

Kersti Jormfeldt heter jag och har jobbat inom psykiatrin i hela mitt yrkesliv; med bedömning och behandling, utvärdering, personalledning och handledning. Och varför är jag här? Jag tyckte helt enkelt att det var helt fantastiskt att ha med psykoterapi på en hälsomässa.

Men det är ju lite svårt att inte veta något om sina lyssnare. Några har förmodligen kunskaper större än mina om alla bokstavskombinationer man kan hitta på nya terapimetoder, andra kanske har endast en vag aning om att det finns något som kallas KBT.

Det här är första gången jag talar inför allmänheten och jag hoppas att ni avbryter om jag är svårbegriplig. Ämnet är både lätt och svårt på samma gång och jag skulle uppskatta om ni vill vara med på workshopen nästa timme för lite praktiska övningar.

Det är inte lätt att vara människa! Det är ännu svårare att vara en lätt människa; lätt i kroppen och lätt till sinnes.

Kraven på oss är enorma i dag. Du skall stråla av hälsa; det finns en uppsjö av preparat och tillskott som gör dig vitalare, smalare, yngre, aktivare och ökar din intellektuella skärpa och koncentrationsförmåga. Du skall vara vältränad; vill du inte gå på gym eller springa maraton finns maskiner att tillgå för hemmabruk. Och vi kan ju se den investeringen som ett sätt att ta ansvar för sin hälsa - att ta hand om kroppen, eller att spänna bågen ännu mer för att orka vardagens alla krav.

Jag skall inte tråka ut er med att räkna upp mer måsten; alla är nog ganska bekanta med kraven utifrån som många av oss har gjort till våra egna inre krav.

Men en viktig sak får jag inte glömma: att vara lycklig!

Det riktigt otäcka är ju faktiskt att många egenskaper som av hävd anses berömvärda inte fungerar i dagens tempo. Att sätta andras behov i första hand, att sträva efter att vara perfekt, att tro sig bli bedömd efter vad du presterar och inte för vad du är, är egenskaper som underlättar för din omgivning, men för dig mot avgrunden när du inte orkar längre.

Men påfrestningarna ökar och många kroppar säger ifrån genom att vara trötta, sova dåligt, göra ont och reagera med diffusa symptom. Och var gränsen går när du inte orkar vet du oftast inte om förrän den är passerad. Men det finns varningssignaler. Att inte hinna sova tillräckligt, att ha svårt att somna, att vakna och vara mitt i vad som skall göras fastän klockan är halv tre. Att börja få mera ont i nacke och axlar. Att tycka att sådant som varit roligt (på riktigt eller pseudo-) känns som tunga plikter. Att lägga allt ansvar på dig för att saker och ting inte blir som var menat.

Om vi tittar på listan över symptom ser vi ganska omgående att det är vår tids nya folksjukdom vi tittar på.

Och skammen över att inte ha tagit hand om kroppen optimalt växer: skulle ha motionerat mer, skulle ha haft en bättre kosthållning, skulle, skulle, skulle...

Och så kommer kanske ögonblicket när enda tanken i huvudet är: men jag orkar ju inte!! Och den onda cirkeln är igång: är det fel på kraven, eller är det fel på mig?

Att hitta något att skylla på kan ju vara en lättnad, men ändrar ju ingenting i sak. Att gå ner i arbetstid kan vara en lösning för några, men den tiden försvinner lätt till övriga åtaganden och kvar blir en sämre pension. Att morsan blivit sjuk och kräver uppmärksamhet, att

mannen klättrat på karriärstegen och kräver mer passning eller har blivit arbetslös och sitter apatisk i soffan med sin ölburk, att syrran har en karl som misshandlar henne och ringer mitt i natten eller en massa andra saker som det inte precis är läge att prata om i fikarummet eller bland alla perfekta i vänkretsen.

Att kropp och själ är en enhet och ömsesidigt påverkar varandra hela tiden är ju egentligen en självklarhet. Känslor och reaktioner påverkar processer både i hjärnan och i kroppens celler och också hur våra sinnen upplever dem.

Det finns många främst i läkarkåren som anser att medicinska preparat rättar till en medfödd eller förvärvad obalans i hjärnan eller kroppens celler. Psykoterapi blir då helt ointressant och jag lämnar den uppfattningen åsido här.

Användningen av farmaka ökar lavinartat. Många förskrivna preparat har inte önskad effekt på de flesta som tar dem (30-50%) såväl inom somatiken som psykiatrin.

Vad får då någon att välja en kemisk korrigerande av en oönskad upplevelse av sig själv framför att försöka utröna vilka krafter som styr ens liv och hur de krafterna ser ut? En lättnad att slippa ansvar för sin situation? Eller okunskap om vilka alternativ som finns?

RPC (Riksföreningen Psykoterapicentrum) är en ideell förening för psykodynamisk psykoterapi. Inom psykodynamisk psykoterapi ryms många olika teorier och tekniker. En gemensam grund kan beskrivas som att mycket i våra liv styrs av inte helt medvetna känslomässiga konflikter. Och varför just psykodynamisk psykoterapi? Det är förstås en åsiktsfråga. Men utgångspunkten att det inte handlar om rätt eller fel. Inte tankefel och försök att rätta till och anpassa, utan en inriktning på att din livshistoria är viktig, dina känslor och reaktioner är viktiga för att du skall förstå dig själv och vad som är en positiv grund till din unika personlighet. Det finns många olika sätt att öka den förståelsen; jag har valt att hålla mig till sambandet mellan dåtid och nutid i den inre världen.

Hälsovinster:

Medvetenhet och mental hantering av känslor avlastar kroppen, minskar symptom och muskelspänningar. Medvetenhet ger dig ökad kontroll över vad som händer i din inre värld och minskar spelrummet för omedvetna krafter som påverkar ditt välbefinnande negativt. Ur ett folkhälsoperspektiv skulle en rejält ökad tillgång till psykoterapeuter kunna ge avsevärda vinster både för individen och för ett allmänt minskat behov av sjukskrivning för diffusa symptom. Jag tänker mig också att öppenheten människor emellan skulle öka och att toleransen för olika reaktioner skulle påverka klimatet gynnsamt både privat och på många arbetsplatser.

En stor vinst ligger i att bli medveten om vad från det förflutna som påverkar oss idag, i de situationer där vi inte har kontroll, där vi känner oss överkörda, icke respekterade, utnyttjade eller lägger på oss själva att inte vara tillräckliga, inte motsvara förväntningarna, inte förtjäna kärlek och respekt. Psykodynamisk psykoterapi syftar till hitta och arbeta igenom olösta känslomässiga konflikter som styr vårt beteende och våra reaktioner och kan påverka vår hälsa negativt, psykiskt och inte minst fysiskt när kroppen får ta hand om de biokemiska konsekvenserna av de känslor som inte av någon anledning kan tas om hand mentalt.

Kanske har en och annan kommit på samband mellan känslor uppkomna för länge sedan och känslan igår när du fick en åthutning av chefen eller tappade ett glas i golvet. Kanske någon inser att den överdrivna ilska du kände när någon trängde sig före dig i kaffekön är

samma ilska du kände när brorsan tog den största kakbiten när du var tre.

Psykoterapeutisk egenvård är att reflektera, skapa kontakt med gamla känslor och den person man var när känslan uppstod. Vi har rätt att bli arga, kränkta och besvikna. Men varför bli arg, kränkt och besviken på samma saker hela livet? Eller fortsätta att stoppa undan känslorna för att mamma blev ledsen när du blev arg för femtio år sen och få mer och mer ont i kroppen?

Vi vill ha kvar våra illusioner! De allra flesta vill tro att deras upplevelse av sig själva och sin primärfamilj stämmer. På gott och ont! Och oftast stämmer den inte alls. Ett litet barn har en begränsad förmåga att hantera egna känslor och reaktioner, förstå omgivningens aktioner, förstå och tolka fysiska reaktioner hos sig själv och andra och bli medveten om hur förbud och ogillande påverkar ens eget varande och beteende. Vågar vi möta det lilla barnet i oss har vi mycket större möjligheter att ta hand om det vi inte klarade så bra när vi var yngre. Det som har hänt har hänt, det kan vi inte ändra på; vi kan ändra på den känslomässiga kopplingen till vad som hänt.

Om det lilla barnet t ex lekt med sin trehjuling- och så välter den! En vuxen i närheten skriker till, rusar fram och ger barnet en åthutning för oförsiktighet. Vilket givetvis är ett uttryck för att den vuxne blev rädd för att barnet skulle skada sig och i all välmening inte vill att det skall hända igen. Men barnet upplever att det är dess eget fel att det gör ont och att det inte är värt tröst. Att det som var roligt egentligen var farligt! Ingens fel alltså, men barnets rädsla hänger i och gör att det inte vågar upptäcka världen för att allt är farligt. Lätt hänt att man sedan som förälder blir överbeskyddande och överför sin rädsla på sitt eget barn. Kan du då möta det lilla barnet inom dig, ta i famn och ge tröst kan du också bli en bättre förälder för ditt barn i verkligheten när dina egna rädslor inte styr ditt föräldraskap. Hur många arbetsplatskonflikter har inte ganska exakt samma emotionella kvalitet som upplevelsen av mobbing i skolan? Hur många chefer har inte egenskaper som påminner om auktoriteter i det förflutna? Och du kan inte vänta dig att chefen skall ta hand om sitt lilla översittarbarn! Kan du däremot förändra den emotionella kvaliteten i den gamla situationen i din inre värld är sannolikheten stor att ditt nuläge förändras till större hanterbarhet, mindre belastning och ökad hälsa.

Och även om vi nu är vuxna eller tom börjar bli gamla fortsätter det lilla barnet att finnas inom oss och prägla mycket av vår syn på hur vi skall vara och hur vi reagerar på hur omgivningen beter sig mot oss. Och en ökad medvetenhet om vad som påverkas, hur mycket det påverkar och om det påverkar i önskvärd riktning, kan vara grunden till ett förändringsarbete som syftar till att använda våra inre (och yttre) resurser på ett mer konstruktivt sätt. Att inte fortsätta att låta det lilla barnet inom oss styra över vår här- och nusituation kan ge oss en helt annan kontroll över våra liv. Våra vuxna liv. Avlasta kroppen så att vi har mer energi till sådant som vi väljer själva och är bra för oss.

Alltför få tar sig själva på allvar! Att glida med i den ytliga livssyn som präglar samhället idag ger inga positiva hälsovinster på sikt, alla kosttillskott och motionsapparater till trots. Psykoterapi är en bra investering i hälsa. Du kan åstadkomma mycket på egen hand genom att utforska din inre värld. Du behöver kanske några få besök hos en psykoterapeut, kanske upptäcker du att du behöver revidera mer än vad du trodde från början. Men att gå med på att det finns omedvetna krafter som påverkar ditt liv negativt, att gå med på att du kanske behöver hjälp att våga se vilka krafter du har och att ta kontroll över dem, det är kräver mod!

För de flesta känns det inte bra att tänka att det finns ett litet barn inombords som är skräckslaget för att göra fel, anstränger sig till tusen för att vinna kärlek, eller tvärtom, är negativt till det mesta och kommer på kant med de flesta. Att vrede och frustration sitter i axlarna och gör ont i stället för att vara underlag till skaparkraft och livsglädje. Att de inre resurserna snöps av det lilla barnets inom dig oförmåga att säga nej och ändå uppleva sig ha existensberättigande. Det krävs mod. Samlat mod!

Att våga ta fram och använda sina resurser. Efter ett långt yrkesliv vet jag att det du åstadkommer i den inre världen (och det hjälper tyvärr oftast inte att bara tänka eller önska) får återverkningar i den yttre världen, den vi lever i. Styr du i din inre värld så blir med automatik dina relationer mer vuxna i den yttre världen. Har du nånsin tänkt på alla krig i världen som ett omedvetet utagerande av inre dramer? Vi agerar ju oftast inte ut i våldshandlingar på det viset, vi lägger skuld på oss själva, eller skuldbelägger andra på ett mer subtilt sätt. Att i stället agera utifrån vad vi vill, vad som känns viktigt för oss, utifrån våra egna behov, minskar stressen betydligt, ökar vår hälsa, ger mer tillfredsställelse och gör oss mer kreativa. Men det är inte helt okomplicerat. Du kan bli mer obekväma för din omgivning och få negativa reaktioner. Vilket är viktigast: din hälsa eller vad andra tycker? Och de som verkligen tycker om dig vill att du skall må bra! Eller hur?

plats för några frågor....

Hoppas vi ses om en stund för tips till egenvård och lite praktiska övningar!