

Sammenhæng mellem sygdom og skyld er en kostbar illusion!

... og ydmyghed er et stort aktiv for helbredelse. Når vi mindes om at vi ikke kan styre og kontrollere verden, men kun kan gøre vores bedste, har vi mulighed for at finde mere fred og ro og overskud til at handle.

I medierne bliver debat om sundhed, livsstil og sygdomme ofte kædet sammen med undertoner af skyld. Men giver det mening at tale om skyld og ansvar når det handler om sygdomme? Vi går på tænk-positivt-kurser, og få-hvad-du-ønsker-kurser, men den største udfordring handler om at forholde sig til virkeligheden, ikke om at leve i en drøm om en verden der ikke eksisterer.

I en situation hvor vi bliver alvorligt syge kan det være livsnødvendigt at skelne mellem de tanker der er en reel støtte, og det der spænder ben for en konstruktiv og støttende helingsproces...og her er skyld og skam meget kostbare illusioner at holde fast i! For det er illusionen om at vi selv kan være ansvarlige for alt hvad der hænder os – og det er en illusion at bare vi altid gør det rigtige og det sunde og tænker de positive tanker, så bliver vi aldrig syge...Vor tids store sygdomme, som f.eks. kræft, er meget komplekse, og vi må aldrig tro at vi kan kontrollere eller være herskere over liv og død. Det kan de fleste af os godt blive enige om, men ikke desto mindre falder mange let i fælden med at tænke skyld og ansvar når sygdommen rammer.

Fakta er, at vi heler bedre og hurtigere når vi kan være medaktive og medbestemmende i valg af behandlingsmuligheder. Og for at kunne det, har vi brug for at finde ydmygheden frem. Der er sjældent at vi kan finde en mening med at vi er blevet syge, men der kan være meget mening forbundet med at blive rask – for det er der vi kan finde ressourcerne frem i os selv.

Vores eget valg er et kæmpe aktiv for sundhed.

Vidste du at behandlinger virker bedre når vi selv har været med til at vælge dem? At lægens/behandlerens ord har en direkte kemisk målelig effekt på din krop, og at kommunikationen og forholdet til din læge derfor er vigtigt led i behandlingen selv? At den samme medicin virker forskelligt i forskellige lande, fordi vi tillægger behandlingen forskellig betydning?

Krop-sind sammenhænge er de seneste ca. 20 år blevet udforsket grundigt. Med bemærkelsesværdige resultater, der udfordrer hele vores forståelse af sundhed og helbredelse. Vi er for altid kommet ud af den illusion der hed at vi kan opfinde en pille til enhver sygdom. Vores krop-sind system er alt for kompleks til så enkle opfattelser.

Lad mig give et eksempel: smertestillende medicin virker bedre givet som indsprøjtning i USA, mens den samme medicin, til samme lidelser, virker bedre som piller i Europa! Mystisk? Placebo-begrebet bliver oftest forbundet med "tilfældighed", har vist sig kun sjældent at handle om tilfældigheder. Det handler tværtimod meget præcist om at når vi føler os sikre på at vi får den bedste behandling der er mulighed for – så er effekten af

behandlingen bedre.

Når vi ønsker alting anderledes end det reelt er, har vi modstand på virkeligheden. Det gør det sværere for os at vælge hvad der er bedst og hvad der er nødvendigt for at vi kan samarbejde med vores læge/behandler. At tage ansvar for min situation betyder at jeg forholder mig til virkeligheden – det betyder ikke at jeg skal slå mig selv hårdt i hovedet fordi virkeligheden er at vi mennesker kan blive syge. Også alvorligt syge. Derfor er der meget langt fra at tale om ansvar i en sygdomssituation, og til at tale om skyld.

Fakta er at vi ikke kan styre alt i verden. Vi kan gøre det bedste vi kan – og acceptere at resultatet af anstrengelserne ikke er op til os. Det er ikke en let lektie, men det er en indsigt der giver næsten uanede ressourcer fordi det giver mig mulighed for at have fokus på de enkle skridt jeg kan tage lige nu. Ikke på at bebrejde mig selv hårdt, at livet kan være svært.

Så dagens opfordring er at gøre hvad du kan, og overlad resten til LIVET (eller Gud eller hvad du kalder det). Og tro ikke at du er skyld i det livet bringer dig igennem.... dit eneste ansvar er at være der, handle hvor du kan og lade være med at bebrejde dig selv.

mvh
Helle Laursen
Cand.mag., coach,
hellelaursen@mail.dk
www.hellelaursen.dk