

Hitta tankens kraft med

Efter två decennier av ständig smärta är Anita Sköld smärtfri tack vare mental träning. Nu vill hon hjälpa andra att hitta kraft inombords.

Anita Sköld har levt med kronisk smärta under tjugo års tid. – Det var en inre stress och hela livet rasade, säger hon själv. Starka tabletter gjorde inte saken bättre, och när inte hälsovården kunde göra mer tog Anita saken i egna händer och började med mental träning. Idag, vid 53 års ålder mår Anita bra. Helt utan mediciner. – Jag kan visserligen plocka fram smärtan om jag vill, men idag har jag lärt mig att hantera den, säger hon. Tjugo år av kronisk smärta och ständig kunning av livet har naturligtvis satt sina spår, idag vill Anita hjälpa andra att hitta vägar från smärta till just det, livet. – Över en miljon svenskar lider av kronisk smärta och smärtkliniken kan inte ta emot alla.

Viktigt med trovärdighet

Att sadla om till mental coach var inte ett jättestort steg för Anita som alltid arbetat med människor, först inom tandvården, sedan med personskador på ett försäkringsbolag. Den empatiska biten som är så viktig när man möter människor är ett förhållnings-sätt som Anita tagit med sig in i sin nya roll. – För mig är det viktigt med trovärdighet. Under det första mötet

med en klient tar jag reda på om jag verkligen kan hjälpa henne eller honom och klienten själv måste ju känna om han eller hon kan känna förtroendet för mig. Därefter kan vi börja prata om önskemål och problem och lägga upp ett program för detta.

tivation och inspiration, säger hon och lyser som en sol. Trots allt vet ju Anita själv skillnaden mellan ett liv med kronisk smärta och lindringen, för att inte säga botemedlet, som den mentala träningen innebär.

Mentalt redo

Anita pratar mycket om kraften i våra egna tankar och att man kan komma framåt först när man är mentalt redo. – Man söker och finner och man är

Anita och skrattar. – Det behövs ofta spegling i sådana här situationer, man behöver se någon som har fixat det.

Smärtidentitet

Energi, motivation och en stor portion mod var det som krävdes för Anita att efter tjugo år med smärtidentitet kliva fram och ta tag i sitt problem. – Med smärtan kommer det dåliga självförtroendet och självkänslan. Smärtan blir som en identitet. Du vet, det är lätt att skylla på smärtan. Det är svårt att få bort, för det handlar om viljan att bli frisk.

Det är du själv som sätter begränsningar på verkligheten, inte verkligheten som sätter begränsningar på dig.

Kombinationen coaching och mental träning

Genom att läsa till coach och att lära av en riktig guru inom området mental träning, Lars-Eric Uneståhl, har Anita själv idag blivit mental coach och håller på med en licensiering i mental träning. Framöver kommer Anita att hålla egna kurser i smärthantering. Genom kombinationen coaching och mental träning har Anita en bredd att erbjuda sina klienter. – Jag är ju inte purung men jag får sån mo-

mottaglig när man är dålig. Självklart vill man bli kvitt det onda. Jag jobbar med attityder och känslor till sig själv och omgivningen. Att göra upp målbilder att sträva mot.

"Kan hon, kan jag!"

När Anita själv började med mental träning visste hon inte vad det kunde leda till. Hon träffade på en kvinna som tränat sig fri från fibromyalgi och i samma stund kom motivationen. – Kan hon, kan jag!, tänkte jag, berättar

Stora resurser inombords

Frisk, det tänkte Anita bli. Och så blev det. – Vi har så stora resurser inom oss! Kommer vi ner i djup avslappning där vår dominanta vänstra hjärnhalva får börja samarbeta med högerhalvan, då kan läkningen börja. Det blir automatik när du tränar. Mental träning bör schemaläggas precis som fysisk träning. Hjärnan behöver också träna!

Programmera tankar

Men vad är då mental träning? Ett sätt är att hitta ett "inre rum", det vill säga ett tillstånd där man har försatt sig i djup avslappning. Där kan man skapa sig bilder av hur man vill ha det framöver. Helt enkelt att pro-



*Jag kan flyga – jag är inte rädd!
Anita hjälper Frottés Jennie Österberg att behämpa sin flygrädsla :-)*

mental träning



grammera tankarna och se framför sig hur man vill känna och vad man vill uppnå. – Jag börjar utifrån var klienten står nu och var han eller hon vill komma. Man plockar med sig av guldkorn som man har bakom sig men lämnar det som varit bedrövtligt bakom sig. Med smärta blir man väldigt självcenterad, även om man inte visar det utåt går tankarna ofta kring hur man själv mår och hur illa det är. Börjar man gå ut ifrån sig själv och tar steget över tröskeln finns det ju en hel del trevligt utanför!

Hitta egen motivation

Att peppa andra är svårt, det vet även Anita. – Du kan inte motivera andra, motivationen måste man hitta själv. Men har man tagit första steget är nästan hälften vunnet! Det är du själv som sätter begränsningar på verkligheten, inte verkligheten som sätter begränsningar på dig.

"Din arm är gjord av bästa stålet!"

Ett roligt tankeexperiment visar Anita på mig. Hon låter mig sträcka fram armen och så berättar hon att hon ska böja min arm och jag ska försöka hålla emot. Det är inga större problem för henne att böja armen. Men sen blir det svårare. – Nu ska du tänka dig att din arm är fäst där borta i väggen, säger Anita. – Din arm är gjord av det bästa stålet från SSAB. Nu blir det svårare. Hon rubbar inte min arm. Hokus pokus? Nej, men ett enkelt exempel på mental kraft. Istället för att fokusera på alla hinder som finns på vägen tittar man på målet. En höjdhoppare ser alltid en rejäl bit ovanför ribban. För det är ju inte ribban han eller hon ska slå i!

Migränen försvann med mental träning

– Har man smärta blir man ofta rädd att röra sig, vilket är fel. Jag fick lära mig med Feldenkraismetoden hur man kan röra sig. Min migrän som jag fått tack vare att jag spände mig för att få bukt med min onda rygg, försvann när jag började med mental träning. Det finns metoder att stoppa migrän, där man går in i sitt lugn.

Tankens kraft

Än så länge har Anita arbetat med bland annat handikapporganisationer och företagare, en blandning av smärthantering, arbetsglädje och motivation. Ämnen som kanske egentligen inte är så vitt skilda som man kan tro. Den gemensamma nämnaren? Tankens kraft. Ett talande exempel på det är också Anitas första framträdande som föreläsare i den nya rollen som mental coach. – Jag hade ju föreläst tidigare inom mitt andra yrke, men nu var det första gången. Men vet du vad? Jag var inte nervös! Jag hade ju sett allt framför mig när jag var riktigt avslappnad och tränade på att tänka mig hur allt skulle gå till. Så när jag väl stod där tänkte jag att det här har jag ju gjort förut.

Ytterligare ett intressant exempel på mental förmåga är ett forskningsprojekt som gjorts med golf som test och mental träning versus vanlig träning med golfpro som verktyg. – Tre grupper togs ut, en som fick träna med pro, en grupp som enbart tränade mentalt samt en grupp som fick



en blandning av vanlig och mental träning. Det roliga var att när de tolv bästa spelarna skulle tas ut ur hela testgruppen var det en person som enbart tränat mentalt som var bäst!

Aldrig för sent

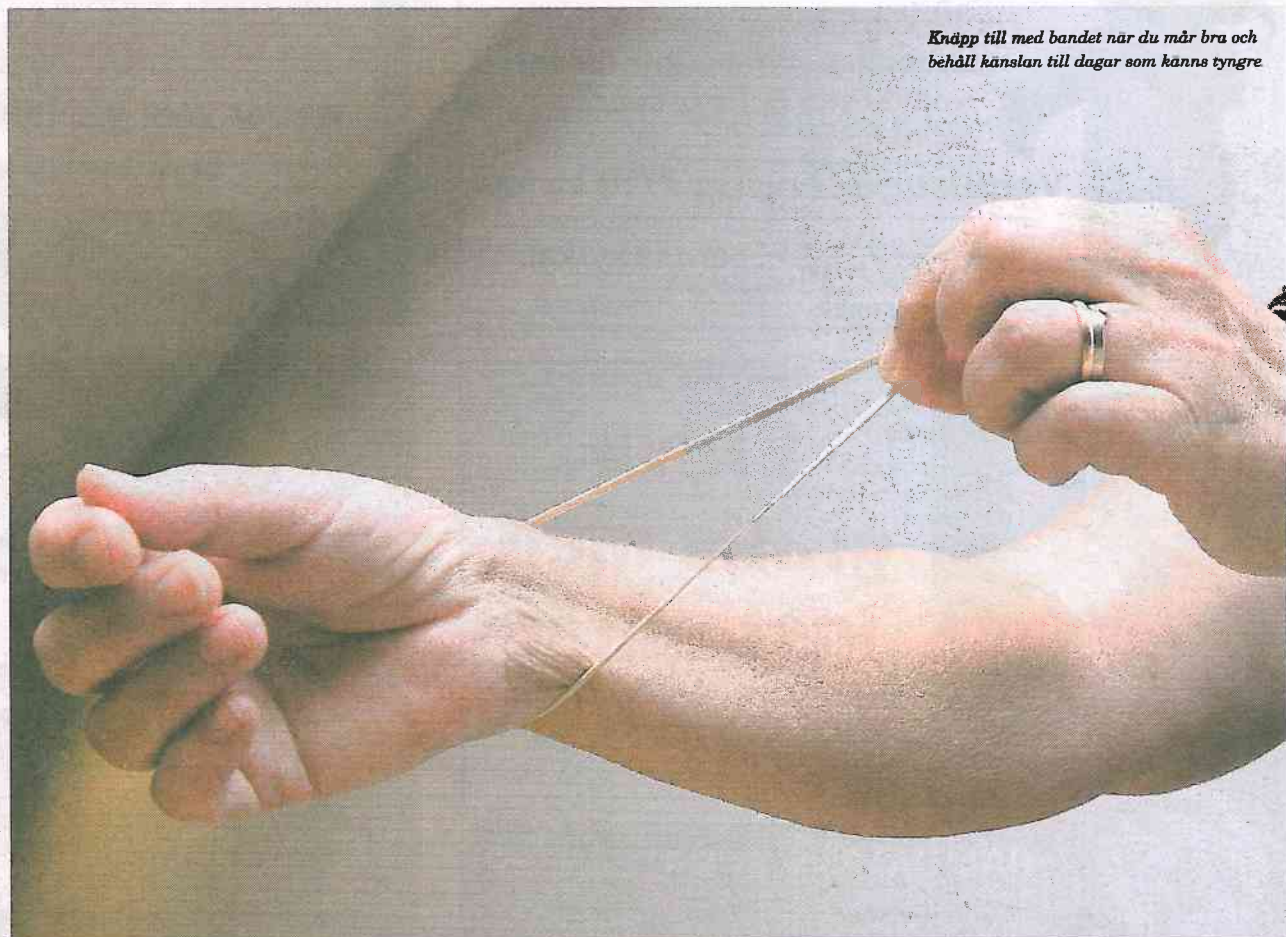
Anita är smittande entusiastisk med sin övertygelse. – Mental träning är bra för alla! Det är aldrig för sent att ändra på beteenden och attityder. Jag är 53 år och jag har fått ett nytt liv. Nu ska jag jobba tills jag blir 70, säger Anita och skrattar.

DEN 29 OKTOBER kommer Anita att starta upp en smärtekurs. Under parollen "Jo, du kan!" kommer Anita även att hålla i en föreläsning på Hälsomässan på Sunlight den 23 – 24 november.

Kontakta henne för mer information: 0155-28 28 38. Anita Sköld finns på Folkungavägen 1B på Hotel Kompaniet.

Jennie Jensen

Jennie Jensen
jennie@frottenykoping.se
Foto Johan Hallberg



Knäpp till med bandet när du mår bra och behåll känslan till dagar som känns tyngre