

Terapiformer

När jag började min resa insåg jag snabbt att jag behövde hjälp och även om det var läskigt och kanske lite konstigt för andra så är jag oerhört glad att jag vågade satsa. Jag insåg att det här kan jag faktiskt inte själv reda ut eller reparera. Jag var helt enkelt alldeles för trasig som människa och jag hade varken kunskap eller verktyg för en sådan uppgift. Det fanns inte hellre i min värld att våga fråga någon närstående eller vilken skulle det va? Jag tyckte inte att jag hade någon, sedan hade jag inte hellre rätten att begära. Vem var jag att tro något sådant!

Idag finns det många sätt att få hjälp och min väg började faktiskt hos en astrolog och det hon sa första gången jag träffade henne var en stor befrielse för mig. Jag behövde en bekräftelse på varför jag var den jag var och varför jag var där jag var i mitt liv. Det var som ett stort ok togs från mina axlar och jag kände att ok nu vet jag vart jag ska börja för nu har jag en förklaring och en tydlig bild av mitt liv.

Jag har alltid trott på astrologi och att vi hittar många förklaringar till vår personlighet beroende på när vi föds. Jag brukar säga att jag är en dubbelskorpion och le. Det kan tolkas på många sätt, men jag menar att jag har vissa sidor hos mig som är extra starka och det förklarar min personlighet. Visst det förklarar inte allt, men ändå ok, aha när jag ställer frågan vilket stjärntecken är du?

Så vilken terapiform är då bäst?

För mig har jag lärt mig att lyssna inåt och därefter har olika dörrar öppnat sig. En terapiform kan finnas i vårt vardagsliv eller när vi ger oss in i en utbildning eller när vi ger oss ut på en resa eller när vi testar en ny behandling. Livet är en utbildning och en oerhörd resa där mitt liv har gått i skov. Vissa perioder har jag jobbat hårt med mig själv och andra tider har jag vilat och hittat en balans och utvärdera det jag har lärt mig. Vad har jag lärt mig, vilka dörrar har öppnats och stängts? Vem är jag nu? Är jag den jag vill vara eller? Så enkelt, men ändå så svårt!

Aldrig färdig

Det jag har lärt mig är att jag aldrig blir färdig och varför skulle jag vilja bli färdig? Det finns så oerhört mycket att lära sig i livet och när jag förstår mig själv så känns det som jag får ut mera kvalitet av livets möjligheter. När jag är aktiv och delaktig mitt i mitt liv och om jag gör det jag tycker om att göra så är jag mitt i mitt esse och det är en underbar känsla.

Idag är det många som säger att de inte har råd att gå i ”terapi”, men för mig var det bara ett måste jag måste bara ta mig råd annars går jag under. Idag är det många som också tar en ”lätt” väg som också kan rekommenderas till dem, men dom får inget ut något och fortsätter kanske vara sjukskrivna och må dåligt och vad kostar inte det? Det är också många som ser det dramatiska i att gå till en samtalsterapeut, men jag kan bara säga så underbart även om det första gången var oerhört läskigt och skämmigt så är jag idag så glad och stolt över att jag vågade för här är jag idag tack vare att jag vågade ta ett litet steg ut i något som kändes så skämmigt.

Mina vägar

Jag började som sagt var att gå till en astrolog och fick en karta och ett inspelat band som jag än idag har kvar. Nu är det länge sen jag lyssnade på det, men jag var på ytterligare ett besök hos Anna i Karlstad och även pratat med henne på telefon en gång och det var stärkande för både kropp, knopp och själ.

Jag gick vidare och vågade mig iväg på samtalsterapi. Jag ville inte komma in i vårdcentrals rullar och synas där så jag valde att hitta en praktiserande ute på stan och hittade en härlig kvinna, men å det var oerhört läskigt första gången jag skulle gå dit. Tänkt om någon såg mig, vad skulle jag då säga? Vid ett tillfälle mötte jag på en fd arbetskollega och vi blev båda lite hjälp vart ska vi ta vägen, men när vi möttes vid ett annat tillfälle så visade det sig att även hon gick till terapeuten och vi var helt överens om att hon var toppenbra.

Bara att våga ta modet och prova. Bara att våga och hitta modet att undersöka kan det här var något för mig. Bara att våga och känna efter går det här ihop med mina tankar och på vilken resa tar det mig? Att våga släppa taget, men ändå hålla greppet om sig själv. Att mellan träffarna verkligen göra hemläxan och fundera över livets små gåtor och jobba med att nysta upp livets trassel.

Eftersom jag hade börjat gå utbildningar inom hälsa så tog även det tag i mitt inre och från att ha varit en delvis lite klumpig och stel människa så var jag helt plötsligt överrörlig och efter att ha gått massageterapeututbildningen så visste jag i det stora hela hur min kropp fungerade så grymt och häftigt.

Jag tycker vi borde ha mer av den varan i vår skola idag så vi verkligen kunde få en spännande kunskap i just hur fungerar kropp, knopp och själ för idag är det många som inte förstår hur mycket vi faktiskt kan göra själv som att tex lyssna inåt. Vad är det? Hur gör jag?

Varför är det så att vi ska gå sönder innan vi förstår att vi måste ta hand om oss själva och att vi kan göra så mycket själva för att må bra här i livet. Precis som en bil som behövs servas och tankas så behöver även vi servas och tankas. Nä, här tutar vi på som om vi var en evighetsmaskin bara vi putsar lite på utsidan då och då så rusar vi vidare. Jag har inte tid och jag har inte råd och det är alldeles för jobbigt. Våra bilar måste på besiktning en gång om året, men vi själva tutar på tills det går åt pipsvängen och även då försöker vi undvika och kör vi-

dare skadade och tilltrasslade. En bil utan bensin och punka går inte att köra vidare, men vi människor tror att vi ändå kan, vi tar bara till lite extra vilja och stönighet. Inte konstigt att många en dag inte kan kliva upp ur sängen och ja då är det helt klart riktigt illa.

Efter att ha haft en mössa av huvudvärk under flera år och gått på tabletter så lossnade huvudet och jag kände mig som en uggle när jag åkte hem från behandlingen. Huvudet ville kolla åt alla håll och känslan av en tung mössa hade flugit sin kos. Jag fick helt enkelt hålla i huvudet och aldrig mer har mössan och stelheten i nacken återvänt för någon längre tid.

När jag gick en av mina kortare utbildningar så fick jag nys om Helena Negga i Luleå och det visade sig bli en underbar tid med härliga behandlingar. Tänkt att bara få lägga sig på en bänk och så tar hon hand om mig genom att arbeta med energierna i min kropp. Jag kan inte förklara, men hon hade känslan så jag kallade henne för min underbara Helena. Så otroligt och så befriande det var och det var hon som fick bli min huvudvärksmössa att lossna och idag kanske inte huvudet snurrar runt som efter den behandlingen, men den har aldrig kommit tillbaka.

Att våga släppa taget och låta någon annan rodda i mitt inre kan vara en läskig känsla, men när jag känner att personen jag är hos är seriös och jag känner mig trygg då är det en befriande känsla här får jag den hjälp jag behöver.

Jag har haft förmånen att få träffa många härliga terapeuter i mitt liv och jag har även träffat människor som jag känt inte går ihop med mitt behov och mitt liv och då är det bara att tacka och avstå nästa behandling. Det gäller att vara ärlig mot sig själv och inte bara för att vara snäll fortsätta. Det här är mitt liv och även mina pengar så det gäller att utvärdera och vara ärlig tack men nej tack det här gick inte ihop med mitt behov eller min känsla.

Jag har varit hos terapeuter och där känslan har varit obehaglig eller där min kropp inte vill vara med och då är det viktigt att berätta att tyvärr det här känns inte bra. Du är säkert bra för andra men inte för mig. Jag vet när jag själv arbetade som massör med egen praktik att jag kunde berätta för kunden att jag kan inte göra ett bra jobb med dig utan jag vill rekommendera dig till någon annan som jag tror du passar bättre med. Det gäller att vara ärlig både mot sig själv och andra annars är det bara bortkastat för oss båda.

Stötas och blötas

Att få stötas och blötas med olika människor i olika sammanhang har varit en enorm stor fördel för mig och min personliga utveckling. Bara att få bli uppsagd, säga upp sig själv, studera, vara arbetslös, sjukskriven och vara med om en nedläggning och vara delaktig med andra människor i olika sammanhang har varit oerhört spännande.

Tänk bara att våga säga ja till en utmaning som hockeymassör eller idrottslärare, med den bakgrund jag hade skit så häftigt. Tänk att våga ta sig igenom en konflikt och ta sig igenom ett gräl med sin chef grymt härligt. Tänk att våga avsluta en kompisrelation som du ser inte längre ger mera än mental ohälsa. Tänk att ta modet och orken att avsluta kontakten med blodsband som min mor. Mycket elakt gjort tycker jag själv, men blev ett måste för att överleva när mina försök till förståelse gick om intet. Tänk att våga prova nya sammanhang i livet där jag är som bambi på hal is, men där människorna omkring dig är underbara och du kan inget annat än att våga lite till.

Att våga stötas och blötas i olika sammanhang och släppa taget. Jag faller, jag faller, jag faller och så känner jag att någon tar emot mig och jag landar välkommet i en varm gemenskap. Jag släpper, jag släpper, jag släpper greppet om något gammalt som vill hålla mig kvar och det känns både skämmigt och elakt, men jag måste, jag bara måste för att ta mig vidare.

***Jag släpper, jag släpper, jag släpper, jag släpper taget och släpper
in det nya som väntar på att jag ska bli redo.***

Att släppa taget har jag insett är att släppa gamla saker som ska ut ur mitt liv, men jag släpper också taget och släpper in något nytt. En helt klart häftig känsla och den gör mig också väldigt nyfiken, men också lite smärtsamt för jag vet inte vad jag måste släppa taget om. Vågar jag verkligen släppa taget? Vad kan det innebära?

Djurens underbara terapi

Jag skaffade Rissa våren 2000 och hon finns fortfarande hos mig. Vilken underbar terapiform! Ett djur kan ge dig kravlös kärlek och det är bara för mig att ta emot. Ett djur kan bara av sin närhet ge dig enorm värme och omtänksamhet. För mig har min katt gett mig så otroligt mycket och visst vissa kan säga att katt ska va en katt för dom är djur, men dom är också gemenskap och familj när det är bara hon och jag. Jag har också en massa kärlek som jag behöver befria och då blir det att hon får ta en stor del av den.

Jag har tidigare haft katt och Sötinos en helsvart långhårig katt som var mycket speciell i mitt liv. Hon födde en gång sina kattungar i min säng och en annan gång då hon födde dom i en garderob så skulle jag bara springa ner och hämta något på nedre våningen, men hon ville följa med så hon födde en av sina ungar på väg nerför trappen. Hon följde med mig på promenad och hon var väldigt omtänksam, men så när hon en gång hade fött en kull ungar så gav hon sig bara iväg och blev överkörd av en bil så grät jag i flera veckor. Jag tror hon var trött efter kullen och mentalt inte orkade mer annars hade hon inte gett sig ut den där dagen. Sötinos betydde oerhört mycket för mig och var min bästa vän i min sorg över att sakna min mor. Jag och djur det är ett känslösamt ämne.

Egen tid

Jag har både och haft förmånen att ha mycket egen tid och jag säger både och för visst det är skönt, men inte när det blir för mycket som gör att det inte längre är någon förmån utan mer som en bakläxa eller bestraffning.

Att ha egen tid och lyssna inåt, fundera över livet och vad som händer. Ta sig tid att bara finnas till och släppa taget. Att få sitta på balkongen och bara njuta av livet. Idag är det många

som glömmer bort och anser sig inte ha tiden att ta egen tid och bara finnas till och lyssna inåt.

Vi glömmer bort att värdesätta våra egna liv och det lugn och den återhämtning som vi borde se till att vi får anser vi oss inte vara värda.

Egen terapitid kan vara att se en underbar film, läsa en bok, bara ligga på soffan och finnas till. Att där jag mitt i gråten och sorgen kan lyssna på mig själv och förstå varför jag hamnat där jag är just nu. Varför jag känner en sådan saknad när jag närmar mig tex en storhelg eller varför jag blir så orolig när det börjar bli semestertider.

När jag tar mig tid och lär mig kunskapen om mig själv då vaknar något till liv och jag växer mer och mer för varje dag. Det är en befriande känsla när jag känner att jag förstår mig själv och att jag kan återhämta mig på ett nytt sätt och där jag kan stoppa kriser i mitt inre för jag hör varningssignalerna tidigare i mitt vardagsliv.

Mål och visioner

Att våga leva mitt i nuet och vara aktiv i våra liv är något som är underbart. Det som också är spännande är att sätta upp mål och ha visioner för livet. Gärna små mål och några större, för det är ofta med små steg som vi kan göra en större förändring i vår livsresa och det är också ibland lite lättare att börja med ett litet steg innan du tar ett större.

Vart vill jag vara om 5 år och hur ska jag ta mig dit? Att tom flytta sig i tankarna att jag är där om 5 år och så se vad behöver jag göra för att komma hit? Vilka tips har jag till mig själv i dag och vart ska jag börja?

Att stämma av när ett år har gått. Hur har det gått vart har mina val tagit mig och vart är jag på väg. Känns det rätt eller blev det en omväg som var nödvändig eller står jag och stampar på samma ställe som för ett år sedan?

Bara att vara medveten mitt i livet där jag deltar aktivt i mina vardagliga val gör att jag kan se min livsresa i en skarpare nyans och där jag kan njuta av den så mycket mera. Jag känner att jag kan andas lättare och tankarna är skarpare. Jag kan tom känna när möjligheten är på gång och kommer närmare och le åt resultatet där jag medvetet aktivt deltagit i en process för framtiden. Där jag kan stå och mysa åt resultatet när andra blir lite förvånade hur det här gick till.

Använd förmånen

Jag borde inte och inte kan jag. Alla har vi faktiskt förmånen att ta hand om oss själva på olika sätt. Min terapiform kanske inte passar alla, men det gäller att förstå att vi behöver hjälp av andra för att utvecklas som människor. Jag kan inte laga mig själv utan jag behöver hjälp och gärna av de som verkligen kan. Inte skulle jag gå till grannen och be honom att sy ihop ett rejält jack i mitt huvud med vanlig nål och tråd. Ibland tänker vi lite tokigt och helt utan sans och förstånd speciellt när det gäller vårt inre och våra tankar. Precis som bilen behöver olja så behöver även jag servas då och då och när jag mår bra och förstår hur jag funkar och vilken

bensin jag behöver oj vilka stordåd jag då kan göra och vad mer jag får ut av mitt och andras liv som också går på rätt oktan. Tänk hur skulle livet se ut om alla hade koll på den mentala hörapparaten och körde på den positiva frekvensen och tog hand om sig själv.

***Mitt liv, mina möjligheter, men också mitt ansvar.
Så otroligt enkelt men ack så svårt.***

Börja och sen bara fortsätta

Ett litet steg i taget är en bra början. Det viktiga är att våga börja någonstans även om det kanske blir från fel håll till en början. Det är inte alltid lätt att börja reda i en nystan som snott ihop sig, men det gäller bara att ok nu tar vi tag i den här ändan så får vi se vart vi tar vägen.

Jag började en dag och jag har fortsatt. Var är jag idag? Jag är precis här mitt i den här meningen! Det här är en terapiform att skriva och att skriva den här boken är för mig ett måste i min livsresa för att få ut det som ska ut så jag kan fortsätta. Det här är för mig och om det kan hjälpa någon annan så blir jag glad.

Här är jag mitt i mitt liv och ruskar om mig och gräver inombords. Det här tar mer tid än jag trodde för det tar på krafterna att vända ut och in på mig själv och få ut det jag verkligen vill få ut. Ibland vill jag sluta, men jag vet att det här är det steg jag måste göra för att växa som människa och äntligen få stänga en dörr som jag länge längtat efter att få stänga så jag kan få öppna nästa.

Jag har ett mål och varje 2 kapitel som jag skriver är delmål i en spännande resa i skrivandets möjlighet. Jag lyssnar inåt, jag fångar tankarna, fingrarna skriver och ut kommer orden. Jag måste bara fortsätta även om det vissa stunder gör väldigt ont och även väldigt befriande att bli av med.

Att få föreläsa och skriva är en enorm förmån och en enorm terapi och när jag får snurra fart på andras tankar och jag verkligen ser att jag gör det jag önskar så ler jag både inom kropp, knopp och själ. Jag är inte bara mitt i min egna terapi, nä jag är en terapi även för andra.

Sätt dig ner, slappna av, släpp taget om alla känslor och tankar. Här är jag vad är det jag behöver? Var vill jag börja? Hur ser mitt nästa steg ut? Va nyfiken, öppna ögonen, öppna öronen och där, där mitt i allt brus kan svaret komma. Låter det fjompig? Vem bryr sig! Våga prova, våga ta första och andra steget utvärdera och fortsatt.

***Resan börjar nu och fortsätter livet ut.
Det är upp till var och en om vi vill vara delaktiga
eller bara åka med.***