

# Kroniske smerter i indre organer

Ved smerter i f.eks mave  
underliv og kønsorganer

“Livskvalitetspakken”  
til smertepatienter:  
“Smertepakken”

18



“LIVSKVALITETSPAKKEN”  
Mange mennesker lider  
TIL SMERTEPATIENTER “SMERTEPAKKEN”  
af smerter i de indre organer. Ofte

har disse smerter ingen god medicinsk grund – der er tilsyneladende ikke noget galt med mavesæk, tarm, galdeblære, bugspytkirtel, lever eller kønsorganer. Trods mange og grundige udredninger finder man **ingenting**. Alligevel fortsætter smerterne år efter år og gør livet vanskeligt.

En del patienter bliver **opereret**, og operationen giver af og til risiko for sammenvoksninger, der betyder at de sommetider bliver opereret igen og igen. Uden at det gør nogen væsentlig forskel mht. smerterne.

For ofte er der ingen fysisk grund til smerterne. De må regnes som **psykosomatiske**. Deres placering er ikke rigtig i kroppen, og derfor kan de ikke fjernes med operation eller medicin.

Ifølge den holistiske medicin fortæller smerterne at der er noget, der ikke er som **det skal være i livet**. Og de går ikke væk, før patienten har forstået, hvad det var han eller hun skulle lære.

## Vi er ikke gode nok mod os selv og andre

Det vi skal lære af den slags smerter er næsten altid at være bedre mod os selv. Mange af os svigter os selv og andre og påfører derved os selv helt unødvendig lidelse, uden at vi kan se det selv. Først når et venligt menneske holder et **spejl** op for os, forstår vi hvad det drejer sig om.

Ofte er det ikke noget kønt syn, der venter os der i sjæle-spejlet. Måske rummer vi en masse angst, eller måske en masse **fortvivlelse** eller måske **undertrykt vrede**. Der er en god grund til at vi ikke har set problemerne i øjnene, selv om vi måske har haft dem – og vores kroniske smerter – i 10 år. Grunden er at det virker meget ubehageligt at kigge på dem.

Faktisk er det ikke så ubehageligt at kigge på problemerne i sig selv, som det er at erkende tingenes tilstand: At vi er mere eller mindre **forstyrrede**, og at vi har brug for at se på det, for at rette op på det.

Man kan sige, at den

egentlige smerte vi forsøger at undgå, ligger i selve erkendelsen af, at vi er forstyrrede personer.

Sygdomserkendelsen giver imidlertid straks

en forløsning og en mildning af situa-

tionen. For når vi forstår hvad

problemet er, ser vi også

med det samme en

vej ud af prob-

lemet. Derefter

er det blot et

spørgsmål om

tid, før vi er

videre. I stedet

for ondt i maven

eller underlivet

eller hjertet har vi nu

**ondt i livet**. Og

den livssmerte skyldes,

at vi ikke forstår os selv

og ikke lever i overens-

stemmelse med vores liv

og vores indre bestem-

melse. Men det kan

vi øve os i at gøre.



## Udvikling gennem opmærksomhed og øvelse

Når vi går opmærksomt til livet og er villige til at øve os i at gøre det bedre, vil livet hurtigt forandre sig. I stedet for lidelsen har vi nu noget vigtigt og værdifuldt, nemlig en ny **forståelse** af os selv og livet. En ny og bedre måde at leve på. En forbedring af vores livskvalitet, vores sundhed og – takket være den nye indsigt i tilværelsen – ofte også nye **talenter** at trække på.

At udvikle sig personligt er at tage imod livet som et **eventyr** – **SOM en gave**. Alt hvad du ønsker dig dybt i din sjæl kan lade sig gøre. Men du må **ønske** det først – sådan rigtigt for alvor.







## Holistisk medicin: Mærk, erkend, giv slip!

Behandlingen for smerter i de indre organer vil først bestå af en grundig kropslig undersøgelse med de nødvendige prøver for at udelukke fysisk sygdom. Derefter består behandlingen af tre slags støtte og behandling, som der veksles imellem:

1) **holistisk kropsterapi**, hvor du sætter følelser på kroppen – mærker hvad der gemmer sig dér hvor du har ondt og andre steder i din krop, der hænger sammen med din smerte.

2) **holistisk psykoterapi**, hvor du sætter ord på følelserne, også dem der kommer frem under kropsterapien.

3) **livsfilosofi**, hvor du støttes i at formulere et mere livsbekræftende syn på livet og i at leve efter det.

Se også brochurerne “Hvad er holistisk medicin?”, “Livskvalitetspakken”, “Behandlings- og udviklingsplanen” og “Behandlingssystemerne”.



**Velkommen til**  
Forskningssklinik for  
Holistisk Medicin.

# Bevidsthedsorienteret lægevidenskab – Sundhed gennem livskvalitet og personlig vækst

Grafisk produktion og sponsorer:  
Projektleder - Bent Mathiasen. AD - Elisabet Merle Petersen. Tlf.: 00312042 16517.  
Grafisk design - Finnandesign MDD, Tlf.: 7020 1230. Billedkunstner - Pia P., Tlf.: 2360 7719.  
Trykning - Phoenix-Trykkeriet Tlf.: 8733 6699 - Papir: Munken Lynx - TreBræk Papir A/S 43664366



Bliv smuk, god og sand. Pia P. har malet "Verdensmoderen" efter inspiration fra Gustav Klimt til Forskningsklinik for Holistisk Medicin. "Verdensmoderen" udtrykker en indre tilstand af skønhed, godhed og sandhed. Klinikken skal netop hjælpe folk til at blive mere smukke, gode og sande.



## FORSKNINGSKLINIK FOR HOLISTISK MEDICIN APS

Teglgårdstræde 8A, DK - 1452 CPH.K, Tlf. +45 3314 1113, Fax. +45 3314 1123

linik@livskvalitet.org, www.holistiskmedicin.dk

© 2002 Forskningscenter for Livskvalitet og læge Søren Ventegodt

"Livskvalitet som medicin"

ISBN 87-90190-38-6

Ret til ændringer forbeholdes