



En rosa resa!

Vi vet när en rosa resa börjar, men hur kommer den se ut?

Jag förstår att resan tar tid, men det är ändå chockerande hur livets vanliga karusell kan sätta fart i en rejäl berg och dalbana. Jag vet att resan innebär en process som tar tid, men vissa dagar skrämmer den mig rejält och jag tappar fotfästet flera gånger om.

Vissa dagar känner jag mig på banan och jag sätter ena foten framför den andra, men så plötsligt så trampar jag ner i dyn och hela livet skakas om igen. Rädslan greppar tag om mitt inre och allt jag försöker gör är att hitta fast mark under mina fötter och högt i mitt inre ropa efter någon som kan ta min hand.

Vissa dagar är jag stark och tacksam precis som den jag var och vill vara, men så skakar något till och allt jag önskar är att någon kommer. Någon som håller om mig och säger att allt kommer gå bra, men ingen finns i min närhet, inte precis här vid min sida. Alla säger att jag är så stark, men har jag något val? Så på nytt letar jag kraft för att hitta min styrka, även om jag egentligen inte orkar. För om inte jag försöker vem kommer göra det åt mig?

Snälla ta min hand!

Jag hittar tacksamhet och lugn igen för en stund kanske ett dygn, men så händer det igen. Jag känner att jag hela tiden måste söka efter mig själv och mitt inre. Att ändå våga ta ett steg i sänder, men så händer något och livet skrämmer mig igen. Jag vet att jag borde ta nästa steg, men vågar inte och jag känner hur rävsaxen sluter sig om mitt liv.

Jag lyssnar intensivt på mig själv, men när livet har splittrat isär min kropp, knopp och själ så tänker mina tankar en sak, men min kropp och själ reagerar på något annat. Livet är inte lätt att få ihop när jag inte får ihop mig själv.

Du måste ta hand om dig!

Jag får höra ord från andra av välmening, men allt jag hör är det negativa som egentligen inte finns där. Du måste ta hand om dig, men allt jag hör är hur dum jag är som inte tar hand om mig trots att det är allt jag försöker göra. Jag försöker hitta mitt sätt till läkning, men tänker vad har jag gjort för fel eller är det en del i min rosa resa?

Kanske jag gör helt rätt? Eller har jag missat något?

Jag inser att jag kanske inte har sorjt allt som hänt. Har jag glömt sörja att en av mina vänner gick bort för ett år sedan? Har jag har glömt att sörja den underbara katt som varit min livskamrat i 15 år? Har jag har glömt att sörja att jag fått genomgå en operation och behandling för en diagnos? Har jag glömt sörja att jag är numera en sargad kvinna mitt i livet?

Jag inser att även om jag haft sorg så kanske jag inte vågat sörja både till min kropp, knopp och själ. Jag inser att jag lärt mig försöka fokusera på det jag har och kan göra för att inte sörja det jag saknar för hårt, men nu med min rosa resa kommer sorgen över allt jag saknar och egentligen önskar ha rejält.

Mitt i allt som händer är jag rädd för att inte våga ta nästa steg även om jag vet att det är bra för mig.

Mitt i allt är jag rädd för att ta nästa steg för jag vet inte om jag kommer gå sönder eller ej.

Mitt i allt är jag rädd för att fastna i min rädsla och vill helst av allt gömma mig under en filt tills allt går över.

Mitt i allt är jag rädd för att inte våga gå vidare, men också att våga gå vidare.

Men mitt i all rädsla och sorg, håller jag ändå ett hårt grepp om tacksamhet och kärlek till livet. För jag vet att om jag inte släpper taget så kommer jag att överleva ännu en dag i denna rosa karusell. Jag vet att en dag kommer jag hitta mig själv igen och va den jag vill vara en stark och underbar människa mitt i mitt liv stort och enormt underbart.

Så mitt i all rädsla tar jag mitt nästa steg med stor nyfikenhet. För vem vet?

Snart är oktober slut och en föreläsning kvar på vår insamlingsturné.

Alla kan göra något! Se annons

Hälsoinspiratören
Tina Persson

halsoinspiratoren@norbotten.se