



Varför inte jag? Del 2

Varför skriver hon om det här kanske några tänker efter förra veckans annorlunda krönika?

Det är inte bara för att jag gillar att snurra fart på folks tankar, utan jag blev också ombedd att skriva om jag själv kände mig trygg att öppna denna dörr för tidningens läsare.

När du läser det här har jag precis avklarat mina behandlingar i Umeå och det var inte förrän för två veckor sedan som jag kände att nu är jag lugn och trygg nog att öppna dörren, efter att ha haft den enbart lite på glänt för dom som måste veta.

Nu var det dags!

När jag äntligen hade fått min remiss satte min resa igång och dom första besöken kom inom en snabb följd. Genom provtagning vid första besöket fick jag veta resultatet att det inte enbart innebar en operation utan även besök i Umeå för strålning. Det var inte enbart en skrämmande uppgift livet bad mig om utan här kom flera, men läkaren såg till att jag hittade lugnet och gick igenom informationen flera gånger och därefter pratade jag med bröstsköterskorna.

12 december 2014

När operationen var över var jag så stolt över mig själv, även om jag var orolig och det var lite skrämmande när jag kom hem. Dom hade sagt att det är bra att ha någon i sin närhet, men vem var min första tanke! Jag har ingen familj eller släkt inom räckhåll, men så insåg jag att jag såg bara hinder och inte möjligheterna i mina vänner. Dom fanns där mitt framför min näsa och jag är så tacksam för det. Ingenting är omöjligt, det är bara lite för svårt att våga fråga för det mesta.

Allt vad det här innebar fyllde mig med rädsla som kokade över, bara att somna för natten skakade om mig både till kropp, knopp och själ. Här är jag alldeles själv, ingen som märker om något händer. Den känslan har nog varit den jobbigaste, så med mobilen vid min huvudkudde sa jag god natt och beslutade mig för att våga sova kväll efter kväll med tacksamhet och kärlek till livet.

Rädsla är en av våra största bovar i våra liv och jag är inget undantag även om jag har arbetat med mig själv i många år. Men det jag idag har är verktyg och trygghet att våga möta min rädsla, även när den attackerar mig hårt både i mina tankar och med en skrikande kropp. Det jag också vågar är att fråga och den här gången använde jag 1177 och bröstsköterskorna vid ett flertal tillfällen.

**Våga prata
Våga skriva
Våga forma ord**

Att prata med någon vet vi alla är bra, men ibland behöver vi någon som vi kan lämna ut oss till, som kan ställa frågor och guida oss framåt på ett sätt vi behöver för att inte fastna i våra egna tankar. Så för mig var det både självklart och naturligt att gå till en samtalsterapeut när allt det här inträffade och för min del valde jag en privat som jag redan kände till.

Det gäller också att våga forma ord för det som snurrar allt fortare i våra tankar. Jag brukar säga att när jag får ut det genom mina fingrar blir allt mer svart på vitt och jag inser att det är så här jag både känner och tänker. När det är i mitt huvud snurrar det bara mest runt och förvirrar mig, men när det kommer ut i ord blir det verkligt, men också väldigt läskigt sant. Det gäller bara att hitta modet och våga för det är en oerhört befriande känsla mitt i all vår rädsla.

Inget är som väntans tider även i svåra tider!

Efter återbesök med glada besked var det bara att invänta Umeå 6-8 veckor skulle jag få vänta och mitt fokus var att ta hand om mig själv med meditation, samtal och verkligen våga släppa taget om rädslan.

Mina tankar snurrade och jag kände mig låst under större delen av januari, eftersom jag väntade på ett datum. En dag fick jag nog och jag bestämde mig 10 februari det blir ett bra datum och när remissen kom vad stod där? Välkommen den 10 februari! Möjligt eller löjligt med egen tankeverksamhet? Jag jublade fast nu hade jag även ett annat datum att boka. Min livskamrat under nästan 15 år skulle få ett slut, min assistent och underbara katt Rissa von Hult hennes tid skulle snart sluta.

Fortsättning följer...

Hälsoinspiratören
Tina Persson

halsoinspiratoren@norrbottn.se