



Staffan Portin, instruktör i mindfulness-baserad stressreduktion samt kognitiv terapi och medicinsk qigong.

KRONISK VÄRK

# Låt inte smärtan styra ditt liv

Lever du med långvarig smärta? Det gör Staffan Portin. För honom har medveten närvaro medfört att han inte längre är helt sängliggande, och nu vill han dela med sig av de verktyg som hjälpt honom.

– Det är inte enkelt, men möjligt att leva ett gott liv trots smärta, säger han.

AV: KRISTINA LAGER FOTO: SHUTTERSTOCK/TT, PRIVAT

**H**ar du haft fysisk smärta som till exempel ont i leder, muskler eller nerver under en längre tid? Då vet du att det påverkar ditt psykiska mående också. Du kanske känner dig ledsen eller sover dåligt. På

samma sätt kan psykisk smärta som depression, ångest och sömnproblem resultera i fysisk smärta, kanske huvudvärk eller magont.

– Även om inget märkbart har hänt med kroppen kan du upp-

leva fysisk smärta och vice versa. Att ha ont påverkar dina tankar och känslor. Det är tungt och utmattande att ha ständigt ont i kroppen, säger Staffan Portin, författare till boken *Du är inte din smärta* (Divinamedia).

**“Den mentala inställningen är viktig”**

Intensiteten i en smärtförnimmelse påverkas av hur vi förhåller oss till den. Den mentala inställningen är viktig, menar Staffan. Vi kan dela upp smärtan i en primär smärta, vilket är den

direkta smärtan. Den skapar i sin tur väldigt lätt negativa tanke- och känslomönster i form av oro, ångslan och rädsla, som gör att smärtupplevelsen förstärks. Vilket i sin tur skapar mer oro och ångslan. De här negativa tankarna som är en reaktion på den direkta smärtan kallas sekundär smärta, och den är något vi tillför oss själva.

– Inom mindfulness lär vi oss skilja på primär och sekundär smärta genom utvalda övningar. Du kanske inte alltid kan förändra den direkta smärtupplevelsen i sig, men du kan jobba med dina tankar och känslor om smärtan. Du kan på så sätt hitta nya, öpp-