

Några tankar, reflektioner och erfarenheter kring våra MS-kurser.

På våra MS-kurser finns inga lata egoister – i alla fall inte bland deltagarna. I stället är det många MS-patienter med de typiska karaktärsegenskaper vi beskriver i vår bok. Envisa, duktiga, omtänksamma, välanpassade, empatiska etc. Alltså egenskaper som oftast uppskattas av omgivningen och samhället. De visar sällan ilska – och om de gör det – är det ofta på ett svalt, verbalt och intellektuellt sätt. De talar ofta med tunn röst och upplever också ofta att de inte hörs och märks. De brukar märkas genom att de presterar bra eller/och genom att de sprider frid och värme inom familjen, släkten eller företaget. De är ofta rationella. De verkar med hjälp av sin hjärna och sitt intellekt.

Den här beskrivningen gäller givetvis inte alla deltagare (och inte alla karaktärsegenskaper) men det är ändå påfallande hur stor denna grupp är på våra MS-kurser jämfört med mer traditionella psykoterapigrupper.

Under våra kurser genomför vi en mängd övningar i syfte att deltagarna skall få möjlighet att hitta tillbaka till kraften i sin personlighet. Det är svårt att definiera vad vi menar med kraft, men vi tänker oss en ointellektuell urkraft som både hörs och märks och känns. Deltagarna är inte alltid medvetna om att de fortfarande besitter denna kraft. Vi stödjer och hjälper dem i sökandet genom samtal och olika övningar.

När deltagarna kommer i kontakt med sin ursprungliga kraft och energi inser de också ofta hur de vid tidigare tillfällen givit upp den. Eller tvingats ge upp den. Detta väcker deras ilska. Vi tycker ilska är ett av flera utmärkta sätt att återupptäcka sin kraft. Under våra kurser anser vi dock att det är bättre om man kan fokusera ilskan på vad som gäller idag, i stället för att koncentrera sig på de tillfällen då man tvingades ge upp sin kraft. Den intellektuella förståelsen av sambanden är dock mycket viktig. Ilskan kan vara ett bra verktyg att finna sin kraft, men den är inget mål i sig.

Dynamisk meditation, dans och olika andningsövningar är andra verktyg att återfå sin kraft.

När kursdeltagarna kommer i kontakt med dessa ovana krafter inom sig avspeglas detta i de fysiska symptomen. T.ex brukar rösten bli kraftfullare och benen starkare. Vi tror att detta beror på att det åtgår mycket signalsubstanser för att undertrycka kraften i sin personlighet. När vi nu lär oss att identifiera våra känslor och att uttrycka dem på ett biologiskt riktigt sätt kan de frigjorda signalsubstanserna ägna sig åt de fysiska symptomen.

En annan viktig faktor i den psykologiska delen av kursprogrammet är stress och stresshantering. Detta beror på att vi anser att stress har en så tydlig och omedelbar negativ effekt på MS-patienters fysiska symptom. Samtal i grupp där flera med samma sjukdom (MS) diskuterar och identifierar olika stressituationer brukar i sig vara avstressande. Det är alltså viktigt att identifiera och försöka undvika situationer där man vet att man brukar känna sig stressad. Alla sådana situationer går inte att undvika, men ofta kan kartläggningen av dem visa att man faktiskt kan undvika fler stressituationer än man först trodde. Diskussion mellan deltagarna i den här frågan brukar ge mycket inspiration.

Stresshanteringen består också av förberedelse inför en tänkt stressituation samt praktiska avslappningsövningar, olika andningsövningar och meditationer. Vi anser meditation vara det bästa sättet att klara stress och även för att finna kärnan och kraften i sin personlighet.

Under kursen har vi även, vid sidan om den individuella medicinska behandlingen, föreläsningar om sjukdomen MS. Dessa föreläsningar grundar sig på de kunskaper och teorier som redovisas i Birgittas och Adimas bok. Det ges givetvis också tillfällen till många frågor under dessa föreläsningar. Birgitta säger att ”det känns för mig mycket spännande att arbeta med speciellt utformade psykologiska metoder för att behandla fysiska sjukdomssymptom vid MS. Det ger dessutom inga negativa biverkningar utan endast positiva sådana i form av större självkänedom och ökad livsglädje.”

Undersökningar har visat att praktiskt taget alla tidigare kursdeltagare har upplevt en ökad livskvalitet efter kursen. De beskriver kursen som en vändpunkt i livet och att de nu har en handlingsplan för sin sjukdom. Flera av deltagarna har uttryckt förvåning över hur viktiga de psykologiska faktorerna var för deras rehabilitering. De hade nämligen från början varit skeptiska till den psykologiska delen av kursen.

Vi försöker förmedla kunskaper och insikter och verktyg som kan göra att patienter inte upplever sig som offer för sjukdomen eller eventuella skov. Istället skall de uppleva att de i högsta grad kan påverka sin sjukdom själva. Många deltagare har också gett uttryck för att de ofta känt eller märkt av de samband vi visat dem på under kursen, men de har inte vågat lita på sina sinnen och tankar. De behöver egentligen bara litet vägledning i början!