

- Jaha, så smärtan jag känner i axeln är bara inbillning, säger min far när jag försöker återge vad jag lärt mig under dagen. - Nej, nej, nej, tänker jag. Jag är uppenbarligen inte tillräckligt begåvad för att förklara hur smärta fungerar. Än...

En som är det, begåvad på att förklara smärta alltså, är Steve Haines, lärare på kursen 'Pain is really strange' som arrangerades av Åsa Brodd i augusti. Genom Steves pedagogiska vägledning fick vi, ett 20-tal kraniosakralterapeuter, med oss ett antal principer för att förstå smärta och för att kunna förklara, lindra och eliminera den hos våra klienter.

För det första är smärtan alltid verklig. Det måste vara vår utgångspunkt när vi möter klienter. Vi vet dock, bland annat eftersom att vi kan känna smärta i en amputerad lem, att smärtan inte sitter i vävnaden. Smärtan finns i dig, och i mig. Inte i vår tå, rygg eller nacke. Smärtan upplevs av komplexa personer i en samhällelig och privat kontext och därmed är även smärtan komplex. Inget fungerar för alla, men allt fungerar ibland.

Steve Haines är kunnig, pedagogisk och oerhört mån om och respektfull inför sin publik. Det är uppenbart att han studerar flitigt och håller sig ajour med smärtforskningens frontlinje. Han hedrar de han lärt sig av och delar med sin av sina referenser.

Under kursen skiljen han på akut och "kronisk" smärta. Den akuta smärtan har ett tydligt syfte - att hålla oss vid liv, medan kronisk smärta i många fall beror på att vårt nerv- och immunsystem begår misstag. Steves absoluta övertygelse är att de allra flesta människor är på tok för friska för att gå runt och ha ont. Allt för många accepterar smärta som en del av livet.

Hand i hand med smärta går rädsla och handlingar som flykt, kamp och 'freeze'. Motsatsen till dessa känslor och handlingar är trygghet, säkerhet och lek. Antingen rör vi oss av rädsla för fara och kontraherar i fosterställning eller så rör vi oss mot lek och expansion. Genom att förstärka människors känsla av säkerhet minskar smärtan.

Som jag ser det, ur ett utifrånperspektiv, är människor som går runt och har ont väldigt starka. Tänk om de kunde få hjälp att inte ha ont och därmed använda sin styrka till mer kreativa saker. Vilken värld skulle inte det kunna ge upphov till, både för den enskilde och det gemensamma?

Text: Tina Kolhammar