

**Doris har ont. Doris har värk. Men hon är inte sin värk. Doris är inte ensam. Därför har vi gjort en hel bok om smärta och den underbara lindringen.**

Av Doris Dahlin

# Tyck inte synd om Doris



**DORIS DAHLIN**

**Ålder:** 56.

**Bor:** I Stockholm.

**Gör:** Egenföretagare som har lyckan att få jobba med utveckling och hur vi människor fungerar. Skriver både fack- och skönlitteratur. Nu senast en psykologisk spänningsroman, *Vi vet nog vem du är*. Den handlar om två medelålders kvinnor, om dubbelliv och vad som kan hända när allt plötsligt brister.

**Det här fungerar faktiskt för mig:** Massage, akupunktur, Artox, nyponpulver och dagliga promenader.

● Riktiga värkdagar. De kommer plötsligt. Det gör ont när man sitter, när man står, när man går, när man finns. Det går inte att tänka på det, då blir man galen. Hur det känns? Tja, som när man blir vaxad på de allra värsta ställena och samtidigt blir överkörd av en traktor. Timme efter timme, dag efter dag.

En annan gång kan det vara att plötsligt vakna en natt och ha tandvärk i ett finger. Det finger som någon mafioso samtidigt tagit ett stadigt grepp om och brutit av. Då är det inte värk lite varstans utan bara i ett enda finger. Den sortens värk är mycket tidsbestämd. Den slutar när fingret har blivit mer klo än finger. Sedan börjar det om när det är dags för ett annat finger.

**Sådär hade mamma det också. Och hennes systrar. Mamma grämde sig mycket över att fingrarna blev så krokiga. Nu var det ju inte längre lika roligt att lackera naglarna med det pärlemorosa nagel-lacket.**

När värkröttheten är värst orkar jag inte det roliga. En annan dag orkar jag. Då är jag pigg, sprittande glad och övertygad om att jag blivit frisk. Det är därför det är än värre när den stora värkdagen kommer tillbaka. Igen och igen.

Lika övertygad som jag tidigare var om att värken inte skulle komma igen, lika övertygad blir jag då om att den aldrig kommer att försvinna.

Det syns inte utanpå att man har ont. Ja, lite sneda leder här och där men mest skrattar jag ju och parerar det värsta. Spontanhandlar sällan, shopping utan dramatenavn gör ont nästa dag. Öppnar ytterdörrar med vänster hand – det kan visa sig vara en tung dörr och eftersom höger är värst illa därän gör det då ont efteråt. Tar utan att tänka på det

soppåsen och handväskan i den vänstra handen. Plockar alltid bort mynt direkt. Den tidigare fullproppade väskan är nu reducerad till ett minimum. Vänder mig blixtnabbt om jag i sömnen råkat lägga mig på höger sida. Den jag alltid sov på ända tills värken gjorde det omöjligt.

Jag har en benägenhet att emellanåt bli som Pollyanna, flickan i min barnoms favoritbok. Hon önskade sig en docka men fick kryckor eftersom det var det enda som skänktes till missionen det året. Då lärde pappan henne att vara tacksam för att hon inte behövde använda kryckorna. Och det ska erkännas, detta har Pollyanna-varning, men det finns stunder då jag tänker att det är tur att jag fick den där värken. Annars kanske jag varit död. Innan jag fick den hade jag inte tio bollar i luften samtidigt utan sisådär tiotusen. Att ha så många saker på gång är nästan det bästa jag vet. Jag älskar snabbheten, roligheterna, fart, fläkt, nya möten, nya utmaningar. Jag tror inte jag skulle kunnat klara att sluta frivilligt. Nu var det i stället kroppen som sa ifrån. Och jag slapp hjärtinfarkt.

Och började skriva mer, det som jag så gärna ville. Skrivande passar bra ihop med värk, det kan man lätt anpassa till de goda dagarna.

**En annan Pollyanna-tanke är att jag mycket hellre lider av värk än av empatibrist. Sådan brist lider de av som tror att de vet mer om min kropp än vad jag gör. De tror att om jag motionerade mer, åt vegetariskt, tänkte mer positivt eller tog taaaaaaag i mitt liv så skulle jag inte fått detta. Jag! Som går i rask takt minst en timme om dagen, som går på Friskis och Svettis så fort kroppen tillåter, som prenumererar på ekologiska grönsaker och som tagit tag i mitt liv hela livet.**

Jag vill inte bli tyckt synd om. Jag vill inte att någon ska tala om för mig hur jag ska tänka eller hur många kilo morötter per dag jag borde äta. Men

# Varsågod,

du får en hel bok om smärta och vad du kan göra åt den!

tips! Åh vad jag suger i mig dem. Jag kastar mig över ny hälsokost, nya behandlingsmetoder, så länge ingen lägger huvudet på sned.

I vissa sällskap uppstår en tystnad. Som om jag sagt att jag rånar pensionärer och äter små barn. I en sådan tystnad ligger de outtalade orden "inte trodde vi att du var en sådan". Jojomensan, det är jag! Just en sådan. Artros och fibromyalgi har jag och jag har förstått att det är vissa av er som tycker att det är en skamlig sjukdom men jag har kommit ut ur garderoben. Kanske skulle man lansera en pride-slogan även för oss medelålders värkande kvinnor?

Jag är en närsynt, blond, streetsmart bokmal som skrattar ofta och högt och jag har värk ibland. Jag är inte min värk och min värk är inte jag. Det finns de som har mer ont än jag, som har värk jämt. Inte heller de är sin värk.

När jag blir justitieminister eller diktator (jag har inte riktigt bestämt mig än vilket av dem jag ska satsa på) då ska jag instifta en ny lag. Lagen innebär att alla som inte har värk en dag varje år måste bära en särskild dräkt som faktiskt finns i verkligheten. Den är konstruerad så att när en frisk person bär den känner personen värk på samma sätt som vi gör. Det finns inga gräddfiler i min lag, men ingen bestraffning heller. Ingen behöver ha dräkten varken mer eller mindre, bara en dag varje år.

Det kommer att revolutionera den svenska sjukvården. Nya forskningsanslag, nya mediciner. Alternativa behandlingsformer kan fås på högkostnadsskydd. Inställning och bemötande ändras totalt.

Och om någon under året skulle glömma kommer de att gratis få en reproduktion av Frida Kahlos målning *Den brutna pelaren*. Den bilden säger så mycket mer än vad jag någonsin kan uttrycka i ord. ●

magasin  
FÖR ETT FRISKARE LIV!

Stel?  
Ont i kroppen?  
Leder som värker?

EN BOK OM SMÄRTA -  
OCH VAD MAN KAN GÖRA ÅT DEN