



SYMBOLDRAMA/AKUPUNKTUR/STRESS

**Kan stress/utmattningsdepression och psykosomatiska sjukdomar
behandlas med en kombination av symboldrama och
akupunktur?**

En litteraturstudie

Jozef Zapotoka

www.meridiankliniken.se

Examinationsuppgift Symboldrama Kurs -09

Svenska Föreningen för Symboldrama

20120227

INNEHÅLL	Sid.
INNEHÅLL	2
BAKGRUND	3
SYFTE OCH FRÅGESTÄLLNING	5
METOD	5
RESULTAT	6
VAD ÄR STRESS/UTMATTNINGSDEPRESSION OCH VAD ÄR PSYKOSOMATIK	6
<i>Anpassningssyndromet</i>	6
<i>Hur känner man igen stress?</i>	7
<i>Vad händer i kroppen?</i>	7
<i>Stressjukdomar</i>	8
KVINNLIGT OCH MANLIGT	9
<i>Psykosomatik</i>	10
SAMMANFATTAT	10
TKM	11
AKUPUNKTUR	11
AKUPUNKTURENS HISTORIA	13
STRESS SETT UTIFRÅN TKM	14
SYMBOLDRAMA	15
<i>Vad är symboldrama?</i>	15
<i>När problemen hamnar i kroppen – bilder där orden saknas</i>	16
MÖJLIGHETEN ATT BEHANDLA STRESSRELATERADE SJUKDOMAR MED SYMBOLDRAMA I KOMBINATION MED AKUPUNKTUR	17
<i>Exempel på behandling med symboldrama och akupunktur</i>	18
<i>Hur går symboldrama till?</i>	19
SAMMANFATTNING/KOMMENTARER	20
REFERENSER	23

BAKGRUND

Stress är ett begrepp som infördes 1936 av den kanadensiske forskaren Hans Selye och han liknade tillståndet med våra förfäders reaktion då dessa förberedde sig för jakt eller flykt, en ”flykt-eller fäktareaktion” med ökad puls, muskelspänning och mobiliserad energi. Det moderna samhällets krav och höga livstempo utlöser ofta samma nedärvda reaktionsmönster och resultatet blir då en ökad belastning för kroppen

Hans Selye beskrev på femtiotalet tre stadier (anpassningssyndrom) som kroppen genomgår när den anpassar sig till långvarig stress. Kroppens första reaktion på en påfrestning är alarmstadiet, eller fly-fäktareaktionen, sedan kommer mobiliseringen och till sist om stressen är långvarig bryter kroppens funktion samman.

Professor Töres Theorell har skrivit om vad som händer i kroppen vid stress. Hur en stressad människa kan brytas ner på sikt till följd av de biologiska reaktionerna i kroppen.

Docent Alexander Perski ger exempel på två olika sätt att hantera stress. Det ena är ”kamp- och flyktreaktionen” och det andra är att ”spela död programmet” och visar på hur det sympatiska respektive parasympatiska nervsystemet aktiveras. Enligt honom finns det inga speciella stressjukdomar – alla sjukdomar kan vara stressjukdomar.

Att vara sjukskriven med diagnosen ”utbränd” är ingen modefluga, enligt stressforskaren Alexander Perski, utan det är början på en utveckling som är i full gång. Allt fler kommer att drabbas om inget drastiskt görs åt arbetslivet och vårt sätt att hantera allt högre krav som ställs på oss. Människovårdande yrken är mest utsatta.

Olle Haglund skriver i en artikel att skillnaden mellan kvinnor och mäns reaktion på stress är att kvinnor oftast tar stressen med sig hem. Deras stresshormon noradrenalin stiger oftast när de kommer hem och tar hand om hem och barn medan männens stresshormon sjunker mot kvällen.

Marianne Lerner skriver om psykosomatik och den gemensamma nämnaren, det samspel som sker mellan kropp, psyke och sociala förhållande.

Sture Nyman skriver i sin rapport ”Särtryck ur Källan, årgång 7 nr 1 2002” om oxytocinets lugnande effekt när det frigörs vid akupunktur och beröring.

Katie Eriksson talar om kärnan i omvårdnad –leka – ansa – lära och genom att behandla med akupunktur-terapi kan man öppna upp för dessa tre aspekter.

I Bonniers Stor Lexikon kan man läsa om vad som är akupunktur och i sin bok Gammal kinesisk akupunktur skriver författaren Georg Bentze om akupunkturs historia.

Dr. J. Mc Kenna skriver att stressen förbrukar essenserna vilket kan leda till allvarliga sjukdomar och att stressen även sänker immunförsvaret och öppnar upp för hälsa, vilket förmodligen är orsaken till många av dagens sjukdomar.

Peter Torsell skriver i en artikel att man med hjälp av kinesisk medicin kan spåra de flesta problem till några orsaker, som då ger oss möjlighet att ändra i vår livsstil för att kunna må bättre.

Marta Cullberg Weston har i sin bok ”Lär känna dig själv på djupet” berättat om hur Hanscarl Leuners uppmärksammade att för att uppfatta radiovågorna måste man ställa in mottagaren på rätt frekvens.

Majlis Lundström skriver i sin bok ”Det icke verbalt sagda” om hur patienten med terapeuten som följeslagare går på upptäcksfärd i sin egen inre värld.

Enligt Joyce McDougall kan psykisk smärta från tidigare trauma bidra till en psykosomatisk utveckling och Marianne Lerner gör en uppdelning för att reda ut terminologin.

Sture Nyman berättar om att Wilhelm Reich var den förste som utformade en psykoterapi där kropp och psyke var integrerade, sågs som olika sidor av samma helhet. Sture Nyman tog vara på denna metod och började kombinera akupunktur med symboldrama.

SYFTE OCH FRÅGESTÄLLNING

Jag har valt att titta på om Akupunktur i kombination med Symboldrama kan vara en behandlingsmetod för människor som drabbats av stress, utmattningsdepression och/eller psykosomatiska sjukdomar.

METOD

För att få insikt i hur stress och psykosomatiska sjukdomar påverkar oss och hur möjligheten finns att behandla detta med akupunktur och symboldrama har jag gjort en litteraturstudie. Som grund för studien ligger artiklar och viss litteratur i ämnet. Artiklarna har jag sökt på Internet/Medical Link, Internet/Leta.se, Internet/Symboldrama.se och Internet/PrimaVi. Jag sökte på sökorden **stress/utmattningsdepression, psykosomatik och symboldrama.**

RESULTAT

VAD ÄR STRESS/UTMATTINGSDEPRESSION OCH VAD ÄR PSYKOSOMATIK?

Stress (engelska, belastning, tryck) är en samlingsterm för kroppens reaktioner på olika påfrestningar.

Begreppet infördes 1936 av den kanadensiske forskaren Hans Selye (1907 – 82). När våra förfäder beredde sig för jakt eller flykt var ökad puls, muskelspänning och mobiliserad energi en ändamålsenlig beredskap. Det moderna samhällets krav och höga livstempo utlöser ofta samma nedärvda reaktionsmönster och resultatet blir då en belastning för kroppen.

Så länge kraven är i nivå med vad individen klarar av kan den fungera som en stimulerande kraft, en ”positiv stress”. Den skadliga stressen uppstår när vi upplever kraven som övermäktiga eller saknar kontroll och inflytande över den egna situationen.

Tvånget att underkasta sig teknikens krav, inte minst genom den ökande datoriseringen, ger ”teknostress”. Konflikter kan utlösa stress, liksom också understimulans vid t.ex. enformigt arbete eller arbetslöshet. Benägenheten för stress är individuell och varierar med hälsan, miljöförhållanden m.m. Särskilt stor risk löper personer av s.k. A-typ (tävlingsinriktad, rastlös och aggressiv inför problem).

Stressreaktionerna startar i det autonoma nervsystemets sympatiska gren och i kroppens inresekretoriska körtlar. Insöndringen i blodet av bl.a. binjurebarkhormonerna adrenalin, noradrenalin och kortisol (stresshormoner) ökar och en rad andra organ påverkas: hjärtat slår snabbare, blodtrycket stiger, andhämtningen ökar, musklerna spänns och får mer ”bränsle” (glukos), tarmverksamheten minskar. Tillfällig stress skadar inte, men blir den långvarig kan den orsaka spänningshuvudvärk, muskelvärk i skuldror och nacke, högt blodtryck, tarmstörningar m.m. Risken för hjärt-och kärlsjukdomar och magsår ökar också. Extrema påfrestningar som t.ex. krigsupplevelser eller tortyr ger särskilt svåra följdtilstånd (PTSD).

Anpassningssyndromet

Hans Selye (1907 – 82) som på femtiotalet forskade om vilka effekter stress hade på hälsan, delade upp anpassningsprocessen i tre stadier för att beskriva hur kroppen möter kortvarig, medellång och kronisk stress.

1. Kroppens första reaktion på en påfrestning, chock eller stress är alarmstadiet eller ”fly eller-fäkta”-reaktionen. Stresshormoner som adrenalin produceras, muskelspänningen

i huvudet, nacken, ländryggen, bröstet och magen ökar, tankarna fokuseras på flykt eller kamp. Om stressfaktorn avlägsnas återgår kroppens funktioner till det normala.

2. Om stressen fortsätter svara kroppen med att upprätthålla motståndet eller genom ”mobilisering”. Trots att kroppen börjar kännas normal igen och kan ha anpassat sig till stressen tär processen på de strukturella, biokemiska och psykiska krafterna. Så småningom påverkar detta kroppens förmåga att fungera normalt.
3. Om stressen är långvarig uttöms kroppens kraftresurser. De reserver som behövs för anpassningen till den pågående stressen tar slut och en eller flera av kroppens funktioner bryter samman. Den drabbade blir trött och sliten och får återkommande småkrämpor och blir psykiskt utbränd. Besvären kan förvärras och olika sjukdomar uppstå beroende på vilka organ eller kroppssystem som är påverkade. Till slut kan kroppen, även om stressen upphör, ha lidit obotlig skada. (Alternativ Medicin 1998)

Hur känner man igen stress?

Stress beskriver hur en människa reagerar, stress är kroppens försvar. Kroppen varvar upp i hotfulla eller pressande situationer. Fly eller fäkta, komma ifrån eller slå tillbaka. Hjärtat bankar, andningshastigheten ökar, musklerna spänns.

Det vanliga är att förklara stress med att en människa har passerat gränsen för sin förmåga att tåla påfrestningar. Då frigörs energi för en insats som kräver allt just då. Hela människan mobiliseras för det akuta tillfället. Blir situationen långvarig uppstår obalans i systemet och det är just balansen mellan nedbrytande och återställande krafter som avgör hur hälsan påverkas.

Vad händer i kroppen?

Modern forskning ser att reaktionerna på stress kan pågå långt efter den omedelbara uppvarvningen ifall den påfrestande situationen blir långvarig. En stressad människa kan på sikt brytas ner successivt till följd av de biologiska reaktionerna i kroppen. Kroppen går på högvarv, slår inte till bromsarna. Bromssystemet är ur funktion och gaspedalen fungerar inte. Ett läge av kronisk trötthet inträder. Brist på koncentration. Uppvarvningen uteblir, ingenting händer. Och hela kroppen blir extremt känslig.

De utlösande faktorerna – stressorerna- är flera t ex:

- livssituationen
- fysisk belastning
- felaktig andning
- infektion

För många människor kan det vara svårt att förstå att hjärt-, smärt-och magtarmbesvär såväl som trötthetssyndrom, ångest, panik och vissa typer av depressioner kan ha gemensamma nämnare, men faktum är att störningar, obalans i autonoma nervsystemet och metaboliska system kan direkt och/eller indirekt ställa till en del trassel för människor genom åren.

Den senaste forskningen har funnit att hjärnan och kroppen samarbetar på ett mycket sammansatt sätt. Blir man sjuk av långvarig stress så reagerar man annorlunda på akuta påfrestningar. Det blir fel reaktioner i kroppen. Vi känner ingen smärta av en snedtändning just då. Smärtan kommer sedan (Professor Töres Theorell, 1998).

Stressjukdomar

Docent Alexander Perski skriver att våra stressreaktioner är väldigt sofistikerade, alltså inte enbart kamp-flyktreaktion. Det finns två olika sätt att hantera stress där det ena är kamp-och flyktreaktionen, som aktiverar det sympatiska nervsystemet och det andra är ”spela död programmet” som aktiverar det parasympatiska nervsystemet. Detta aktiveras när faran anses övermäktig. Djur som reagerar så kan t ex lukta illa. Människan kan reagera genom att trösta sig, bli hungrig eller dricka alkohol. Detta kan bli ett dominerande sätt att fungera.

En överbelastning ger signaler från kroppen och ignorerar man sina signaler leder det till utmattning och till slut till ett stress sammanbrott. Detta påverkar sömnen med tidigt uppvaknande och med ett stort sömnbehov men med minskad sömn. Det ger olustkänslor, ångest och nedstämdhet samt trötthet och överaktivering på en och samma gång.

Det påverkar såväl beteende som kropp och tankar så att man blir blind för de känslor som egentligen är tydliga.

Hjärnan tappar kontakt med verkligheten, vilket är ett skydd mot total överbelastning av den stora processen, ungefär som om en säkring skulle gå. Det perifera nervsystemet slutar att fungera, det ger kognitiva störningar, autonom/somatisk dysfunktion och minskad regeneration med djupsömnstörningar.

Utbrändhet kan yttra sig som PTSD (posttraumatiskt stressyndrom), hjärtsjukdom, mag-tarmsjukdom, muskel-skelettsjukdom, kroniskt trötthetsyndrom, fibromyalgi, depression/ångest, mm. Det finns enligt Perski inga speciella stressjukdomar- alla sjukdomar kan vara stressjukdomar.

Behandlingen består av omhändertagande, balans och positiv omställning. Att återställa balansen kan man göra t ex genom qi-gong, **akupunktur**, biofeedback, andningsteknik, psykoterapi, psykosocial terapi inklusive anhörigträffar, sömnrådgivning(Psyche 4/2001).

KVINNLIGT OCH MANLIGT

I en artikel från Medical Link artikelarkiv, skriver Olle Haglund om manlig och kvinnlig stress. En rad studier har visat att kvinnor och män reagerar olika i stressade situationer. Kvinnor som ställs inför prestationskrävande uppgifter utlöser mindre halter av stresshormoner än män. En trend är dock att kvinnor alltmer börjar tillägna sig en manlig stressprofil.

En ytterligare skillnad mellan kvinnors och mäns reaktion på stress är att kvinnor oftare tar med sig stressen hem. Hos männen sjunker ofta stresshormonet noradrenalin framåt kvällen medan kvinnornas nivåer av hormonet ofta stiger när de kommer hem för att ta hand om make, barn och hushåll.

Det är även vanligt med skillnader mellan hur sjukdomar i hjärtats kranskärl yttrar sig hos kvinnor respektive män. Hos kvinnor är det till exempel vanligare med kärlkrampssmärter innan de får hjärtinfarkt. Det är inte heller ovanligt att kranskärlsförändringar hos kvinnor är svårare att upptäcka vid röntgenundersökningar (Källa Prima Vi)

Allt fler människor - framförallt unga kvinnor – drabbas av stress och utmattning. 70 % av dem som söker hjälp för detta är i trettiofemårsåldern och har arbetat i mindre än tio år. Ändå har de tydliga symptom på utbrändhet såsom sömnsvårigheter, trötthet, magproblem, ständiga infektioner och depressioner. De har hamnat i duktighetsfällan, eftersom de ofta har enorma krav på sig själva och förväntningar på vad de ska prestera.(Alexander Perski/Joanna Rose 2008)

Psykosomatik

Psykosomatik är inte något entydligt begrepp och kan beskrivas utifrån olika förklaringsmodeller. Den gemensamma nämnaren är det samspel som sker mellan kropp, psyke och sociala förhållanden. Historiskt sett finns en uppdelning mellan psyke och soma inom den biomedicinska traditionen som också ligger till grund för den traditionella hälso-och sjukvården. Begreppet psykosomatik beskrivs då ofta som patologi. Psykosomatisk medicin är en vetenskaplig gren inom den västerländska medicinen med teoribildning både utifrån ett naturvetenskapligt och ett humanistiskt-existentiellt synsätt. Den svenska förening för psykosomatisk medicin ger följande definition;

Psykosomatik är teorier om det ömsesidiga samspelet mellan kropp och psyke och social sammanhang. Dessa teorier rör människans hälsa och sjukdomar och försöker beskriva hur biopsykosociala faktorer samverkar vid hälsa och sjukdoms uppkomst och förlopp. (Lerner, 1999, s.43).

SAMMANFATTAT

Såväl akut livshotande stress som långvarig men inte livshotande stress utan möjlighet till återhämtning kan ge upphov till psykisk ohälsa.

Typen av ohälsa beror på typen av stress: posttraumatiskt stressyndrom efter livshotande händelser, utmattningssyndrom efter långvarig stress.

Typiska symptom på utmattningssyndrom är fysisk och psykisk trötthet, sömnstörningar, kognitiva störningar och ökad stresskänslighet.

Tröttheten, de kognitiva störningar och stresskänsligheten kan medföra långvarigt nedsatt arbetsförmåga.

Utmattningssyndrom förefaller vara förenat med nedsatt känslighet i hypotalamus-hypofys-binjurebarkaxeln-

Även om utmattningssyndrom är svårbehandlat kan det sannolikt förebyggas t.e.x. med guppsamtal och åtgärder på arbetsplatsen. Personer i riskzon för utmattning kan identifieras med en skattningsskala (Karolinska Exhaustion Disorder Scale). (Läkartidningen nr 36 2011 volym 108)

”Stress upphör först i dödsögonblicket” skrev Hans Selye, den som först beskrev hypofysen och binjurebarkens roll vid stress.

TKM (Traditionell Kinesisk Medicin)

AKUPUNKTUR

Begreppet akupunktur myntades av de europeiska missionärer som på 1600-talet och framåt verkade i Kina. *Acus*, betyder nål och *punktur* instick/punktera. (Reijo Pöyhönen)

Akupunktur, en uråldrig kinesisk metod för sjukdomsbehandling. Nålar sticks in i huden på bestämda punkter längs s.k. *meridianer*. Dessa antas stå i samband med kroppens olika organ och fungerar som flödesvägar för två typer av energi med kompletterande verkan, yin och yang. Genom akupunktur, med stickpunkterna valda efter sjukdomens art, upphäver man energiblockeringar och leder energi från överskottsområden i kroppen till ställen med underskott. Därmed återställs energibalansen, så att patienten tillfrisknar.

Traditionell akupunktur räknar med 26 meridianer och upp till 1000 akupunkturpunkter. I stället för nålar använder en del akupunktörer t ex massage, tryck på punkterna (akupressur) eller örtbränning på punkterna (moxibustion).

Tillstånd som behandlas är smärttillstånd, hjärt-kärlsjukdomar, astma, menstruationsrubbingar, matsmältningsbesvär, depression, sömnproblem, abstinenssymtom m.m. Framför allt i Kina utnyttjar man dessutom akupunktur som en metod för bedövning, ofta i samband med avancerade operationer i t ex bröstorg, buk och hjärna.

Europeiska läkare började använda akupunktur först på 1960-talet, sedan metoden upplevt renässans i Kina under kulturrevolutionen. I Västerlandet intresserar man sig främst för metodens möjligheter till smärtlindring. På det området är akupunktur en erkänd behandlingsmetod bl a i Sverige.

Smärtlindringen antas bero på att nålarna stimulerar vissa nervtrådar och när impulserna når hjärnan frisätts morfinliknande ämnen, däribland endorfin och enkefalin, som i sin tur hämmar de inkommande smärtsignalerna. I Sverige föreslås användning av akupunktur även mot högt blodtryck, hjärt-kärlsjukdomar, astma, tinnitus, matsmältningsbesvär, depression, sömnproblem m.m. (Bonniers Lexikon cd-rom).

Oxytocin, som har en lugnande effekt, frigörs vid akupunktur och beröring. Beröring/taktil stimulering har visats ha positiva effekter på både och människor och djur. Observas bör att man kan ge akupunktur på olika sätt; dels mekaniskt och utan större psykologisk närvaro och

dels palpera/beröra och ge akupunktur med ”lyssnande och kännande” händer och vara totalt närvarande.

Man behandlar då utifrån ett bekräftelseperspektiv och pat känner sig bemött, bekräftad av en behandlare som är professionell, empatisk och med ett terapeutiskt förhållningssätt. Via händerna känner terapeuten temperatur, stelhet, spändhet, hudens elasticitet och om där förekommer djupa eller ytliga spänningar. Om musklerna känns stumma och ifall kroppen ”släpper in” händerna eller är på sin vakt. Händerna blir som ”lyssnande öron” i kombination med behandlarens kliniska blick.

Det är genom kroppen vi upplever våra känslor. De ”sitter” i kroppen och ger sig till känna genom den, genom förnimmelser från musklerna.

De funktioner som terapeuten använder sig av kan sammanfattas enligt följande;

- att skapa kontakt och bygga upp tillit till en annan människa
- att pat under terapisessionen blir sedd, bekräftad och bemött på ett kroppsplan
- att mötas och komma nära i samband med beröring/sensorisk stimulering (akupunktur)
- att öka medvetenhet om sambandet mellan känsla, intellekt och kroppens funktion
- att stimulera förmågan att fantisera och var kreativ genom inre bildskapande
- att sätta ord på och samtala kring fantasier, känslor, tankar, infall, reflektioner, impulser, symboler och minnen
- att ge utrymme för introspektion (själviakttagelse) och stärka förmåga till inkänning
- att stärka livsglädjen, självkänslan, energin och kraften
- att där så bedöms lämpligt, hjälpa pat bearbeta känslor (särskilt ambivalenta känslor till relevanta andra) och minnen som varit alltför smärtsamma och blivit bortträngd från medvetandet.

När taktil stimulering (akupunktur) kombineras med symboldrama kan det bli en påtaglig synergi (samverkande) effekt.

Att bli bekräftad som människa är grunden för hälsa i dess djupaste betydelse. Bekräftandet som har betydelsen att i kärlek svara på ett äkta och känslomässigt sätt på det som en annan människa längtar efter kan vara det som lägger grunden för människans liv och utveckling. Bekräftandet ger ett hopp om självförverkligande. Människan har ett grundläggande behov av att nå den grad av självkänedom, där man säkert vet vad det är som driver en, var vi kommer

ifrån, vad man skulle vara beredd att dö för, vad man skulle ge upp sina viktigaste prylar för och den egentliga meningen med livet. Men vårt sönderstressade och materiellt styrda samhälle förmår inte alltid ge oss de riktlinjer när det gäller inre världen och existentiella frågor. Om vi inte får vägledning via vår kultur, måste var och en söka sina egna svar. Kanske vi kan kalla det för den andliga intelligensen som komplement till IQ och EQ (emotionell intelligens). Vi i västvärlden vet mycket om mänskligt beteende genom psykologin och en hel del om universum genom naturvetenskap. För att gå på djupet med frågor om själen och verkligheten så kanske vi har ännu mer att lära oss från österländska filosofer.

Omvårdnadsprofessor Katie Eriksson talar om följande tre komponenter som kärnan i omvårdnad, leka, ansa (vårda), lära. Genom att behandla patienter med via kombinerade insatser (aku-terapi) öppnar terapeuten upp för dessa tre aspekter. Lekområdet vidgas, via ansandet (akupunktur/palpation/beröring), blir patienten mer kroppsmedveten och lär hela tiden något nytt om sig själv och andra. Härigenom kan det ultimata mötet uppstå. Att i symboldramat mötas innebär också ett lek område vidgas, kroppsmedvetandet ökar och pat lär hela tiden något nytt om sig själv. Med symboldrama som hjälp kan pat symtom, adaptiva (anpassning) förmåga, självinsikt och grundproblematik påverkas i gynnsam riktning. (Sture Nyman 2002)

AKUPUNKTURENS HISTORIA

Akupunktrens ursprung ligger höljt i forntidens töcken. Man vet inte när, var eller hur den har uppstått. Det existerar vissa fornminnen som man anser sig kunna lägga till grund för vissa slutsatser. I gamla gravar har man funnit mycket spetsiga benskärivor och mycket spetsiga stenar. Eftersom sten nålar också omnämns i våra äldsta skriftliga traditioner, räknar man med möjligheten att de använts redan i forntiden.

Hur man från början gjorde sina upptäckter vet vi ganska lite om. Troligen kom man underfund med att det fanns vissa punkter på kroppen som värkte och ömmade vid vissa sjukdomar och att samma punkter gav utslag vid samma sjukdomar. Genom behandling av dessa punkter kunde man påverka sjukdomen och eventuellt bota den.

Akupunktren kom så småningom till användning i Europa. Det var helt naturligt hos kolonialmakterna, särskilt i Holland och - i ännu högre grad - Frankrike som intresset först väcktes för akupunktur. Det var jesuiterna från Peking som mot slutet av 1600-talet

uppmärksammade metoden, det var också de som hittade på beteckningen ”acupunctura”, som betyder ”nålstick”.

Tyskland har också spelat en viktig roll vid akupunkturens introduktion i västerlandet genom den tyske läkaren dr Bachmann, som utförde ett banbrytande arbete genom studier och undervisning i akupunktur.

Frankrike kom dock att spela den mest avgörande rollen. I början av detta århundrade (1900-talet), skickades en fransman, Geroges Soulie de Morant, till Kina som fransk konsul. Han hade framstående litterära och filosofiska intressen och behärskade kinesiska. Under hans tid i Kina utbröt en koleraepidemi och han blev mycket imponerad av vad akupunkturen kunde åstadkomma med denna sjukdom. Det medförde att han stannade kvar i Kina efter sin diplomatiska tjänstgöring och använde flera decennier till att studera äldre och nyare litteratur om akupunktur. Därefter återvände han till Frankrike och satte igång med att både praktisera och undervisa i akupunktur. I våra dagar upplever akupunkturen en renässans såväl i Kina som i västerlandet, något som har både goda och betänkliga sidor med sig (Georg Bentze).

STRESS SETT UTIFRÅN TKM

Stress skapar obalanser i hela kroppen och kan orsaka allvarliga fysiska symtom. Stressen förbrukar mer av essensen, orsakar stopp i det fria flödet av qi och blod, ökar elden, försämrar matsmältningen och vår förmåga att bilda blod, qi, essens och kroppsvätskor, ger sämre och ytligare andning och kan utan tvivel ge allvarliga sjukdomar. Stress sänker också immunförsvaret enligt många forskningsresultat och ett sänkt immunförsvaret öppnar upp för ohälsa vilket förmodligen är orsaken till många av dagens sjukdomar.

En av de första saker man måste ta itu med i sitt liv, för att främja hälsan, är just stressen. Vid hälsorådgivning kommer man ofta i kontakt med människor som blivit sjuka av stress. När man påpekar denna sjukdomsorsak säger många att de inte alls stressar, eller att de inte kan minska ner på arbetstakten av en eller annan orsak eller att de har vansinnigt mycket att göra men de känner sig inte alls stressade.

Men stress kan uppkomma av många olika orsaker och behöver inte alls betyda att man arbetar för mycket. Det kan uppkomma av otrivsel på arbetsplatsen eller i hemmet, det kan komma av konflikter med vänner eller närstående, det kan bero på arbetslöshet eller på för stora krav på sig själv. Även om man själv inte upplever stress kan organismen vara stressad genom att den får för lite vila. Så gott som samtliga av våra organ mår dåligt av stress och får

detta tillstånd pågå för länge kommer vi utan tvekan att bli sjuka. Det är ”livsviktigt” att man lär sig några enkla levnadsprinciper och någon form av avslappning och avspänning. Det finns många olika metoder för detta men det viktiga är att välja en metod som passar just dig. (Dr. J. McKenna 1999).

I en artikel om vila och utbrändhet skriver Peter Torssell att man med hjälp av traditionell kinesisk medicin (TKM) kan spåra de flesta problem till några orsaker, som då ger oss möjlighet att ändra något i vår livsstil för att kunna må bättre. Som individ har man större möjlighet att påverka sin egen livsföring och attityd och för man sitt liv på ett mer balanserat sätt, minskas riskerna betydligt även för att de yttre sjukdomsorsakerna ska kunna ge oss besvär.

Två viktiga sjukdomsorsaker är aktivitet och vila. Man kallar dem för sjukdomsorsaker därför att för mycket eller för lite av dessa kommer att skapa obalanser som kan leda till sjukdomar. Ofta leder för lite vila till det man kallar brist eller tomhet (xu). Enligt TKM kan denna brist vara brist på qi, blod yang eller yin samt drabba olika organ. Dessa bristsyndrom kan ligga bakom alla tänkbara symtom och sjukdomar, såväl fysiska som psykiska. Det kan vara alltifrån depression, sömnbesvär, yrsel och högt blodtryck till kronisk värk, svagt immunförsvar med återkommande förkylningar, diabetes, försämrad syn och hörsel.

Peter Torssell synliggör likheten med en muskel som tränats till utmattning och människan som inte får tillräckligt med vila i förhållande till aktivitet. Detta kommer att tära på kroppens reserver de s k essenserna. Ju mer man tär på kroppens essenser, desto större risk för ohälsa.

SYMBOLDRAMA

Vad är symboldrama?

Symboldrama är en dynamisk visualiseringsterapi som skapades av den tyske psykiatikern Hanscarl Leuner på 1950-talet. Han hade som ung varit radioamatör och då blivit uppmärksam på att man för att uppfatta de osynliga radiovågorna måste ställa in mottagaren på rätt frekvens. Detta kom honom väl till pass när han försökte komma i kontakt med människors inre föreställningar. Han använde sig av avslappning för att åstadkomma ett förändrat medvetandetillstånd hos klienten (ställa in mottagaren) och gav sedan ett förslag om ett tema som är startpunkt för det inre utforskandet. (Marta Cullberg Weston 2009)

Symboldrama innebär att klienten under avspänning riktar sin uppmärksamhet inåt mot sig själv och med terapeuten som följeslagare går på upptäcksfärd och utforskar sin egen inre värld, sina känslor, reaktioner, associationer, tankar, bilder o.s.v. Under dramat är det sedan möjligt att prova olika förhållningssätt och därigenom åstadkomma förändringar på djupnivå. (Majlis Lundström 2010)

När problemen hamnat i kroppen – bilder där orden saknas.

Kropp och psyke är intimt förknippade. När vi mår bra utsöndras speciella signalsubstanser i hjärnan som också indirekt påverkar andra organ i kroppen. När vi stressas av kriser eller konfliktfyllda relationer påverkar det också kroppsliga funktioner. Det västerländska tänkandet har invagat oss i en falsk uppdelning av kropp och "själ" allt sedan René Descartes dagar, men nyare tidens forskning visar i stället intimt samband.

Som Joyce McDougall påpekar kan psykisk smärta från trauman tidiga historia bidra till en psykosomatisk utveckling i vissa fall. Men psykologiska skeende kan ta sig olika kroppsliga uttryck, så låt oss stanna upp inför terminologin först.

När inre olösta konflikter översätts i kroppsliga symtom är det ett uttryck för en överbelastning av de psykiska regleringsmekanismerna. Inre reaktioner som uppdämd aggressivitet eller hopplöshetskänslor kan ta sig kroppsliga uttryck. Ibland kan personer ha en känslighet i vissa organ som gör att dessa blir fokus för det psykologiska trycket (till exempel magsäck, tarmarna o.s.v.)

Somatiska problem med psykologiska inslag kan röra sig om flera olika tillstånd och man möter ibland en rad förvirrande termer. För att reda ut terminologin kan följande uppdelning vara till hjälp;

- **primär psykosomatisk sjukdom** där psykologiska faktorer inverkar på sjukdomens genombrott, förlopp och läkning, t.ex. astma och vissa typer av magsår. Symtomen har ingen direkt symbolisk betydelse utan är kopplade till inre eller yttre påfrestningar och de känslor som väcks till liv av stressen har inte kunnat uttryckas på annat sätt utan kanaliserats direkt i kroppen.
- **somatisering** används som beteckning när en persons psykologiska problematik uttrycks via kroppen utan att organet i sig är sjukt. En variant är konversionshysteri, där en inre psykisk konflikt kan symboliskt uttryckas via kroppen, t.ex. förlamning, balansrubbing.

- **psykosomatiska reaktioner** som t.ex. när man svettas i psykisk påfrestande situationer, rodnar, får diarré eller huvudvärk.
- **hypokondriska tillstånd** där det saknas ett kroppsligt underlag men pat tror att han/hon har drabbats av en allvarlig sjukdom som t.ex. cancer eller MS.
- **veritabelt slagfält** för kroppen med inre psykiska krafter och konflikter som vid anorexi och bulimi.
- **Psykisk pålagring** en term man ibland stöter på där t.ex. en person som har en måttlig ryggskada kan förstora problemen av psykologiska själ (t.ex. vantrivsel på jobbet). Här kan det ofta vara svårt att avgöra var det kroppsliga slutar och det psykiska tar vid. Dessa pat känner sig ofta kränkta och remitteras till psykolog eftersom de naturligt nog känner sig ifrågasatta. (Lerner)

Marianne Lerner (1999) påpekar att psykogenesen bakom psykosomatisk symtombildning inte är en enstaka händelse utan en serie av processer. När ett kroppsligt symptom uppstår leder det vidare till psykiska reaktioner som i sin tur påverkar kroppen, d.v.s. det uppstår en ond cirkel.

Personer med psykosomatiska problem har ofta ett motstånd med att ta itu med den psykiska problematiken. De har ju uppenbart kroppsliga symptom och ser igen anledning att undersöka saken ur psykologisk synvinkel. (Marta Cullberg Weston 2008)

MÖJLIGHETEN ATT BEHANDLA STRESSRELATERADE SJUKDOMAR MED SYMBOLDRAMA I KOMBINATION MED AKUPUNKTUR

Det finns en djup tragik bakom många utbrändhetsproblem. Under ytan döljer sig ofta ett inre barn som inte känt att det duger och en inre kritiker som driver den vuxna personen till övermänskliga prestationer. Man försöker bevisa att man duger -utan att lyckas. Hur stor bekräftelsen från omgivningen än blir läker den aldrig det där inre hålet, då berömmet snabbt rinner igenom när hålet i skeden inte är lagat. (Marta Cullberg Weston 2007).

Wilhelm Reich (1897-1957) var den förste som utformade en psykoterapi där kropp och psyke var integrerade, sågs som olika sidor av samma helhet. Inom psykoanalysens ram utvecklade han en teori om hur vår karaktär utvecklas som ett skydd, i olika lager, som tillsammans kunde påminna om ett pansar, mot smärtsamma känslor från våra tidigaste år.

Han utarbetade också en särskild metod, karaktärsanalys, för att kunna lösa upp dessa lager och bearbeta de gamla konflikterna.

Reich uppmärksammade tidigt att många patienter rörde sig stelt och spänt och noterade också att det kunde äga rum förändringar i riktning mot ökad avspänning och spontanitet i rörelsemönstret efter det att uttryckta känslor fått utlopp. Utifrån dessa iakttagelser utvecklade han en teori om att många människor har en mängd kroniska muskelspänningar och ett stort andningsmönster. Totaliteten av alla dessa störningar kallade han muskelpansaret.

Han slogs därför av tanken att man kanske skulle kunna bidra till den terapeutiska processen om man även bearbetade dessa muskulära spänningar direkt med t.ex. hjälp av massage eller genom övningar i djupandning. I samband med att Reich arbetade på detta sätt med att lösa upp muskelspänningar observerade han att olika känslor av rädsla, smärta, vrede och lustkänslor kom till uttryck.

Det tycktes alltså finnas ett samband mellan upplösande av muskulära spänningar och upplevelsen av olika känslor. (Sture Nyman 2002)

Exempel på behandling med symboldrama och akupunktur.

Psykolog Sture Nyman förstod att man kunde kombinera akupunktur med terapi då han träffade en kvinna som grät floder då hon fick akupunktur samtidigt som han träffade han en man i samtalsterapi som sade att han inte gråtit på 30 år.

Så föddes akuterapin. En metod som behandlar både kropp och psyke, och som vi visat sig vara särskild effektiv vid psykosomatisk sjukdom. Många kan ju känna smärtor i t.ex. mage, axlar eller rygg vid särskilt stressiga tillfälle. Lindriga sådana symtom är mycket vanliga. Men allvarigare psykosomatiska sjukdomar kan ställa den traditionella medicinen och psykologin inför svåra problemlösningar, eftersom de kräver förståelse för både psyke och kropp.

Sture Nymans behandlingsmetod kombinerar erfarenheter och kunskaper från fler områden och är godkänd av etisk forskningskommitté vid Karolinska sjukhuset.

En behandling börjar med ett inledande samtal, där patienten får beskriva sina problem, sin sjukdomshistoria och sig själv. Sedan gör terapeuten och patienten en överenskommelse med patienten om eventuell fortsatt behandling med i sikte att uppnå ett särskilt mål.

Efter ungefär ett eller två besökstillfälle är patienten mogen för att få akupunktur. Terapeuten använder nålar och undersöker också patientens kropp. Till de undergörande effekterna av

akupunktur har att patienternas värk lindras. De tunna nålarna frigör endofiner som verkar normaliserande, balanserande och smärtlindrande. Vid beröring frigörs även ämnet oxytocin, som har lugnande effekt.

Genom behandling tycker terapeuten att han får en bättre kontakt med deras förträngda känslor, än vad som varit möjligt med enbart samtalsterapi. Han lyssnar på patienterna och bekräftar deras uppfattning om sig själva. I takt med att behandlingen fortskrider får patienterna även hjälp att uttrycka sina känslor med hjälp av ord, bilder och symboler. Så kan terapeuten och patienten tillsammans bearbeta de som är svårt. Personliga konflikter kläs i ord och får ett namn, sambandet mellan kropp och själ uppenbaras.

Det helhetsperspektiv som terapeuten använder har sedan något decennium tillbaka fått mer betydelse inom vården. Sedan "utbrändhet", eller utmattningsdepression, blev en folksjukdom har psykosomatiska sjukdomar blivit mycket vanliga. Många överstressade människor har jobbat alltför länge under omöjliga förhållanden, samtidigt som de samlat på sig stress och negativa känslor som satt sig både i kroppen och medvetandet. - De känner en bitterhet, bedrövelse, övergivenhet av vården. De blir en identitetskris för många, som haft en väldigt bra simultankapacitet, när de inte kan sköta allt, säger Sture Nyman. (Martin Olsson 2007)

Modern hjärnforskning har kommit fram till att Aristoteles hade rätt "**Själen tänker aldrig utan en bild**"(Marta Cullberg Weston 2008)

Hur går symboldramaterapi till?

Helena Bering har i sin artikel "Den kreativa och läkande kraften i symboldrama" tidningen Källan skrivit om hur hon upplevde och arbetade med symboldrama.

När jag träffar klienter för att etablera kontakt och ta upp anamnes berättar jag, att ett sätt att komma lite närmare och snabbare till problemets kärnpunkt, är att arbeta med styrd dagdröm eller symboldrama och att detta också kan innebära att klienten målar sina upplevelser hemma. På så sätt kan vi tala om upplevelsen vid nästa terapitillfälle och klienten arbetar mellan sessionerna konkret med sin problematik, vilket gör att terapin kan gå snabbare.

Att måla är det många som inte har gjort sedan de var små, och för några är detta ett omöjligt företag, vilket jag respekterar, säger att vi självklart kan tala om upplevelserna utan någon målning eller teckning.

Men för andra innebär målandet ett sätt att återknyta kontakten med sig själv, den person som en gång fanns före de stora problemen eller just då de traumatiska händelserna började, och då blir målandet ytterligare ett sätt att etablera kontakt med den bortglömda kreativa delen av personligheten.

När jag arbetar med symboldrama får klienten först en avslappningsinduktion (inledning) som tar omkring fem minuter att genomföra och därefter introduceras motivet. Jag ställer hela tiden frågor för att underlätta visualiserandet och för att patienten ska känna att jag är med. Samtidigt skriver jag ned det som sägs för att ha det vid nästa session då vi talar om upplevelsen. (Helena Bering 2006)

SAMMANFATTNING/KOMMENTARER

Mina egna erfarenheter av möjligheten att arbeta med symboldrama och akupunktur kan sammanfattas i det som Sture Nyman och Helena Bering beskriver i sina artiklar. Samtliga klienter har sökt sig till min praktik för att få hjälp med smärta, sömnproblem, magproblem och stress. Efter akupunkturbehandling, då många tankar framkom och klienten hade ett stort behov av att prata om sina problem, uppstod tanken att erbjuda klienten en möjlighet till samtal/symboldrama för att bearbeta detta.

För att få en egen uppfattning om hur denna behandling påverkat klienten sammanställde jag ett formulär med följande frågor, som klienten kunde besvara;

1. Hur har ditt liv förändrats under behandlingen?
2. Hur upplever du att du själv har förändrats?
3. Hur tror du att andra upplever att du förändrats?
4. Hur upplever du att terapin påverkat ditt liv, till vilken nytta och finns det nackdelar?
5. Hur upplever du visualiseringen och att sedan rita och måla det upplevda?

Svarexempel;

1. Jag är inte deprimerad längre, jag bryr mig inte längre om vad som händer hemma. Jag har fått styrka till att ta mig därifrån.....

Jag är inte lika impulsiv längre, min självdestruktiva sida har minskat.....

Jag känner mig fri och har överskott till att få ordning på mitt liv, det jag inte behöver slänger jag i stället för att spara på allt.....

Jag tror att jag har försonat mig med min barndom/ungdom, jag gör det som passar mig.....

Jag har fått större förståelse för mitt liv och för den jag är. Tror att terapin har startat en process som hjälper mig att utvecklas och som kommer att fortgå även när slutat med terapin.....

2. Jag har fått bättre självförtroende, känner mera att jag duger som jag är.....

Jag kan känna mig mer avslappnad i de flesta situationer, känner mindre kontrollbehov allt ordnar sig ändå även om det inte alltid blir som jag har tänkt.....

Jag har blivit mera målmedveten och starkare.....

Jag är gladare och har fått en positivare inställning till mig själv.....

Jag har inte lika stora krav på mig själv.....

Jag har blivit säkrare i bemötandet av andra människor.....

3. Jag har blivit mer nöjd med mig själv, är gladare, mera målmedveten och för min man har jag blivit onåbar.....

Jag vet inte jag talar inte om terapin med andra men jag har mer övergripande kontroll på tillvaron.....

Svårt att säga tror inte andra upplever en förändring hos mig, än i alla fall, för tidigt att säga.....

4. De mörka stunderna i mitt liv har fått mindre betydelse.....

Jag har lättare att tänka positivt om min bakgrund.....

Jag är mera känslig idag, mera öppen och mindre avstängd.....

Det är skönt men jag blir också mer sårbar.....

Jag har kommit närmare mig själv.....

Jag ser kränkningarna tidigare och säger ifrån.....

5. Visualiseringen tycker jag om för det mesta, då den för min del handlar mycket om frihet, och ta sig ut ur stängda rum.....

Att rita är inte min starka sida och jag blir aldrig någon konstnär.....

I början var det jobbigt att släppa loss fantasin, allt jag såg kom från det jag upplevt och jag kände mig osäker på vad som var rätt eller fel.....

Att rita och måla känns befriande även om jag inte alltid förstått vad jag målat och varför men efter genomgång och min tolkning av bilderna känns det helt rätt.....

Visualisering för att sedan måla eller konstruera föremål fungerar bra för mig.....

Det kommer fram känslor djupt inom i mig som jag ser möjlighet att samtal om.....

Jag behöver detta för att gå vidare i livet.....

”Inom mig kände jag mig nästan fullständigt död.

Jag var svart och förkolnad som en äng efter en skogsbrand.

Bara regnet och solen och vattnet kunde ge kraft åt det lilla liv som ännu fanns kvar,

så att det sakta men säkert skulle kunna börja växa igen”

(Susanna Tamaro ”Gå dit hjärtat leder dig” 2008)

*****’

REFERENSER

- Alternativ medicin. Albert Bonniers Förlag. 1998.
- Bentze, G. *Gammalkinesisk akupunktur*. Västerås: ICA-förlaget AB. 1987.
- Bonniers Stora Lexikon. Cd-rom.
- Bering, H. *Den kreativa och läkande kraften i symboldrama*. Källan årgång 16. Nr 1, 2006.
- Cullberg Weston, M. *Självkänsla på djupet*. Natur och Kultur. 2007.
- Cullberg Weston, M. *En dörr till ditt inre*. Bokförlaget Mareld. 2008.
- Cullberg Weston, M. *Lär känna dig själv på djupet*. Natur och Kultur. 2009.
- Dr. J. McKenna. 1999
- Haglund, O. *Manlig och kvinnlig stress*. PrimaVi Medical Link
- Lerner, M. *Psykosomatik*. Natur och Kultur 1999.
- Lundström, M. *Det icke verbalt sagda . . .* Studentlitteratur. 2010.
- Läkartidningen volym 108. Nr 36, (1680). 2011
- Nyman, S. *Särtryck ur Källan*. Årgång 7. Nr 1. 2002
- Olsson, M. *Psykologen som ser hela människan*. Lidingö Tidning. 16/1 2007
- Perski, A. *Stress och sjukdomar*. Stressmottagningen.
- Perski, A. *Stresssjukdomar*. Psyche nr 4/2001
- Perski, A. Joanna Rose. *Duktighetsfällan*. Prisma 2008.
- Pöyhönen, R. *Traditionell Kinesisk Medicin*. Smedjebacken. Smegraf 1997.
- Tamaro, S. *Gå dit hjärtat leder dig*. Bokförlaget Forum. 2008.
- Theorell, T. *Sjuk av stress*. Forskning & Framsteg 3:1998.
- Torssell, P. *Den självläkande människan*. Akupunkturakademins artikelserie.

