

# SMERTEHÅNDTERING GENNEM FRI BEVÆGELSE

Om Karina Ejgaard Hansens oplevelser



Der præsenteres i det følgende for en klientfortælling, hvor en ung kvinde med endometriose beskriver, hvordan hun er blevet bedre til at håndtere et liv med kroniske smerter. Især fokuserer fortællingen om det at håndtering foregår i krop og GENNEM krop.



KARINA  
EJGAARD  
HANSEN  
SKRIVER:

### Håndtering foregår i og gennem kroppen

Kvantespringet i Karinas smertehåndtering sker en dag, hvor hun på et meditationskursus laver såkaldt "fri bevægelse", hvor formålet overordnet, uanset hvem man er og hvilke fysiske eller mentale ubalancer man har, er "at give slip". Hvad man giver slip på, vil i sagens natur altid være individuelt. Hvad "fri bevægelse" var for Karina, og hvad hun oplevede at få givet slip på, beskriver hun så detaljeret og smukt, at du som læser vil få en konkret inspiration til, hvis du selv vil gøre noget lignende.

Jfr. i Meditationsbogen kapitlet om *Bevægelse hen imod meditation, meditation i bevægelse*, hvis du har lyst til at blive inspireret herfra. Min tese er, at man aldrig kan få ordentligt tag om at kunne flytte på sin enten fysiske smerte og/eller følelsesmæssige stagnation, medmindre man på et dybtgående plan lærer at turde at bevæge sig på måder, der kan få kroppen til at give slip på mange planer. I fortællingen med Karina er det fri bevægelse – men det kan være yoga, vandgymnastik, powerwalking, tai chi e.a., man finder ud af at benytte sig af. Smertehåndtering starter ganske vist med en mental intention og tro på, at man kan gøre noget selv – men selve håndteringen foregår altså i bund og grund som en kropslig proces – hvilket denne fortælling er et godt eksempel på.

### Fra uvished til diagnose – og så sammenbrud

Efter at have levet i mange år med kroniske smerter ramlede min verden sammen. Lægerne har stadig ikke kunnet finde en forklaring på dem, og jeg har derfor længe undertrykt kroppens signaler om at geare ned og levet mit liv, som man ellers ville gøre det. Efter flere måneder med eksamensstress, et hav af frivillige ekstraopgaver, masser af sociale arrangementer samt undersøgelse efter undersøgelse på sygehuset uden nogen forklaring, forværres smerten, energien slipper op og trætheden og nedtryktheden tager over. Jeg er bare ked af det hele tiden, har allermest lyst til at sove og så gør det bare ondt ondt. Kort efter kommer så endelig diagnosen "endometriose" – en kronisk sygdom med kroniske smerter.

### Behandlingsforløb

Selv mener jeg, at jeg oveni må være blevet ramt af stress eller depression, og jeg kontakter derfor sundhedspsykolog, Mette Kold for at starte i et samtaleforløb så hurtigt som muligt.

**Kronisk smertesyndrom.** Det første Mette (psykologen) kan fortælle mig er, at jeg hverken lider af stress eller depression. "Du har kronisk smertesyndrom". Det ligner en depression, men det skyldes de konstante smerter samt den uvished og uforudsigelighed, som er forbundet med dem. Det er faktisk rigtig rart at få ord på, hvad det er, der sker med mig.

**Sorgen.** Vi taler om sorgen, som rammer for fuld kraft, når man får konstateret en sygdom og skal sige farvel til hvordan, man troede livet skulle blive. Drømme og illusioner om den perfekte tilværelse braser.

**Mening på trods.** Vi taler om at få etableret et nyt ståsted og komme videre derfra, og hvorfor det er vigtigt at få tilværelsen og sygdommen til at give mening.

**Nærvær.** Vi taler om at være til stede i nuet og hverken leve i fortiden eller i fremtiden, og hvordan man kan øve sig i at være det og bremse sig selv, når man er ved at forsvinde frem eller tilbage i tiden.

**Balancen mellem krav og ressourcer.** Mere konkret taler vi om balancen mellem de krav, jeg stiller mig selv, og de ressourcer jeg har til rådighed, når jeg har smerter. Jeg får til opgave at finde ud af, hvad jeg egentlig bruger tiden på time for time, og hvad det gør ved mig, positivt som negativt. Dette med det formål, at synliggøre og erstatte negative mønstre med positive og dermed skabe en bedre balance.

**Afspænding & meditation.** Mette lærer mig derudover om smertehåndtering gennem afspændingsøvelser og meditation med metamusik. Fra samtale til samtale får vi sået frø, som langsomt kan spire og vokse, og som giver mig troen på, at jeg kan give slip og komme videre.

Hvordan alting viser sig at skulle gå op i en højere enhed er ikke planlagt men et tilfælde. Jeg har meldt mig til et 14 dages meditationskursus (på Odder Højskoles sommerkursus i meditation og vandring, sommeren 2010) for at komme væk fra det hele på rekreation og få ro og tid til at arbejde min nye livsstil ind under huden. Kulminationen og den helt store oplevelse for mig på dette kursus, og det som forbinder hele mit forløb hos Mette og dette kursus med en gylden tråd, er den dag vi arbejder med "fri bevægelse".

## **Fri bevægelse**

Vi mødes i meditationsgruppen, 15 personer og denne eftermiddag skal vi lave fri bevægelse i halvanden time. Det lyder umiddelbart som lang tid, men jeg glæder mig alligevel, for jeg har prøvet det før, og jeg ved at tiden vil flyve af sted.

I gruppen arbejder vi med temaet: "at give slip på fortiden (og fremtiden) og være til stede i nuet". Vi har hver især vores forhistorier og vores udfordringer, som vi arbejder med hver for sig. Min udfordring er at give slip på de billeder jeg har af, hvem jeg er og dermed give plads til nogle nye. Det handler om det billede, jeg har skabt af mig selv, efter jeg fik at vide, at jeg lider af endometriose, som medfører kroniske smerter. Jeg er stærkt medicineret med smertestillende medicin for at komme igennem dagen - og det sløver mig, så jeg er træt, nedtrykt og ikke kan tage mig sammen til så meget. Jeg kan ikke arbejde, læse, handle ind eller lave mad. Nedtryktheden og trætheden har taget magten fra mig, men jeg ved inderst inde, at det ikke behøver at være sådan. Jeg skal også slippe det billede, jeg har af mig selv, fra før jeg fik konstateret endometriose. Jeg har nemlig stadig ikke accepteret, at jeg ikke kan og ikke magter de samme ting, som jeg kunne før. Jeg sammenligner mig hele tiden med den, jeg var og med andre raske mennesker.

Den frie bevægelse følges af forskellige stykker musik med forskellige rytmer og den korte instruktion lyder på, at vi bare skal lytte til musikken og mærke efter, hvad kroppen har brug for. Det er helt i orden at stå på hovedet, slå eller sparke på væggen eller skrigende højt, hvis vi mærker, det er det, kroppen vil.

Jeg starter langsomt ud. Kroppen er tung og træt, og det første jeg mærker, er ugideligheden og lysten til bare at forlade rummet. Jeg mærker modstand, for jeg ved, at jeg snart skal i kontakt med det, der gør ondt - det der smerter - men jeg ved også, at det er nødvendigt for at give slip. Jeg finder en massagebold og stiller mig op af væggen og lukker øjnene. Jeg har brug for at mærke kroppen, mærke mit hylster hele vejen rundt, og jeg har brug for solid jordforbindelse i de næste 90 minutter. Jeg triller bolden med foden, masserer hele fodsålen grundigt og så den anden. Jeg fortsætter op ad væggen med læggene, lårene osv., helt op til toppen af hovedet. I løbet af ca. 30 minutter har jeg været hele kroppen rundt, og jeg kan mærke energien er begyndt at strømme. Trætheden er væk, og jeg mærker lysten til at stå og hoppe og vugge op og ned på fødderne. Musikken skifter – den bliver vildere og en fed dunkende bas sætter for alvor gang i svingningerne i kroppen. Jeg begynder at stampe hårdt i gulvet,

mens jeg slår med hovedet og ryster armene. Vejrtrækningen øges, pulsen stiger, og jeg mærker et brøl helt nede fra maven. Men det er grænseoverskridende. Tør jeg? Hvad vil de andre tænke? Mine øjne er stadig lukkede, da jeg beslutter at give efter for brølet. Først lister små brøl sig ud fra halsen, og i det samme hører jeg svaret fra de andre. Sammen stamper vi og brøler. Vi hjælper hinanden og bygger energien op.

Det er en skøn fornemmelse. Jeg føler mig vild, rasende og fri på en gang. Jeg stiller mig op ad væggen og tager kampen op imod den. Vi bryder, jeg slår og skubber, alt hvad jeg kan, men den flytter sig ikke. Musikken skifter, og jeg mærker trætheden. Jeg har brug for at lægge mig og strække kroppen i forskellige yogastræk, og langsomt breder der sig en tilfredshed ud i alle dele af kroppen. Igen rejser jeg mig og står og vugger langsomt frem og tilbage. Musikken skifter rytme igen, og vi bygger langsomt op endnu engang. Jeg mærker igen, hvordan kroppen vibrerer hurtigere og hurtigere, og snart er jeg tilbage i en tilstand af vrede, vildskab og frihed på en gang. Jeg stamper og løber rundt, svinger med armene i alle retninger, følger musikken og rytmen med kroppen. Hver eneste muskel skriger efter at arbejde, og jeg gør, hvad jeg kan for at tilfredsstille kroppen.

Ikke en eneste gang i løbet af de 90 minutter tænker jeg på smerten. Jeg registrerer den ikke, men er i en helt anden bevidsthedstilstand. Jeg føler mig fri - jeg har givet slip. Ikke før musikken langsomt stilner af, og jeg falder om på gulvet, træt og udmattet tænker jeg igen på smerten. Jeg føler det, som ligger jeg i et vakuum. Kroppen er helt følelsesløs, og det mærkes som om, jeg svæver. Det er skønt. For første gang i 6 år er smerterne væk. Jeg ligger bum-stille, bange for at røre mig. De andre i gruppen forlader lydløst rummet, og så mærker jeg gråden komme. En tung sorg skyller ind over mig og tårerne løber ned ad kinderne. Jeg ved, at i samme nu, jeg bevæger mig, så vil smerterne vende tilbage, og jeg tør ikke bevæge mig. I 15 minutter ligger jeg med tårer trillende ned ad kinderne og nyder øjeblikket og bare mærker sorgen. Sorgen over at være en anden end den,

jeg forestillede mig. Sorgen over at være ramt af smerter. Jeg har givet slip på alle de forestillinger, alle de drømme og illusioner jeg har haft om, hvordan min fremtid skulle være. Jeg har rystet, stampet og skreget dem ud. Tilbage er sorgen over at sige farvel til den MIG, som jeg har levet med i så mange år, og det gør ondt. Jeg er en anden nu. Jeg er ikke rask, og jeg er ikke syg, for jeg har også sagt farvel til den syge mig. Jeg har fået vished og forudsigelighed om mine smerter, så nu kan jeg håndtere dem. Jeg befinder mig nu i dette vakuum, hvor jeg bare er mig uden nogen etikette, uden et mærkat. Jeg er ked af det, fordi jeg ved, at smerterne vil vende tilbage, men jeg er samtidig lykkelig, for jeg har fundet et rum, hvor jeg kan være uden smerter. En tilstand jeg altid vil kunne vende tilbage til. Jeg rejser mig, mærker smerten som en brænden i underlivet, og som stråler ned gennem benet; jeg forlader rummet.

## **Bagefter**

I tiden efter denne oplevelse arbejdede jeg videre med bevægelse og meditation. I løbet af få uger kunne jeg stoppe med alt smerte-stillende medicin. Fysiologisk er der ikke sket nogen forskel, siger fagfolkene, men smerten er flytbar, jeg har fået mere energi, er mere glad og det matte udtryk i øjnene er forvundet. Min oplevelse er, at der skete noget den dag under "fri bevægelse". Jeg gav slip på noget på flere planer, som jeg havde lagt op til at give slip på gennem længere tid. Jeg gav slip både på fysiske spændinger og på mentale og følelsesmæssige forestillinger på én og samme tid. Langsomt har det opløst den knude, som sad midt i underlivet, så energien, blodet og ilten igen kan strømme frit rundt i kroppen.

Billederne nedenfor symboliserer forskellige følelser og tilstande i sig, som Karina mærker og giver slip på i processen. Disse billeder er også valgt, fordi på den ene side forløser hver især for sig, men processen forstærkes af at blive gjort i gruppe. Som istapper der smelter, således slipper kropslige og følelsesmæssige ophobninger. Der kommer flow.





