

En patientberättelse

Den här patienten hade varit inlagd på sjukhus för depression fyra år tidigare, och efteråt blivit lämnad av sin man och sina barn. De hade inte haft någon mer kontakt förutom via advokater. Kvinnan hade blivit mycket deprimerad och känt sig mycket ensam, men hade inte blivit inlagd på sjukhus igen. Hon hade nu kommit över det värsta av depressionen och började använda kroppsskanningen som en hjälp för att förhindra att hennes sinnesstämning försämrades. Det här är vad hon sa när hon såg tillbaka efter de åtta kursveckorna:

”De första tio dagarna kändes det som en börda. Tankarna vandrade hela tiden iväg och jag oroade mig för om jag gjorde övningen rätt. Det dök upp många fantasier och tankarna for hit och dit. Jag tror jag ansträngde mig lite för mycket för att stoppa dem.

Ett annat problem i början var att kursledaren sa: ’Bara acceptera saker och ting som de är just nu.’ Det kändes helt orimligt. Jag tänkte för mig själv: ’Det kan jag inte göra.’

Till slut spelade jag helt enkelt bara upp ljudfilerna och förväntade mig att förlora mig i tankarnas värld igen. Jag oroade mig inte om det dök upp bekymmer och funderingar. Så småningom kunde jag följa med i hela 40 minuter utan att tappa uppmärksamheten på instruktörens röst, och gången därefter kände jag en större effekt.

Efter tio dagar kunde jag slappna av mer, jag slutade bekymra mig om jag märkte att jag tänkte på något annat. När jag slutade bekymra mig om det upphörde också fantasiutflykterna. Om jag ändå började tänka på något annat gick jag bara tillbaka till att lyssna på instruktionerna igen. Fantasierna avtog gradvis. Jag tyckte om att lyssna på instruktören och så småningom började jag känna att jag fick ut något av det.

Snart hade jag kommit in i övningen så mycket att jag faktiskt kunde känna hur andetaget gick ända ner till fotsulorna. Ibland kände jag inte någonting alls, men sen tänkte jag: ’Om det inte finns några förnimmelser kan jag vara nöjd med det faktum att det inte finns några förnimmelser.’

Det räcker inte att göra det här några få gånger. Man måste göra det varje dag. Det blir mer verkligt ju mer man gör det. Jag började till och med se fram emot det.

Om man måste planera sin tid för att skapa utrymme för hemuppgifterna 45 minuter varje dag kan det bli lättare att planera in andra saker i livet också. Praktiken hemma kan bli en drivkraft till att göra det.”