

# Själens sitter där det gör mest ont

**Plötsligt rinner tårarna. Den kontrollerade, sakliga och korrekta fasaden rämnar. Och så kommer berättelsen. Den som kroppen försökt tydliggöra så länge med utökad vapenarsenal och allt hårdare angrepp. Men utan framgång. Till nu.**

Hur mår du egentligen? Det vore fel att säga att jag vet vad hon ska berätta. Att jag redan hört. Men nästan varje vecka, nästan varje dag, är de nya berättelserna väldigt lika de föregående.

Besvären som kvinnan, för det är nästan alltid en kvinna, besvären hon sökt för varierar däremot. Jag vet numera att själen sitter där det gör mest ont. Eller också gör det ont i själen när man inte mår bra, och så sätter den sig först på ett, sedan på allt flera ställen för att få uppmärksamhet. Men kvinnan är döv. Människan är döv och ofta vården också. Döv eller oemottaglig för vad själen försöker uttrycka genom värken.

**Vad patienten, för nu är hon patient, vad patienten säger är att det gör ont. Hon berättar för sjuksköterskan i TeleQ-växeln. Det gör ont.**

I ryggen. I huvudet. I nacken. I magen. Om det gått längre tid gör det ont på flera ställen. På grund av smärtan eller värken fungerar inte sömnen. Synen är ibland också konstig. Och illamående.

Kan det hänga ihop med huvudvärken? Eller magen? Primärvårdens sjuksköterskor är ofta väldigt lyhörda. Känner

.....  
**»Hur gick det till när vi skapade det normalitetsbegrepp vi har i dag?«**

att det onda sitter lite djupare. Och sätter upp 30 minuter. Fast det patienten säger att hon vill ha hjälp med borde gå på en kvart. Men går inte att lösa ens på 45 minuter.

Det går inte, vill jag säga till henne. Vi människor i allmänhet och du i synnerhet har tappat greppet om vad som är ett rimligt liv. Som också skulle kunna ha förutsättningar att bli ett bra liv. Kanske till och med ett lyckligt liv.

Kvinnan, 27, 38 eller 55 år, har om hon alls vetat det, nu helt glömt hur lyckan känns. Lyckan kommer, lyckan går. För en del. Inte alls för alla. För en del bara går den.

**Hur gick det till när vi skapade det normalitetsbegrepp vi har i dag?** Jag berättar, nej, kvinnan som nu är patient berättar.

*Två barn. Tre barn. På dagis. Eller i tonåren. Man i karriären. Eller ensam. Själv i karriären. Eller vad det nu ska kallas. Jobbet. På banken, i skolan, på dagis, i vården. Aldrig tillräcklig. Vet att hon kan bättre. På jobbet. Med barnen. Tillsammans med mannen och i familjen. Socialt. Kan bättre, lite bättre överallt. Men inte samtidigt.*

Så kom värken. Inte visste jag att det var min kropp som försökte hjälpa mig. Den stjalpte mig ju. Jag klarade ju nästan allt. Alla krav och förväntningar. Familjens, släktens, vännernas och jobbets. Samhällets. Fram till värken. Om jag bara fick sova. Om jag bara fick en egen stund. Om jag bara fick vila. En minut utan ont. En diagnos. En medicin.

**Som läkare har jag inte så många verktyg och instrument att hjälpa med. Hon**

**Kan läkaren hjälpa mer genom att göra mindre?**



Foto: Colourbox

hade ju väntat sig en medicin. Eller en diagnos. En kroppslig. Det är också lätt att få. Många hjälpare tar beredvilligt och medicinskt korrekt tag i alla smärtor och behandlar dem. En efter en. På det sättet kan det ibland gå. Ett slag till. Ibland. Ofta biter sig vården fast i det starkaste av kroppens hjälprop, som nästan alltid är en smärta. Kroppen är klok och smärtan blir värre. Trots alla de vanliga värklindrande medicinerna. Värk från mer än ett ställe slutar ofta med diagnosen kroniskt smärtsyndrom. Det är som namnet säger obotbart. Men inte obehandlingsbart. Läkemedelsindustrin tar fram nya preparat.

Efter ett antal försök med det mesta landar det ofta i en kombination av antidepressiv och tung värklindrande medicinering där patienten/människan ofta inte längre vet om det är bättre eller sämre med eller utan. Får tar sig ur den situationen med vårdens hjälp.

**Samhället lägger nu resurserna på att hitta ett annat arbete. Ett lättare. Det gamla arbetet går inte. Diagnosen**

stress- och utmattningssyndrom utgår fortfarande ofta från tanken att det var jobbet fel. Någon gång kan individen själv känna att det faktiskt inte var jobbet fel, inte bara, men oftast landar det ändå där. Att jobbet får ta rollen som tuvan eller droppen.

Smärta och värk kan vara tecken på kroppslig sjukdom. Det vet vi, och det styr vår hantering vare sig vi är vårdgivare eller vårdsökare. Smärta och värk är ofta en varningslampa som tänds för att visa oss att livet inte går ihop. Kontrollen av det egna livet fungerar inte längre.

**Jag funderar ofta över hur många gånger jag genom att inte ställa frågan »Hur mår du egentligen?«** bidragit till att göra medicinska problem av mänskliga. Trots att de flesta som har ont inte behöver vare sig magnetkameraundersökning eller gabapentin. Hur mycket mer skulle jag som läkare kunnat hjälpa genom att göra mindre?

**Åke Åkesson**  
 allmänläkare, Kalmar  
 ake.akesson@gmail.com

