forandringer. Positiv stress er en tilpasningsreaktion, hvor krop og psyke forsøger at tilpasse sig den nye situation. Det autonome nervesystem aktiveres, så vi bliver fokuserede og koncentrerede. I den forbindelse udskilles binyremarvhormonerne adrenalin og noradrenalin. Der sker en stigning i blodtryk og puls, musklerne får en øget mængde blod mm.

Så begyndende stress kan snarere betegnes som positiv stress, fordi det er her, vi udvider grænserne for vores performance, eller i hvert fald rører ved den røde zone herfor. Positiv stress - og veludført gerning - skal helst følges op af en pause af passende kvalitet for ikke at udvikle sig og blive til negativ og moderat stress.

Når man en gang eller to om dagen i en passende mængde tid smager på positiv stress, er den frie vilje stadig fuldt i behold i forhold til at kunne tage sig en kvalitetspause.

D. MODERAT STRESS

OPSPÆNDTHED OG UDMATTELSE. Når et vist grundospændingsniveau er blevet den snigende nye normalitet og sætter sig i muskelkorsettet og er der, uanset om vi arbejder, har pause eller sover, og når vi har tendens til muskelømhed og måske endda decideret hovedpine med jævne mellemrum, så er det udtryk for, at kroppen ligesom har 'sat sig fast' i et for højt gear og ikke kan geare ned igen. Det er en dårlig udnyttelse af energien, fordi det svarer lidt til at lade en bil stå i indkørslen og hele tiden trykke på speederen og ikke komme nogen steder men bare brænde benzin af. Så udmattelse risikerer at blive den følgetilstand, der bliver mere eller mindre latent. Nervesystemet går i ubalance, med enten en konstant tænding af det sympatiske nervesystem med uro og rastløshed til følge. Eller en for konstant tænding af det parasympatiske nervesystem med udmattelse til følge. Sammenhængende med, at den fine hormonbalance bliver skævvredet. Typisk dannes der for meget kortisol, der ganske vist aktiverer det parasympatiske nervesystem - for kroppen forsøger jo at geare ned - men man opnår ikke den fornødne afspændthed - og så fortsætter kortisol med på uhensigtsmæssig vis at blive udskilt. De dominerende fysiologiske reaktioner bliver nedsat puls, lavt blodtryk, nedsat blodtilførsel til musklerne, øget aktivitet i tarmene, ofte med en generelt dårlig fordøjelse til følge, nedsat passage i lungerne, så kroppen hverken iltes eller renses tilstrækkeligt, og der kommer en nedsat svedudskillelse og hæmning af den immunologiske aktivitet, så man generelt er mere modtagelig for virusinfektioner mm. Fordi også hypofysehormonet ACT påvirkes, sker der en indirekte påvirkning psykisk set - og de følelsesmæssige tilstande i halen heraf er nedtrykthed, tristhed, håbløshed, hjælpeløshed og opgivelse - en demobiliseret tilstand.

Og nu kan man tale om stress i klinisk forstand. Definitionen på (ægte) stress er en følelse af uoverkommelighed, anspændthed og/eller mangel på kontrol. Dvs. en ubehagelig tilstand af uligevægt på grund af problemer, som man føler sig overvældet af.

Vi udsættes alle gang på gang for stimuli, der potentielt kan opfattes som stressorer, eller rettere: For nogle mennesker i nogle situationer opfattes de som positive stimuli, for andre mennesker som belastende forhold. Så det er den **INDRE OPFATTELSE** af en **YDRE PÅVIRKNING**, der afgør, om personen bliver stresset. **REAKTIONEN** viser, om vedkommende opfattede påvirkningen som en stimulus eller en stressor.

Lyst, engagement, fysisk og mentalt overskud gør selvsagt, at ens ressourcer er maksimale. Men er man fysiologisk og / eller mentalt kippet over i en latent ubalance, kan man ikke længere aktivere ressourcerne. Den frie vilje er på vej til at blive sat ud af kraft.



E. SVÆR STRESS...

er når fysiologien i en længere periode har været ude af balance. De psykologiske konsekvenser som angst, depression, irritabilitet, måske endda aggressivitet er blevet næsten en permanent tilstand. Personen er socialt begyndt mere og mere at isolere sig, betragter såvel arbejde som socialt samvær som uoverskueligt. Decideret, ofte immunsystemrelateret, sygdom opstår.

Mentalt kaos og medfølgende manglende koncentrationsevne bliver en permanent tilstand. En konsekvent stagneret tilstand er ens 'normalitet'.

Det bliver svært ikke at benytte sig af stimulanter som kaffe, alkohol, sukker og måske endda diverse former for medicin for 'at holde sig gående'. Indtil en dag man enten kropsligt og/eller psykisk kolliderer. Den frie vilje er selvsagt under svær stress sat ud af kraft.

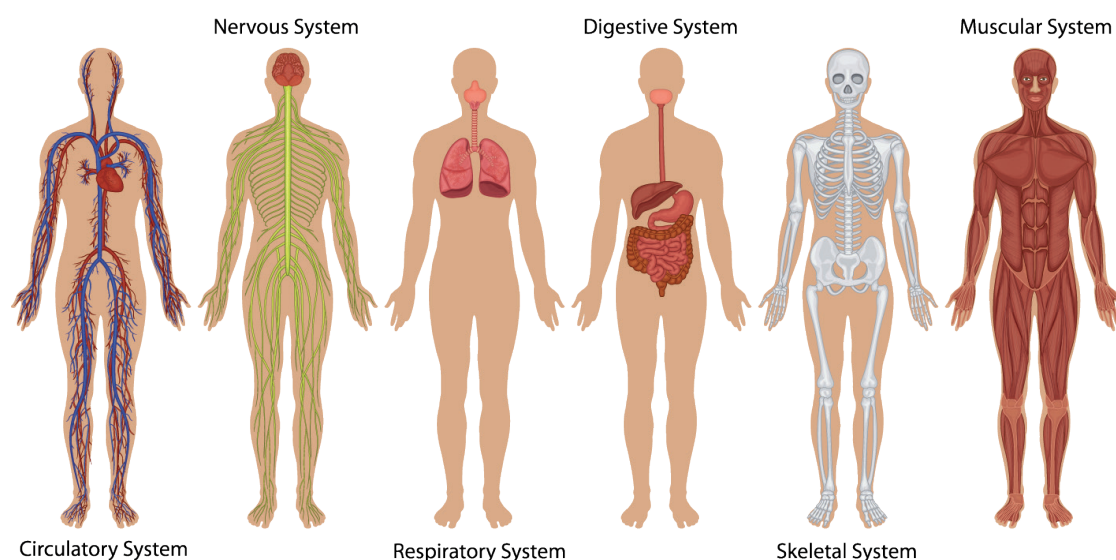
- Hvorfor det forekommer komplet tåbeligt, når en nærtstående eller en velmenende praktiserende læge siger: Gå hjem og slap af. Aleneheden er på den ene side det eneste mulige, når vedkommende ikke kan arbejde eller være 'på' socialt set - men samtidig er aleneheden i begyndelsen kaotisk, afgrundsdybt ubehagelig, rastløs og opspændt. Tankeoverload er der nærmest hele tiden. Søvnløshed er en normal del af tilstanden, hvorfor personen ikke får den livsvigtige hvile, der skal til for at kunne knække den negative spiral.

Er en person blevet svært stresset, behøver vedkommende professionel hjælp til først at navigere i kaos - og efter en rum tid navigere UD af kaos.

Trivsel og stress afspejles i alle krop-pens systemer

Det skal nu gennemgås, hvordan stress er en tilstand, der rammer hele det fysiske system. Og i næste afsnit gennemgås, hvordan det også enten starter som eller rammer mentalt/psykologisk.

Human Body Systems



Det er allerede blevet anslået i session 1 og 2, at vores krops systemer er fint sammenhængende. Ubalance ét sted kan blive balanceret af et andet system. Men ubalance kan omvendt hænde at kickstarte en lavine af uhensigtsmæssige konsekvenser i de øvrige systemer.

Når du systematisk skal identificere, om / hvor meget / hvordan / hvor du har stress, så er denne oversigt et rigtig godt redskab.

A. SKELET

Har du haft / har du knogleømheder, -stivheder eller -skader? Ømhed og stivhed i knogler og især led, er ofte tegn på, at din sundhedstilstand ikke er optimal.

B. MUSKLER

Latent muskelopspænding er ofte konsekvensen, hvis vi presser os selv uden at give os pauser. Eller hvis vi 'fryser til' i bestemte siddestillinger. Skuldre der løftes op under ørerne, giver nakke- og øvre rygspændinger. Der manifesterer sig ned i lænd, balder og anus, der måske holdes konstant opspændte. Vendingen 'at knibe ballerne sammen' er det helt konkrete udtryk for at presse sig selv, tage sig sammen. Der kan sprede sig en konstant opspænding i brystkasse, mellemgulv og mave. Det kan sprede sig og blive til en latent lår-opspænding, så musklerne konstant men unødigt er på (over)arbejde.

C. ÅNDEDRÆT

Med følgen at åndedrættet ikke har plads nok. Ikke blot kan muskelspændinger give et ufuldkomment åndedræts-system. Også forskellige følelsesmæssige tilstande og tanker sætter sig i åndedrætssystemet.

D. HJERTE OG CIRKULATION

Stive knogler, opspændte muskler, tilbageholdt åndedræt - hver af tingene eller dem alle sammen - påvirker blodcirkulationssystemet. Hjertet er ydermere stedet, hvor vi først mærker vore følelser. Så omend det føles næsten mirakuløst, at hjertet slår og atter slår, vedholdende og uden pauser livet gennem, så er hjertet særdeles påvirkeligt af resten af vore systemer.

E. NERVESYSTEM

Nervesystemet er nært sammenhængende med hele det yderst komplekse endokrinologiske (hormonelle) system. For nu blot denne (banale men alligevel vigtige) påmindelse:

Du er et fint sammenhængende system. Kroppen er dit tempel. Den skal holde i mange år.

Så derfor behøves, at du har grundlæggende viden i forhold til at give den de rigtige betingelser for trivsel.

Tanker, følelser og krop hænger sammen

Når mennesker frekventerer en psykolog, så kommer næsten altid spørgsmålet: 'Tror du det kan være psykisk?' Altså forstået sådan, om personen mere har en selvindbildt stress, der intet har at gøre med kroppen, jobbet, partneren og livsomstændighederne i øvrigt.

Eller værre endnu: At det i virkeligheden ikke er stress, men en depression, der ikke er nogen tydelig årsagssammenhæng omkring.

Modsat: Hvis der så måtte være kropslige symptomer, der ikke helt kan forklares og sættes præcis sygdomsdiagnose på, så har såvel psykologien som den lægelige indfaldsvinkel sågar en diagnose herfor: Somatisering - der defineres som en tilstand, hvor fysiske symptomer hænger sammen med psykologiske problemer.

Underforstået, at mistrivelser har at gøre med at være fejl- og mangelbehæftet psykologisk set, og at den kropslige smerte måske bare er indbildt. Man kan med et skævt smil spørge læseren: Findes der noget menneske, der ikke somatiserer? Er somatisering ikke en absolut helt naturlig konsekvens af det at leve, arbejde, tænke tanker og føle følelser. Og i yderste konsekvens: Hvorfor prøver vi dog som kultur at sygeliggøre noget, der er helt naturligt? Ja, måske det endda er sundt at mærke sit livs adfærd, tanker og følelser i kroppen, fordi det at mærke det i kroppen er en kompasnål for, at vi tager vare på at behandle os selv lidt bedre, hvis vi lytter.

Måske *kropstrods* burde erstatte somatiseringsbegrebet som en langt mere destruktiv og farlig diagnose? For hvad nu hvis jeg har siddet foran computeren i 3 timer - med stor træthed

i hovedet til følge, stivnede øjne der føles tunge, skuldre der har opbygget en muskelopspænding, så hovedpinen i baghovedet kommer snigende - og jeg så siger til mig selv: Stop med det pyldr og arbejd videre! Er det godt? Er det sundt? Tjener det nogens bedste? Svaret er et rungende NEJ. Det eneste sundt fornuft agtige at gøre i denne situation er at lægge mig ned på ryggen i 10 minutter. Lukke øjnene og massere tindingerne. Lad armene falde tungt ned til siderne. Strække og vride kroppen i forhold til dér hvor den beder om at blive strakt ud og strakt hen. Og først derefter nærme mig den kropsfjendske kontorstol igen.

Hvorfor ligger der ikke på enhver kontor-arbejdsplads en madras i hjørnet, hvor enhver der har behov for det i løbet af dagen, kan tage 10 minutters pause og opladning?!...Alle har dette behov nogle gange i løbet af en dag.

Et andet helt common sense bevis på, at krop, tanker og følelser hænger nært sammen kan fås ved at gøre følgende lille øvelse:

Tænk på sidste gang du var rigtig, rigtig ked af det. Genkald dig hvad du var ked af, hvad du tænkte, og hvordan kroppen reagerede herpå. Lev dig helt ind i det...

Formentlig oplever du nu følgende: Kroppen bliver tung og handlingslammet. Åndedrættet bliver overfladisk og stivnet. Ansigtet nærmest falder sammen. Du kigger automatisk nedad, indad. Tankerne bliver grå. Og det forstærker følelsen af ked af det hed...

Genkald dig så en 180 grader modsat følelse. Det kan være sidst du havde fantastisk sex med et skønt menneske. Eller du var til en fest og dansede løs. Eller du var til et selskab, hvor der blev leet og snakket lystigt. Uanset hvilken si-

tuation, du forestiller dig, så er der et eller flere mennesker med i scenen, som du elsker. Virkelig se situationerne for dig, se menneskene. Hør lydene, musikken...

Og nu oplever du så sikkert: Kroppen bliver straks lettere. Du retter dig mere op, musklerne bliver mere fleksible. Åndedrættet bliver dybere og mere livgivende. Munden begynder at vende lidt opad, og trækker resten af ansigtet med. Tankerne bliver regnbuefarvede. Og flere positive følelser begynder at pible frem...

Dette må være helt tilstrækkeligt bevis på, at uanset hvor vi gør et indstik: I kroppen, i tanker, i følelserne, så kan vi altid stikke en kile ind i en tilstand og få den til at vende. Det er denne helt simple mekanisme, der udnyttes i den mindfulness- og meditativt praksis-baserede indfaldsvinkel til stresshåndtering.



Er du stresset?



Tag denne lille stresstest som indikator for, om "advarselslamperne" blinker (brug ikke afkrydsningen til at føle dig diagnosticeret).

Har du 6 eller flere krydser i "ind imellem", kan det være tegn på, at du er LET STRESSET. Der er grund til at være obs på, om du spænder buen for hårdt for lang tid ad gangen. Sørg for at indarbejde flere pauser i dit liv. Har du 6 eller flere krydser i "ofte", kan det være tegn på, at du er MODERAT STRESSET. Det kan være relevant at søge lægehjælp. Har du 6 eller flere krydser i "dagligt", kan det være tegn på, at du er SVÆRT STRESSET. Det er nødvendigt at søge lægehjælp.

STRESS

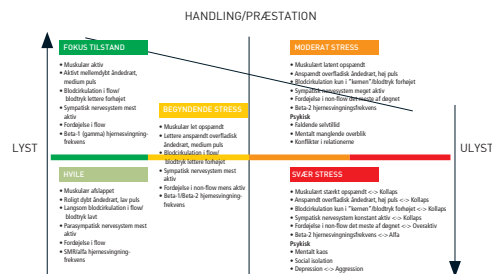
	Sjældent	Indimellem	Ofte	Dagligt
1. Påvirker stress dine madvaner	☐	☐	☐	☐
2. Bekymrer du dig om din økonomi?	☐	☐	☐	☐
3. Føler du dig nervøs/angst?	☐	☐	☐	☐
4. Bliver du ked af det, når tingene ikke går som forventet?	☐	☐	☐	☐
5. Tænder du af på folk omkring dig?	☐	☐	☐	☐
6. Er din sexlyst mindre, end den plejer?	☐	☐	☐	☐
7. Føler du dig isoleret eller ensom?	☐	☐	☐	☐
8. Bliver du asocial på grund af stress?	☐	☐	☐	☐
9. Har du sygefravær relateret til stress?	☐	☐	☐	☐
10. Jeg føler mig stresset på jobbet?	☐	☐	☐	☐
11. Jeg føler mig stresset i privatlivet?	☐	☐	☐	☐
12. Jeg føler mig generelt stresset?	☐	☐	☐	☐

Først efter at have identificeret og forstået dig selv, kan du håndtere på den rigtige måde. Der skal tages hensyn til graden af stress. Der skal tages hensyn til udtryksform af stress'en; Nogle er 'hyppede' og kan ikke finde ro, andre er deprimerede og stivnede sansemæssigt. Nogle er mest ramt i kroppen, andre i sindet eller på koncentrationsevnen... Når du kigger på stresshåndteringsoversigten betyder det ikke, at du skal gøre det hele, men at du skal tage fat dér, hvor det føles mest logisk og overkommeligt lige præcis i forhold til din tilstand.

1)

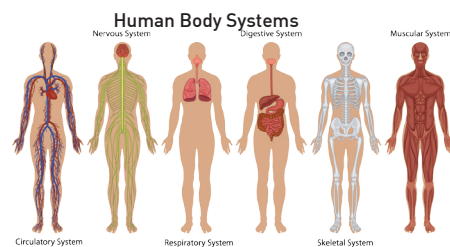
Håndtering af stress starter med at finde ud af: Ud fra kontinuum'et fra trivsel til stress at markere: HVOR stresset er du?

Er du stresset i en grad, så du stadig har den frie vilje i behold - eller er du så langt ude, at du SKAL gøre noget for radikalt at lave en turn-around? Hvor lidt kan du nøjes med at gøre for størst mulig effekt?



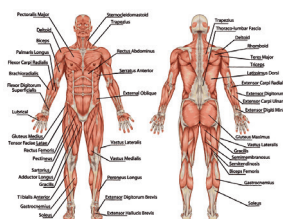
2)

Ud fra systemoversigten marker: I HVILKE dele af dig, giver stress'en sig mest til udtryk? Hvilke konkrete fysiologiske stress-markører har du? Altså: Hvor er flaskehalsen(e)?



3)

Fokuser særligt på: Er din muskulatur generelt opspændt? (jfr. session 1).



4)

Fokuser særligt på: På hvilken måde er ånde-drættet og blodcirkulationssystemet påvirket (jfr. session 2).



5)

Hvordan er dine hjernebølger gennem en dag? (jfr. session 3).

DELTA	THETA	ALFA	SMR	BETA-1	BETA-2	GAMMA
0,5-4 Hz	4-8 Hz	8-12 Hz	12-15 Hz	15-20 Hz	20-30 Hz	30-42 Hz
Dyb søvn	Mellemdyb søvn	Meditativ	Mindful	Aktivt vågen	Stresset vågen	Overbevidst
Instinkt	Emotion	Vidne	Nærvær	Koncentration	Stress	High performance
Overlevelse Koma Ubevidst	Drifter Følelser Trance Drømme Ubevidst	Kropsbevidst Hvilende årvågen Bevidst hvis trænet Subbevidst	Afspændt Fokuseret Integration af følelser Bevidst	Tænkning Mental aktivitet Bevidst	Spændt Angst Ophidset Ukoncentreret Bevidst	Intens fokus Høj energi Exceptionel kombinations- evne

6)

Ud fra et pause-synspunkt reflektér over:

- Hvor mange to do'es du pakker ind i en normal hverdag?
- Om du bruger for mange timer foran en eller flere skærme?
- Om du er blevet til 'human doing', en menneskelig robot, der skal være så effektiv som overhovedet muligt hele tiden?
- Om og evt. på hvilke måder og tidspunkter på dagen snyder du dig for / er der for lav kvalitet vedrørende de naturligt behovsbestemte pauser?
- Er din søvn god nok, både kvantitets- og kvalitetsmæssigt?



7)

Hvad, angår, livsstil (jfr. session 6) reflektér over KRAM:

- Hvordan er din **K**ost?
- **R**yger du?
- Hvordan er dine drikkevaner, hvad angår stimulanser (**A**lkohol, kaffe, sukkerholdige drikke)?
- **M**otionerer du i passende mængder og med rette effekt?



Stresshåndtering

Ethvert menneske er et systemisk hele, det vil sige, at når man gør en indsats ét sted i systemet, så påvirkes resten af det, nogle gange på forudsigelig vis, andre gange på diskontinuert vis. Derfor tages der fat på stresshåndtering dér, hvor mindst mulig indsats forekommer at kunne få størst mulig effekt. Helt konkret leder vi efter den mest virkningsfulde nøgle i forhold til at kunne knække en negativ stressspiral og få den til at blive en positiv sundhedsfremmespiral.

Det vigtige er nu: **Én ting ad gangen!** Og accept af at det kan være svært at knække dårlige vaner, så derfor er en høj grad af selvomsorg og selv-rummelighed absolut nødvendig!

Stresshåndtering

1. ... starter hvor mindst investering giver størst udbytte.
2. ... og hvor stress-nålen slår hårdest ud.
3. ... kræver nye kompetencer og vaner.
4. ... og er et langt sejt træk med adskillige tilbagefald.
5. Mindfulness & meditation er for de fleste mennesker brugbare metoder og udvikler sig dermed over tid til at være fundamentale livskompetencer.

Angst

Holder man sig stringent til psykiske diagnosticeringer, så findes følgende former for angst (ICD-10):

AGORAFOBI: Angst for at være på steder med mange mennesker, hvor man ikke kan komme væk, f.eks. i en bus, i toget eller en kø i supermarkedet.

SOCIALFOBI: Angst for at føle sig observeret eller kritiseret, for eksempel hvis man spiser sammen med andre, siger noget når man er flere sammen eller går ud med en ny kæreste.

ENKELFOBI: Angst i specielle situationer, for eksempel i mørke, tordenvejr eller i lukkede rum eller ved synet af blod, edderkopper eller slanger.

PANIKANGST: Anfald af angst som er så uudholdelige at man forsøger at undgå situationer, hvor man tidligere har haft panikanfald.

GENERALISERET ANGST: Konstant angst hvor man er nervøs, får hjertebanken, bliver svimmel, sveder, ryster og spænder i musklerne.

BLANDET ANGST – DEPRESSIONSTILSTAND: Blanding af angst og depression i så høj en grad, at der er tale om en sygdom, men ikke så udtalt at man har en angstilstand eller en depression.

Angst er en så grundlæggende normal del af det at være menneske – i et glid fra almindelig årvågenhed til nervøsitet til opspænding til ængstelse og frygt og dernæst forskellige grader af angst. Vi skal bruge angsten som selvbeskyttelse og til at kunne tænde krop og sind, så vi hurtigt og effektivt kan handle passende.

Mennesker med kroniske smerter oplever ofte tilstande, der minder om angst, og hvor det kan

være svært at skelne, hvoraf det kommer. Hvilket er forståeligt, fordi den opspænding, man gør i kroppen, og den tænding af det sympatiske nervesystem, og den heraf følgende følelse af stress, det afstedkommer, minder på mange måder om den tilstand, som kroppen er i, når den er angst. Og følelsesmæssigt kan det således også være svært at skille ad, hvad der er hvad, og hvad der kom først.

Hvad stiller man op? Lider man mest af generaliseret angst eller blandet angst- og depressionstilstand, vil vi, ligesom med flere af de andre følelsesmæssige reaktioner, i første omgang betragte angst som en baggrundskonsekvens af mange smerter og måske søvnmangel og derfor ikke beskæftige os direkte med den. Hvis man har panikangst-lignende anfald i forbindelse med, når smerterne er mest intense, vil vi også koncentrere os mere om smertehåndtering og kun moderat med angsthåndtering.

Fobierne har som regel ikke nogen sammenhæng med det at være kronisk smerteramt, hvorfor de skal håndteres "klassisk psykologisk", særskilt fra endometriosen og holdes i forgrund behandlingsmæssigt.

Vi vil af ovenstående årsager i dette hæfte ikke beskæftige os indgående og særskilt med angsthåndtering. Når vi praktiserer mindfulness-praksisser, så vil angst blive håndteret på samme måde som og på lige fod med andre forbigående følelsesmæssige tilstande – i krop, åndedræt, med mentale mindfulness-praksisser og træning i psykologisk selvindsigt. Mindfulness-praksisserne giver generelt øget psykisk robusthed og fleksibilitet, og derfor vil såvel generaliseret angst som panikangst ofte reduceres uden af vi eksplicit beskæftiger os med den.

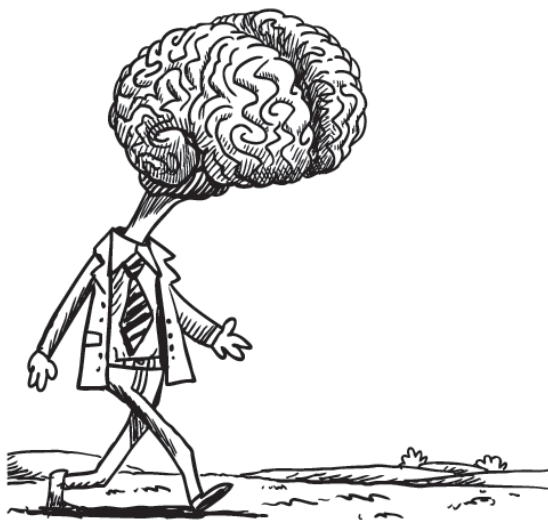
Mærker du angst? Hvordan?



Gør et notat om, hvordan angst har vist sig i forbindelse med endometriosen.

Handwriting practice lines consisting of 18 horizontal dotted lines.

Mindfulness til forvaltning af tanker og følelser



Når vi holder op med at ville tvinge positive følelser frem, får de frihed til at dukke op af sig selv.

Når vi holder op med at ville bekæmpe negative følelser, opdager vi, at de driver over af sig selv.

Når vi holder op med at ville få noget til at ske, åbner en verden af nye og uventede oplevelser sig for os.

De fleste, der ønsker at lære at meditere, er motiveret af, at de føler tankeoverload. Tankeoverload kommer især på tidspunkter, hvor man ikke har brug for at tænke, ja helst slet ikke skulle tænke, f.eks. når man er på vej til at falde i søvn. Ønsket er at genvinde kontrol over tankerne. Stort set alle har imidlertid også oplevet, at tankerne lader sig ikke kommandere med. Det vil aldrig lykkes én at sige: "Stop med at tænke på en lyserød elefant..." (hvis det nu var dét, der var tvangstanken). Ydermere, tanker der er indlejret i stærke følelser som f.eks. angst kan ikke umiddelbart stoppes. Fordi stoppes de i første omgang, så opstår i

næste trin blot den nye tanke, nemlig tanken der beskæftiger sig med angsten for angsten. Så hvordan foregår det, når man ad mindfulness-vejen arbejder med at forvalte tanker og følelser?

Vi kan dele vores tanker op i:

- "Dem vi kan lide..."
- "Dem vi ikke kan lide..."
- "Og dem vi ikke ved af"..."

Manglende nærvær, især hvad angår tankerne vi ikke kan lide eller ikke bevidst ved af, betyder, at sindstilstanden bliver styret af krop og emotioner i en grad, der forskrækker de fleste. Man kan sige, at vi har to former for systemer, der kan håndtere tanker og følelser:

UNDGÅELSESystemet – som er uegnet til at håndtere uønskede følelser. Det medfører udelukkelse, undertrykkelse, benægtelse. Dvs. vi reagerer på vore egne følelser som var det en ydre trussel.

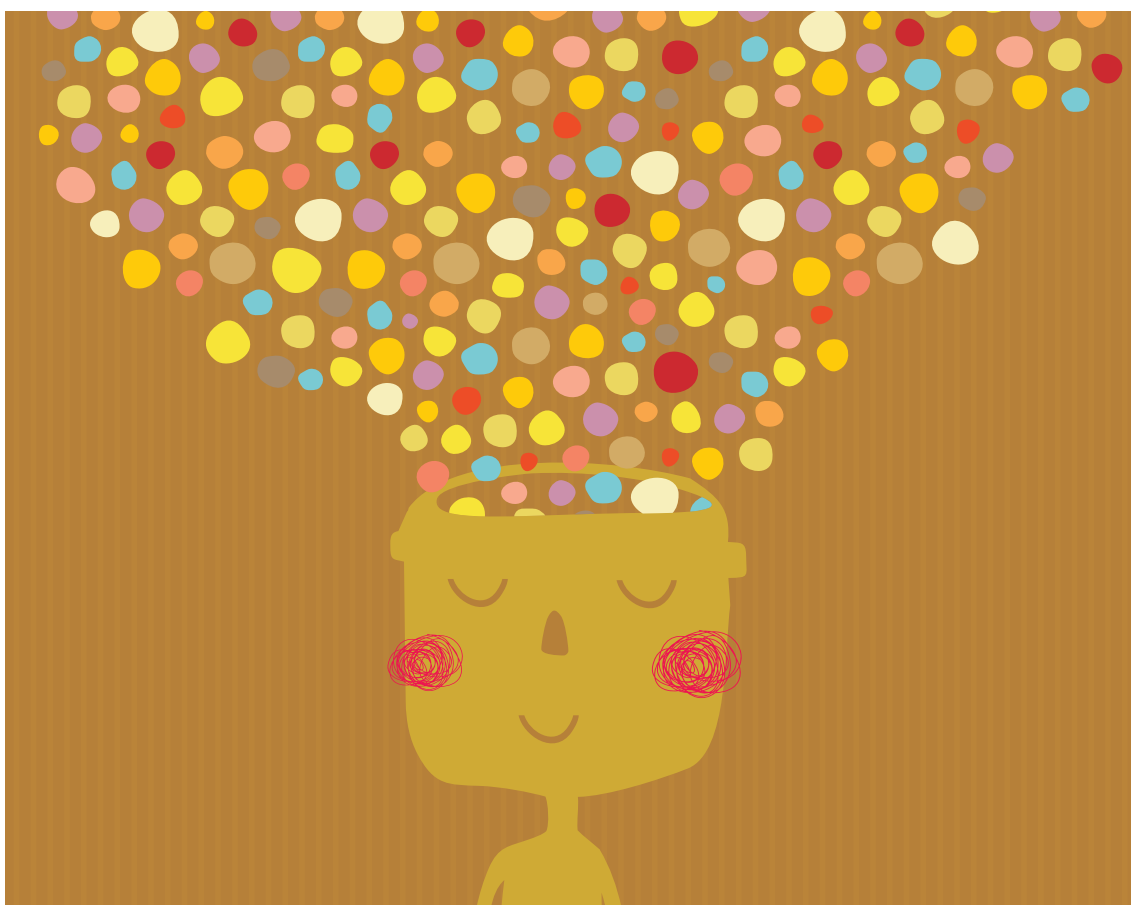
TILNÆRMELSESystemet – som er det vi benytter os af, når vi praktiserer mindfulness. Fordi når vi tilnærmer os følelser, uanset hvilke, med nysgerrighed, engagement og velvilje, så sker der oftest det, at følelserne af sig selv transformeres.

Vi vil mere præcist erfare, at:

- Når vi holder op med at ville tvinge positive følelser frem, får de frihed til at dukke op af sig selv.
- Når vi holder op med at ville bekæmpe negative følelser, opdager vi at de driver over af sig selv.
- Når vi holder op med at ville få noget til at ske, åbner en verden af nye og uventede oplevelser sig for os.
- Når vi vender os mod ubehaget og bevidst byder det velkomment i opmærksomheden, når det opstår, udvikler vi de centrale egenskaber Åbenhed og VELVILJE.
- En sådan kultivering af opmærksomheden mindsker vores tilbøjelighed til at ville undgå indre oplevelser, som vi ikke bryder os om.
- Samtidig svækkes den ubevidste afhængighed af HANDLEmodus versus VÆRENmodus.

Grundprincipperne i alle de følgende øvelser er: DU MÅ NÆRE TILLID TIL KROPPENS SIGNALER. Dvs. du lytter med respekt og årvågenhed efter, hvad kroppen rent faktisk fortæller. Du begynder ikke at spinde en fortælling op eller tilbagevise dét, kroppen afslører. Vi har sædvanligvis tre strategier, vi benytter os af, når vi forsøger at kontrollere tanker: Manipulation. Kontrol. Fornægtelse.

Imidlertid: Manipulation prøver at bevise, at man kan få enhver til at gøre, hvad man vil. Kontrol prøver at bevise, at ingen kan afvise én. Fornægtelse prøver at bevise, at dårlige ting forsvinder, hvis man ikke kigger på dem. Alle tre håndteringsmåder er livsløgne.



Det kritiske øjeblik i alle øvelserne er: I stedet for handling, så VENDE OS MOD det, vi finder svært. Vi RESPONDERER i stedet for at REAGERE. Vi møder følelsen præcis som den kommer til udtryk i kroppen, lige nu, med åben, rummelig og kærlig opmærksomhed.

Vi fokuserer på SANSNINGEN frem for tænkningen.

Vi TRÆKKER VEJRET med det ubehagelige, frem for at holde igen.

Stemmerne i hovedet vil stilne, når tankerne sættes fri og man blot lader dem komme og gå uden at handle på dem. Så når ingen tanker eller følelser er forbudte i meditation, når alt er tilladt, som små krusninger eller større bølger på havets overflade, slipper de med tiden deres tag i én.

Frihed tæmmer sindet.

Vær opmærksom på, at disse øvelser kan være givtige at foretage sammen med en erfaren terapeut eller mindfulness-instruktør de første gange, du prøver dem.



Segal et al, 2013. Williams et al, 2008

ØVELSER



Tanker som svævende skyer på himlen

Øvelse 12. 2:11 min

Denne øvelse er meget enkel at udføre og hjælper dig til at slippe identifikationen med tanker. Alle kan gå direkte på denne øvelse og profitere af den.

Dette er en mindfulness-praksis, der vil hjælpe dig til at slippe identifikationen med tanker, så de dominerer krop, åndedræt og følelsesmæssig tilstand stadig mindre.

Tanker, der måske tidligere har stresset dig unødigt, får ikke den sædvanlige næring og vækst, når du stopper med "at gå med dem" kropsligt set. Du opdager, at de fleste tanker er bare gentagelsestanke, skabt af vane. Tanker er bare tanker. De er ikke DIG.

Øvelsen kan udføres 2 minutter, 20 minutter – eller blive til din normale forholdemåde til tanker gennem dagen.



TEKST TIL LYDFIL

»Øvelsen er ganske enkel: Forestil dig, at alle tanker, der dukker op i dit hoved, dem tager du blidt ud af hovedet og sætter op på skyer, der svæver forbi på himlen foran dig.

Nogle af dem er måske små ubetydelige skyer, andre er lidt mere bastante, nogle måske endda truende og dominerende det meste af himmelen. Opgaven er igen og igen, ikke at stoppe tanker, men tværtimod lade dem komme i det tempo og med det indhold, der nu engang

kommer, men at du benytter dig af dit frie valg og tager tanker og sætter dem op på de forsvævende skyer. Benyt teknikken lige så kort eller længe, du måtte ønske det. Lige så længe, som du har brug for.

Det kan blive en teknik, du benytter flere gange gennem dagen. At du med en del af dig bevidner og observerer, at tanker kommer – og svæver forbi – som skyer på himlen, uden at du går med dem.

Afslut øvelsen glidende, mens du bestræber dig på at bringe attituden – at tanker er bare tanker, der ikke behøver erobre dig – med ud i dine næste aktiviteter.«



Transportbåndet



Øvelse 13. 2:56 min

Hvis dine tanker volder dig stort besvær, kan denne øvelse være en konkret og struktureret måde at slippe dem på, så de dominerer dig mindre.

Øvelsen er i familie med "Tanker som svævende skyer." Forskellen mellem øvelserne er, at du installerer en mere aktiv vidne-bevidsthed i denne øvelse. Det vil sige, bliver dobbeltrettet bevidst om dig selv. Øvelsen kan udføres i 2 minutter, 20 minutter – eller blive til din normale forholdemåde til tanker.



»Luk dine øjne, eller fokuser på et neutralt punkt foran dig.

Forestil dig at dit sind er et transportbånd. Fremkald dette tydelige billede af sindet som et transportbånd, før du går videre.

Del op i at være bevidst om: 1) Selve observationen, som om en del af dig er vidne til alt, der dukker op af såvel sansninger som tanker. 2) Beskriv indeni dig fra vidnepositionen neutralt og uden fordømmelse, hvad det er, du registrerer.

Når du bliver vidne til tankerne, vil du opleve, at det er som om tankerne kommer fra mange forskellige kanaler – og en del af øvelsen er således blot at registrere, fra hvilke kanaler tankerne popper op.

Lad være med at forsøge at stoppe båndet. Tillad ALT at komme, men hvor du forbliver vidne dertil, dvs. du går ikke med det, du identificerer dig ikke dermed. Teknikken kan benyttes kort eller længe. Dens formål er først og fremmest, at tankeoverload får lov at være, lever sig selv i gennem, men hvor identifikationen dermed kortsluttes.

Du vil givetvis opleve, at efterhånden slipper

overtrykket af tankerne, måske der ligefrem opstår pauser, hvor sindet er stille.

Fordi du erfarer, at på den ene side er sindet sin egen lænke, men på den anden side, så tæmmer frihed paradoksal nok sindet.

Når du først og fremmest er et neutralt, registrerende vidne, der tillade alt at være præcis som det er, hvad enten det er mange tanker – eller når de har fået lov at leve sig igennem, et næsten tanketomt sind, så kan ingen tanke vælte dig.«

Der kan tilføres endnu et led, hvis tankerne er meget drilske. Forestil dig, at du tager tankerne og putter i forskellige kasser, hvor du gør dig deres "radiokanal" bevidst. F.eks. kan nogle af FORTIDstankerne deles op i "fortrydelserne", "nostalgi", "skyld- og skam" osv. FREMTIDS-

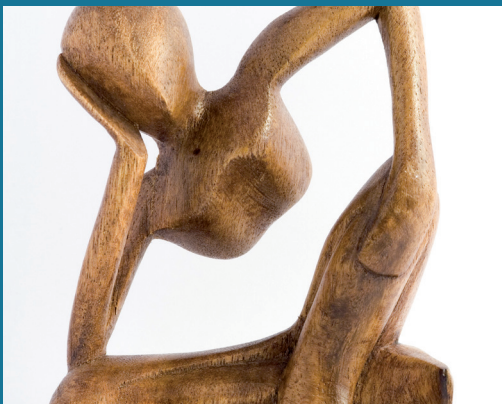
tanke kan være "jeg skal huske...", "hvad nu hvis...", "hvad tænker de om mig..." osv. Eller hvad med de uendeligt mange måder af "skælde ud på sig selv" radiokanaler, der ofte starter med "du er også så..." eller "du burde også...", der blander sig ind i de øvrige kanaler?

Når du begynder at konstatere, at tanker er kun tanker, et (affalds)produkt af fortiden, det lønner sig bedst at placere i kasser (eller radiokanaler, hvis den metafor passer én bedre), der glider af sted og væk på samlebåndet, så der tilbage bliver ren og skær stille bevidsthed, symboliseret ved metaforen samlebåndet i sig selv.

Brug eventuelt andre metaforer, der måtte passe dig bedre. Lærredet i biografen, blade på åen, der sejler forbi, og hvorpå du placerer tanker, er mere blødt og tjener samme funktion.



SESSION 05



DEFUSION AF
DEPRESSION OG SORG

OVERBLIK

BAGGRUND

- DEPRESSION
- OPLEVER DU DEPRIMEREDE TILSTANDE? — HVORDAN?
- HVOR MEGET FYLDER SORG I DIT LIV?

ØVELSER

- DEFUSION: AT INVITERE ET PROBLEM INDEN FOR OG ARBEJDE MED DET Gennem KROPPEN (ØVELSE 14)
- DET KLOGE, VISE SIND (ØVELSE 15)



OVERBLIK



KOMME TILSTEDE. Vi repeterer »tanker som svævende skyer«. Det vil sige, at vi starter, hvor vi sluttede sidst: Med iagttagelsebevidsthed på tanker og følelser, og neutralt observerende kroppens tilstand og signaler.

ENDOMETRIOSE-TEMA og **MINDFULNESS & MEDITATION** er slået sammen. Fokus er: Depression og sorg.

I sidste session var det den overtændte pol af følelsesspektret, nu den undertændte pol, der er fokus. Depression sættes i kontekst til det at lide af en kronisk smertetilstand. Er depressive tilstande en konsekvens af langvarig stress, altså et udmattelses-gensvar - eller udspringer de af sorg? Sorg over den eksistentielle udfordring det er at leve et liv, hvor man har en konstant indskrænkende grundbetingelse i form af smerter.

Sorgens 4 opgaver gennemgås indgående, og deltagerne får tid til at reflektere over, hvordan sorg har spillet og spiller en rolle i deres liv.

YOGA-TEMA. Boost af energien med »Solhilsen« - en serie på 7 x 2 øvelser.

HJEMMEPRAKSIS. Det anbefales som én samlet øvelse at lave »Kroppen lander - kort kropsscanning« (øvelse 2 på USB-stikket, 5:20 min) sammenhængende med »Mindfulnessmeditation med fokus på åndedrættet« (øvelse 9, 16 min). Trives man med den lange kropsscanning, fortsættes med den.

De to mindfulness-praksisser, »Defusion...« (øvelse 14) og »Det kloge vise sind« (øvelse 15) kan benyttes efter behov.

Yogaserien »Solhilsen« laves hjemme, gerne hver morgen.

SESSION 5

Boost af energien, solhilsen

kort nr.:
1-2-3-4-5-6-7



BAGGRUND



Sessionen balancerer på den ene side at acceptere følelserne, præcis som de er, endda gøre plads til, at det godt må være tungt. På den anden side tales om »at opdage aversion«, hvor vi udforsker vores dømmende tankestrukturer – og hvad de gør ved vores forhold til os selv og andre. Og der tales om, at »tanker er ikke facts«, så der nu gives den mulighed at kunne vælge at slippe en tankestruktur, så den ikke længere dominerer én.

Vi er nu for alvor i den mere drilske del af den meditative praksis, fordi tanker og følelser vanligtvis er sub- eller helubevidste for os, og fordi vi sædvanligvis lader os helopsluge af dem og dermed tror fuldt og fast på dem. Og vi dermed måske altid har levet ud fra den overbevisning, at tanker og følelser ikke står til hverken at sty-

re eller ændre med den frie viljes kraft.

Øvelserne »Defusion (nr. 14 på USB) og »Det kloge vise sind« (nr. 15) praktiseres og kan også laves hjemme.

Depression

Depression er som tidligere nævnt en hyppig konsekvens af stress. Og det uanset om vi taler om endometrioseramte eller mennesker uden fysiske sygdomme. Tilstanden der opstår, når stressen har stået på en tid og er gledet over i udmattelse.

Ligesom med angst er der specifikke diagnostiske kriterier i ICD-10. Følgende er kriterier for depressiv enkeltepisode.



A: GRUNDLÆGGENDE KRITERIER

- Symptomvarighed → 2 uger
- Ingen tidligere hypomane (lettere maniske) eller maniske episoder
- Organisk ætiologi udelukkes

B: KERNESYMPTOMER

- Nedtrykthed
- Nedsat lyst/interesse
- Nedsat energi eller øget trætheds

C: LEDESAGESYMPTOMER

- Nedsat selvtillid / selvfølelse
- Selvbefrejdelser / skyldfølelse
- Tanker om død / selvmord
- Tænke- / koncentrationsbesvær
- Agitation / hæmning
- Søvnforstyrrelser
- Appetit- og vægtøgning

GRADSOPDELING

Lettere grad: A + 2 kriterier fra B + 2 kriterier fra C

Moderat grad: A + 2 kriterier fra B + 4 kriterier fra C

Svær grad: A + 3 kriterier fra B + 5 kriterier fra C

Varigheden samt antallet og graden af symptomer er afgørende for diagnostik og behandling. Lette depressioner er svære at afgrænse fra andre normalpsykologiske oplevelser som sorg, tristhed og pessimisme.

Hvis man tager til lægen for at blive diagnosticeret, bliver man højst sandsynligt bedt om at udfylde spørgeskemaet MDI (Major Depression Inventory). Du kan finde skemaet her, men, jfr. ovenstående, anser vi ofte testen for misvisende for de fleste kronisk smerteramte.

http://www.dsam.dk/files/9/depression_bilag_1.pdf



Man skelner også mellem enkeltstående episode og tilbagevendende depression.

En stor del af den psykoedukation og de mindfulness-praksisser, som vi bruger her, især i sessionerne 4,5,7,8, beskæftiger sig med perspektiver og praksisser i forhold til: - Hvad er autopilot? - Og hvordan bryder man den? - At leve (for meget) i hovedet. - At samle et spredt sind. - At opdage aversion. - Tanker er ikke facts. Og rækkende henover alle emnerne: - Accept som en håndteringsstrategi

Men lige som hvad angår angst, forholder vi os i dette 10 ugers forløb ikke kun til depression som afgrænset fænomen. Vi kigger på, hvoraf det opstår, om vi skal trække det i forgrund eller lade det ligge i baggrund, i hvor høj grad det er konsekvens af / følgefænomen til stress, og endelig om der er et mønster i de depressive tankemønstre i forhold til graden af smerter og træthed.



Ønsker du at finde ud af, om depressive tilstande fylder i dit liv, så kan du enten tjekke i forhold til ICD-10, om du har en grad af depression, eller udfyld spørgeskemaet MDI. Vigtigere er dog at iagttage dig selv gennem de næste dage og uger: Kan du konstatere, om dine depressive følelser skifter i takt med graden af smerter og generel fysisk mistrivsel? Påvirker mindfulness praksisserne din tilstand - evt. hvordan?

Sorg

Det sidste psykologiske begreb, hvad angår negative følelser, vi skal have op i denne omgang, er begrebet "sorg". Sorg er ikke kun knyttet til det at miste en nærtstående, som mange måske vil tænke. En følelsesmæssig sorg oplever man, når man har et tab. Det kan være tab af erhvervsevne, tab af fuld kropslig funktionsevne, tab af drømme og mål på grund af konsekvent reducerede ressourcer, identitetstab osv.

Endometrioseramte kvinder, især hvis de er yngre, og i endnu højere grad, hvis smerterne dominerer stadig mere i livet, oplever forskellige slags tab gennem tiden. Det er på den ene side vigtigt at tillade sig tilbagevendende sorgprocesser, gå ind i sorgen, acceptere dens tilstedeværelse. Og så på den anden side er det vigtigt at kende til en sorgproces' organiske udvikling; hos det normalpsykologiske menneske vil den være i bevægelse, hen imod at kvinden styrkes og bliver mere robust; psykologisk vokser hun ved den sunde gennemlevelse af sorgen. De fleste, der har prøvet at gennemleve en sorg, vil kunne genkende de opgaver, der beskrives nedenfor.

DE FIRE SORG-OPGAVER

Med hensyn til den følelsesmæssige tilvænnning omkring det at have smerter, da kan man se på det som en lang modningsproces, så det næste skal altså ikke læses som at man gennemgår faserne, én ad gangen, der overstås én gang for alle. Der er forskellige temaer eller opgaver, som man typisk vender tilbage til flere gange i løbet af tilvænningsperioden. Og derfor kaldes det altså opgaver og ikke faser.*

FØRSTE OPGAVE: ERKENDELSE AF TABET

Intellektuel forståelse: Man søger fakta omkring smerten, prognosen og behandlingsmulighederne.

Begyndende følelsesmæssig erkendelse af uigenkaldeligheden: Man begynder på den lange proces det er at se sig selv i et nyt lys, med smerten, handicappet som en del af livet. At skifte mellem benægtelse og erkendelse af ens tilstand og prognose er helt naturligt. Det kan ligefrem være befriende og konstruktivt at kunne skifte mellem nærvær og distance til det at have smerter.

Behov for at fortælle om tabet: Det føles vigtigt at få fortalt omgivelserne – familie, venner, kolleger – om ens tilstand i håb om at få forståelse og medfølelse med situationen. Ofte fortæller man igen og igen herom, som del af bearbejdningen.

Mindfulness-based psychological intervention for coping with pain in endometriosis



* Gennemgangen baserer sig på teorier beskrevet af blandt andet Leick & Davidsen, 2004

Første opgave omhandler selve det at erkende, fortrinsvis på et intellektuelt plan, hvad man har tabt fysisk og af muligheder i livet.

ANDEN OPGAVE: SORGENS FØLELSER

Den nødvendige smerte: På et tidspunkt i processen vender man mere indad og erkender, at ansvaret for at komme gennem det at lære at leve med kroniske smerter, er ens eget. Man mærker sin alenehed med opgaven. Leick og Davidsen (2004) siger, at det centrale i sorgarbejdet er »den nødvendige smerte« – at turde mærke den følelsesmæssige smerte, savnet efter den gamle krop og identitet, fortvivlelse, angst, forladthed, skyld, skam, bitterhed, vrede – et sammensurium af store, tunge og dybe følelser, der nærmest står i kø for at vælte én.

At få hjælp: Det er på dette tidspunkt, at man ofte søger hjælp, enten i form af at melde sig ind i en patientforening, går til psykolog, vender sig mod sin tro eller bruger netværket særligt intensivt – hvis det kan holde til det. Det er nemlig også på dette tidspunkt, at relationer ofte falder fra. De magter ikke at beskæftige sig med tyngden og uendeligheden i tidsperspektivet, når man som smerteramt igen og igen har behov for at dele det svære, der tilsyneladende aldrig holder op, eller hele tiden skifter form, fordi nye udfordringer trænger sig på.



Anden opgave handler om, at sorgens følelser trænger sig på i forskellige ikklædninger. Det er klart den mest smertefulde periode følelsesmæssigt set, når man oversvømmes af de store og voldsomme følelser.

TREDJE OPGAVE: TILEGNELSE AF NYE FÆRDIGHEDER

For de fleste kommer der heldigvis lys for enden af tunnelen. Man begynder at kunne se, hvordan selve det at lære at leve med smerterne kan give og måske har givet personlig vækst. Man begynder at bruge sit netværk mere intenst, uden at det nødvendigvis handler om ens tilstand –men mere at man søger gode og livskvalitetshøjnende aktiviteter. Man gider ikke længere fortælle, hvordan man har det. Hvor det tidligere føltes sært, hvis ikke omgivelserne spurgte til ens tilstand, bliver det nu nærmest irriterende, hvis de tærsker langhalm på den. Så på den måde kan smerten føre til, at man lærer at handle på nye og mere nærværende måder.

Tredje opgave handler om, at man – på trods af smerterne, begynder at se nye muligheder i livet, begynder at tilegne sig nye færdigheder for at kunne få et godt liv.

FJERDE OPGAVE: REINVESTERING AF DEN FØLELSERMÆSSIGE ENERGI

Selvom smerten er en mere eller mindre daglig og naturlig del af livet, kommer de fleste derhen, at de næsten ikke kan huske livet fra før smerterne. Det forudsætter i en eller anden forstand det endelige farvel til det gamle liv. Processen kan ikke fremskyndes, den tager tid,



og ikke alle når dertil. De paradoksale følelser, der kan indfinde sig her, er en form for skyld og skam over det nye liv. Har jeg det ikke næsten for godt i forhold til, at jeg har tilbagevendende smerter? Er jeg nu »syg nok« til at have denne pension eller nedsatte arbejdstid? – er spørgsmål, der kan vise sig. Den nye form for balance mellem aktiviteter og hvile, som er nødvendig for at tage tilstrækkeligt hensyn til smerterne, bliver på den ene side til et behageligt frirum i hverdagen, på den anden side en udfordring at stå ved, fordi ens aktivitetsniveau er lavere end de mennesker, man sædvanligvis identificerer sig med.

Fjerde opgave handler om at give slip på de gamle identitetsbilleder og fuldt træde ind i livet igen med de nye rammebetingelser, som smerterne sætter.

SORGOPGAVERNE I OVERSIGT

1. ERKENDELSE AF TABET

- a. Erkendelse af tabet
- b. Intellektuel forståelse
- c. Benægtelse / erkendelse
- d. Behov for at fortælle om tabet

2. SORGENS FØLELSER

- a. Det centrale i sorgarbejdet:
Den nødvendige smerte
- b. Følelsesmæssig erkendelse af
uigenkaldeligheden
- c. Den forløsende gråd – at nå ind til
savnet og smerten
- d. Fortvivlelse, angst, forladthed,
skyld, skam,
bitterhed, vrede
- e. At fortælle historien i detaljer
- f. Andre metoder: Billeder, musik,
brevskrivning

3. TILEGNELSE AF NYE FÆRDIGHEDER

- a. Løsning af opgaven kan give
personlig vækst
- b. At bruge sit netværk mere intenst
- c. Lære at handle på nye måder

4. REINVESTERING AF DEN FØLELSES-
MÆSSIGE ENERGI

- a. Forudsætter det endelige farvel, som
ikke kan fremskyndes
- b. Skyld og skam over det nye liv



ØVELSER



Defusion. At invitere et problem inden for - og arbejde med det gennem kroppen

Øvelse 14. 10:14 min

Denne øvelse giver dig en træning i at arbejde nærværende med et problem, hverken blive overinvolveret med det eller fortrænge det.

Over tid slipper problemet sit tag i kroppen, og du føler dig forløst og let steder i kroppen, hvor du måske i adskillige år har haft følt dig tung og tynget. (Har du tunge traumer i din historik, anbefales det, at du de første gange, du laver øvelsen, guides af en erfaren terapeut.)



TEKST TIL LYDFIL

»Sid lidt og fokuser på åndedrættet, udvid så opmærksomheden, så den omfatter hele kroppen.

Når du er grounded og parat, fremkald så at tænke på et problem, du har lige for tiden, noget du godt vil beskæftige dig med for en stund. Noget du registrerer som ubehageligt eller uløst.

Når du har valgt noget, der bekymrer dig, en situation, en tanke eller en intens følelse – brug så lidt tid på at finde frem til de fornemmelser i kroppen, som problemet fremkalder. Kan du nærme dig, registrere og undersøge, hvilke følelser der er i kroppen, og blive bevidst om, hvilke fysiske fornemmelser, du har i det område, hvor du føler størst ubehag. Forsøg at omslutte følelsen og byde den velkommen, præcis i den form, som den er. Du kan også trække vejret

ind i området og give slip på følelsen lidt efter lidt, hver gang du puster ud.

Uanset hvilken kropslig fornemmelse, der kommer, se om du kan øge din accept og åbenhed. Sig måske inden i dig selv: "Uanset hvad det er, er det her allerede. Lad mig være åben. Det er i orden."

Se om det er muligt, at selvom følelsen vedbliver en rum tid, så giver du slip på den kropslige modstand og den muskulære opspænding. Kroppen slipper lige så stille at gå med følelsen.

Fordi du har kortsluttet den automatiske forbindelse mellem krop, åndedræt og følelse, vil du efter en tid givetvis opleve, at følelsen også begynder at slippe sit tag i din bevidsthed.

Når det sker, så afslut øvelsen med at sidde en rum tid og vær nærværende i forhold til at trække vejret afspændt, dybt og roligt.

At acceptere en følelse – for at kunne slippe den i krop og sind – er ikke det samme som at acceptere den hændelse, der eventuelt afstedkom følelsen. Dette bearbejdningsarbejde tjener udelukkende den funktion, at du ikke bliver gidsel i de følelser, der knytter sig til din fortid. Når du evner at give slip også kropsligt, på fortidige hændelser og afstedkommende følelser, får du mulighed for at træde mere åbent og nærværende ind i nu'et. Fortsæt defusionsprocessen lige så længe du behøver det i forhold til at kunne være lige her lige nu.«





Det kloge, vise sind



Øvelse 15. 4:32 min

I den kommende øvelse opfordres du til at blive bevidst om forskellige systemer i dig, hvorfra tænkning opstår eller hvorigennem tænkning foregår. Som systemerne nævnes, mærk dem og anerkend dem for deres særlige egenskaber og kvaliteter. Få måske flashbacks omkring, hvornår og hvordan de forskellige systemer er aktive i dig; vær bevidst om, hvornår de er konstruktive, og hvornår de er destruktive for dig.



TEKST TIL LYDFIL

»INSTINKTET er impulspræget og driftsstyret. Kamp-flugt reaktionen, spontan vrede eller pludselige seksuelle impulser kommer herfra. Instinktet er at betegne som den såkaldt dyriske del af dig. Vi kan ikke klare os uden instinktet, men det skal selvfølgelig helst ikke tage magten i vort liv.

DET RATIONELLE SIND baserer sig på logisk tænkning og fornuft. Planlægger og evaluerer, er disciplineret. Dette sind er brugbart i en computer, det kan beregne, bygge, strukturere, løse opgaver. Men det har ikke alle svarene på de mere komplekse og relationsbaserede dele af livet.

I DET EMOTIONELLE SIND dominerer følelserne. De positive følelser farver konstruktivt tanker og adfærd, og er i den forstand brugbare. Men de er uhensigtsmæssige, hvis det kræves, at du skal være rimelig eller logisk. Opfattelsen af virkeligheden kan hænde at blive forvræn-

get. Især hvis du har negative følelser, farver de forestillingen om rimeligt og urimeligt og hænder at blive til utilpasset, udadreagerende adfærd.

Det emotionelle sind er mest brugbart i form af, at det 1) Hjælper os med at bevare forhold, hvor vi basalt set føler positive følelser for en anden. 2) Det kan motivere heroisk adfærd. 3) Det risikerer livet for at redde andre. 4) Det tilfører energi til kreative, kunstneriske præstationer. Al passion er emotionelt baseret.

DET KLOGE, VISE SIND er vigtigt at kultivere. Det er her, der sker en integration af det rationelle og det emotionelle sind. Det balancerer logik med, hvad du føler med hjertet. Det er centreret og har en sund jordforbindelse. Det inkluderer intuition og faktisk kendskab.

Alle har en kapacitet for indre visdom. Men det er en kapacitet, der skal trænes og kultiveres for at tage mere fast bo i én. Mindfulness-træning og meditation er gode redskaber hertil. Terapi kan også være en metode. Autentiske samtaler med gode venner kan kultivere det kloge, vise sind. Men vigtigst af alt, i relationen til dig selv, gør det måske til en vane, når du møder en udfordring at spørge dig selv: Hvad ville mit kloge, vise sind mene, sige og gøre?

Tag bevidstheden om de forskellige nuancer af dit sind med i de gøremål, der venter dig, efter at du har afsluttet øvelsen.«