A photograph of a woman with blonde hair, wearing a black jacket and a large black backpack, hiking on a rocky trail. She is smiling and holding two wooden walking sticks. The background shows a forest of bare trees and distant mountains under a cloudy sky.

Charlotte Sjöström uppe på Fulufället i Dalarna – hennes favoritplats – en härlig senhöstdag.

BO I SITT HUS

Att kropp och själ hänger ihop är väl känt och det blir allt vanligare att personer med kronisk smärta erbjuds behandling som kombinerar dessa två.

Charlotte Sjöström har länge jobbat med den inriktningen och utvecklat en behandling som hjälpt många.

För många år sedan utredes jag på en smärtklinik. När jag hade fått mina diagnoser och det var dags för behandlingsalternativ erbjöds jag en dansgruppsterapi. Med mycket stor skepsis gav jag det en chans och det visade sig vara en av de bästa behandlingarna för mig. Dansterapien kom sedan att följas av många fler terapiesessioner, både i grupp och individuellt, alla ledda av fysioterapeuten Charlotte Sjöström. Hon har guidat mig genom en av mina viktigaste livsresor och tillsammans med henne har jag hittat mitt eget sätt att få balans och harmoni i "mitt hus". Men hon har ju träffat många fler patienter än mig och jag blev nyfiken på hur hon arbetar, rent generellt.

Charlotte har arbetat som fysioterapeut inom mental hälsa i mer än 30 år. Numera kombineras kroppsorienterade metoder med psykoterapeutiska samtal, mindfulness, kreativa modaliteter som bild, rörelse, musik och djupanalys av drömmar etc.

– Balans handlar om att få lugn och ro i kropp och själ. Mitt eget sätt att få återhämtning är att vara i naturen så mycket som möjligt och det får jag stor hjälp av genom retrievern Enja som älskar skog och fjäll.

ARBETET SKER MED kroppen som utgångspunkt. Kroppen är "huset"

vi bor i och är en helhet där tankar, känslor, minnen, förväntningar, positiva och negativa upplevelser blandas. Allt sitter i kroppen, i varje cell som ett kroppsminne. I kroppsupplevelsen ligger även de existentiella frågorna; om tillvaron här och nu och om livets mening.

– Jag utgår ifrån hypotesen att fröet till förändring och potentiellt helande finns inom oss alla. Terapien handlar då om att nå in till den inre kreativa helandepotentialen. En smärtupplevelse är ett personligt lidande som inte kan bedömas av någon annan än den som själv lider. Ibland kan man inte ens uttrycka smärtan eller symptomupplevelsen med ord utan endast genom symboluttryck eller metaforer förmedla till omvärlden hur det är. *"Det känns som någon håller mig fast i ett skruvstäd"*, *"jag känner mig som en halv människa"*, *"jag går snart sönder"*, *"halva jag känns som ett träd utan rötter"* eller *"det känns som en svart fågel har sina klor i mig"* är bara några exempel på hur smärtan i kroppen kan uttryckas genom metaforer och symboler, berättar Charlotte.

SYMBOLER OCH SYMTOM

kan bli ett nytt kreativt och undersökande sätt att närma sig den svåra upplevelsen i kroppen. Det kan bli själva utgångspunkten för det kreativa terapiarbetet, vars mål är att nå förändring i kroppsupplevelsen och

därmed en djupare förståelse av den egna tillvaron. Symtomet är inget isolerat fenomen, utan behöver förstås utifrån ett helhetssammanhang där alla aspekter i livet påverkar varandra.

Charlotte tar emot patienter med alla möjliga diagnoser men oftast har de kroniska smärtbesvär eller värk i hela kroppen där utmattning, depression, ångest, huvudvärk av olika art kan ingå i symtombilden.

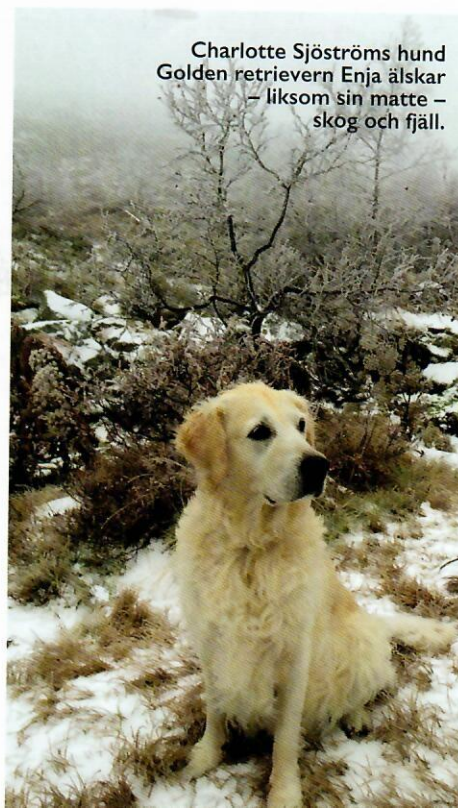
– Jag tittar inte nödvändigtvis på diagnosen, utan mera på hur individen upplever sig själv och sin situation, sitt lidande. En diagnos kan vara väldigt viktig som rättesnöre eller guida mot en viss förståelse för en upplevelse och är så klart nödvändig i sjukvårdssystemet. Men diagnosen kan ju också göra att man både som patient och vårdgivare läser sig i ett visst tankemönster när det gäller behandling och egenförståelse. Det är viktigt att ha en öppenhet så att man bättre kan förstå den individuella symtombilden, säger Charlotte.

NÄR DET GÄLLER behandlingen kan det finnas vissa grundläggande parametrar för en viss behandlingsform som är gemensam för vissa diagnoser, men sedan är det individuella behov som styr. Saknas förståelse för hur kroppen fungerar behöver man kanske gå in och arbeta mera med basala viktiga koncept som övningar i kroppskännedom eller olika avspänningsmetoder. >>

CHARLOTTE SJÖSTRÖM

Bor: Södra Storstockholm.
Familj: Två vuxna söner och Golden retrievern Enja.
Ålder: 59 år.
Yrke: Leg fysioterapeut/ leg psykoterapeut.
Specialist i mental hälsa och kreativa terapier.

Charlotte Sjöströms hund Golden retrievern Enja älskar – liksom sin matte – skog och fjäll.



För någon kanske det är negativa tankar som spökar eller man kanske lever i en svår relation eller har problem med sina barn. För någon annan är det svårigheter och stress på arbetsplatsen som triggar symtomen.

Alla dessa ting påverkar helheten, hur man mår och hur symtomen påverkar vardagen. Det innebär att även om utgångspunkten är densamma så behöver själva terapibehandlingen individanpassas för bästa resultat. En viktig aspekt är också att ta till sig att detta arbete tar tid. Man korrigerar inte ett tillstånd på några veckor eller ens månader. Det kan behövas långvarig rehabiliteringskontakt för att nå varaktig förändring. Ibland kanske man har en inledande kontakt under några månader och sedan återkommande kontakt med jämna mellanrum under flera års tid. Om man tänker över hur lång tid man kanske gått med sitt lidande så förstår man också att det behöver ta tid för att återfå balans i livet. Terapien handlar också om att ge redskap så att man tar med sig essensen av terapiarbetet hem och blir *sin egen terapeut* på hemmaplan. Då kan man fortsätta att lyssna på kroppssignalerna, vila i sig själv i vardagslivet och hitta balansen mellan görande och varande.

Charlottes bästa tips till personer med kronisk smärta

- Att påminna sig om att kroppen är "huset" man bor i oavsett var man är.
- Att inte kämpa för att ta bort symtomet, utan hellre konstatera att just nu är det så här.
- Att tillåta det inre "fröet" att växa, söka och leka och låta det kreativa uttrycket för symtomet upptäckas.
- Ha tillit i nuet, ta ett steg åt gången.

MEN VARFÖR ÄR DÅ balans och acceptans så viktigt? Jo, här kommer helhetskonceptet in som utgår från att alla människor är unika på sitt sätt med olika behov och livserfarenheter. Det innebär att även om det finns vissa gemensamma faktorer rent fysiologiskt i olika diagnoser så kan den individuella upplevelsen av egensituationen variera kraftigt. Balans mellan hur man har det i den fysiska kroppen, de tankar man tänker, känslor och inställning till livet påverkar hur man mår som helhet. Det är viktigt att inte fastna i en rundgång av destruktiva tankar eller en "känslosoppa" av malande och grubb-

lande. Sådant påverkar helheten på ett väldigt negativt sätt och ökar i stället stressen på alla system i kroppen. Mycket handlar om att acceptera att det är som det är.

– Kom ihåg, detta innebär inte att man gillar situationen eller tycker det är ok att det är som det är. I stället för att använda ordet *acceptera* så använder jag ofta ordet *konstatera* som kan kännas lite mindre laddat och neutralt och mera dynamiskt och föränderligt.

På frågan om vad som menas med samband mellan kropp och själ i medicinsk rehabilitering svarar Charlotte:

– Att ge en behandling för något eller ta medicin för någon åkomma utan hänsyn till andra aspekter i livstillvaron hjälper inte någon. Både patienten och vårdgivaren kan bli frustrerade över att det inte hjälper och patienten söker sig ofta vidare i vården. Detta är högst naturligt och enligt ny forskning också riktigt bra. Det tyder på en aktiv sökarattityd och en inre drivkraft hos patienten som är positiv. Samtidigt är det självklart frustrerande och tidskrävande. Det innebär ofta en stor stress som också påverkar alla aspekter av tillvaron och är den viktigaste orsaken till mental ohälsa som kan ge många diffusa symtom i både kropp och själ. Det optimala blir då att få någon form av helhetsrehabilitering.

Helhetsperspektiv betyder just det att man ser symtomen i ett sammanhang som kan påverka alla aspekter av livet. Helheten handlar om att ha insikt i hela sin livssituation: hur man har det på jobbet och privat, hur medveten man är om sina egna tankar, känslor och hur man relaterar till andra människor men också hur man har det när man är ensam med sig själv.

– Ibland är vi så bra att tänka på och ta hand om andra att vi glömmer av våra egna behov och önskningar. ◀

Kommentarer från patienter

Jag fick en nervskada i ansiktet när jag var 20 år (är idag 60) som har utvecklats till kronisk värk i huvudet. Med hjälp av mina egna tankar kan jag använda verktyg som under behandlingen skapas inom mig för att nå exakt det område där skadan sitter.

ANDERS 60

Helhetstänkande är viktigt för mig. Allt hänger ju ihop i kropp och själ. Jag har jobbat med drömmar, bilder, dansrörelser, röst och hittat symboler i kroppen. För mig har den kroppsliga, skriande smärtan sakta släppt efter lång tid.

LOUISE 58

Jag har haft smärtor i kroppen och själen under många år. För mig är acceptera negativt och begränsande. I mitt liv har ordet använts i situationer där jag själv och andra ansett att det inte går att förändra förutsättningarna. Att acceptera också kan uttryckas som att konstatera har haft stor betydelse för mig. Det ger inga måsten, en större öppenhet, frihet och tillit.

YVONNE 60+