

Ingen trylleformel

TEKST

Ingrid How Indregard

PUBLISERT 4. september 2016

På eit yogakurs møter eg Eva Reneé Kirkerud, som er pasient ved smerteavdelinga i Tromsø.

– *Korleis blei du møtt av terapeutane ved smerteavdelinga?*

– Mi oppleving var at menneska der hadde lest journalen min, og dei var opptatt av korleis eg hadde det, ikkje opptatt av at eg skulle fortelje om fortida. Eg kjende at eg blei sett. Du var akseptert frå botnen av med ein gong, at du var der fordi du levde med smerta. Det var ikkje snakk om kvifor du hadde smerta, kva for type smerter, kva du har vore utsett for. Vi skal ikkje gjere deg bra, sa terapeutane. Det er ikkje derfor du er her. Eg er der for å akseptere, for å kunne leve eit liv med dei smertene eg har. Der møter eg ikkje det presset som eg møter overalt elles, at det berre er jobb som tel.

– *Kva gjorde det med deg, å bli møtt annleis?*

– Det motiverte, gjorde meg glad, eg gjekk inn i ein prosess kor eg stilte nye spørsmål: Kor skal eg stå i livet mitt med tanke på arbeid, forhold, fritid og helse? Det er ikkje terapeutane som fortel kva du skal gjere. Det kjem utifrå deg sjølv. Då eg kom dit, hadde eg på førehand vore til mange undersøkingar. Dei spurte om eg enno håpa på at det skulle finnast ei undersøking som kunne gje meg ein diagnose. Men eg trur ikkje lenger på nokon trylleformel. Eg må akseptere. Meininga for meg er at eg tar eit oppgjær med meg sjølv og sluttar å jage etter å bli frisk. Det å jage stel energi. Så no er jobben min å akseptere at eg skal leve med smertene. Fokus har endra seg. Ein ny prosess har starta. Korleis skal eg då leve livet mitt? Den prosessen er endeleg komen i gang.

Teksten sto på trykk første gang i Tidsskrift for Norsk psykologforening, Vol 53, nummer 10, 2016, side

TEKST

Ingrid How Indregard, journalist og spesialist i psykiatrisk og psykosomatisk fysioterapi