



# Sygdom styrker dig ikke, den gør dig ydmyg

På trods af bølger af positiv tænkning, og alverdens "få-hvad-du-ønsker" kurser, kan vi som mennesker ikke styre alt i verden. Vi kan blive ramt af sygdom. Den spirituelle indsigt, 'at jeg kan gøre mit bedste, men resultatet ikke er op til mig,' kan give mange ressourcer, ikke mindst når vi er midt i en svær proces med sygdom i den nære familie.

Af Helle Laursen, cand. mag., life-coach og forfatter

Hvordan finder vi balancen til ikke at tro, at vi kan styre alt i verden og samtidig bruge vores sind som et aktiv for bedre helbred? Vores krop og sind er kompliceret og fantastisk på en gang. Resultater fra forskningen viser, at vi står foran et gennembrud i, hvordan vi kan støtte kroppen til at hele hurtigere. Det, vi kalder mirakler i dag, er måske ikke så mærkeligt eller tilfældigt. Krop, sind og energi er uløseligt forbundne, og forskere kan i dag forklare hvorfor og hvordan. Alligevel må vi leve vores liv med viden om, at vi ikke endegyldigt er den, der bestemmer udfaldet af vores kamp. Det er en illusion, at bare vi altid gør det rigtige og det sunde og tænker de positive tanker, så bliver vi aldrig syge. Vi kan gøre det bedste, vi kan og acceptere at resultatet af anstrengelserne ikke er op til os. Det er en indsigt, der kan give styrke. Når vi gør vores bedste og accepterer det, giver det os frihed til at have fokus på kroppen, på nærvær og væren tilstede. Når vi giver slip på fortiden og skyldfølelsen, og accepterer at vi kun kan gøre vores bedste lige nu, så har vi mulighed for at tage nutiden ind. Som udånding er nødvendig, inden vi kan ånde ind igen.

## Anders - et mirakel?

Anders fik for fem år siden en diagnose som mentalt retarderet med autistiske træk. Sidste år blev hans historie udgivet på dvd'en "Nye veje til sundhed". Siden da har han fortsat sin historie med raket fart. I dag er Anders snart 10 år, og han har i det sidste skoleår gået halvdelen af sin skoletid i den helt almindelige skoleklasse. De andre timer bruger han i specialklassen. Anders er fuldt på højde med de andre børn i dag fagligt, men han kan have svært ved at magte det sociale, og har derfor brug for de mere stille perioder i specialklassen.

## Erkendelsen af sygdom

For familier i en sådan livs situation er det nyttigt, at se på de situationer hvor ting lykkes, for at finde ressourcer og støttende overbevisninger. Anders' forældre har fra starten erkendt deres sårbarhed, og at de har og havde brug for hjælp fra mange sider. Ydmyghed er en kæmpe styrke, fordi den giver mulighed for at finde ro i svære situationer. I dag siger Charlotte, Anders' mor: "Da vi startede forløbet med Anders, vidste vi, at vi ville gøre det bedste, vi kunne. Og så kunne vi jo ikke andet end at håbe. Vi er stadig afhængige af, at der er mange omkring ham, der kan læse ham, og se hvad han har brug for."

Netop det at evne at håndtere modgang og finde ud af, hvad vi kan og vil gøre, er alt afgørende for at vi kan hele hurtigere. Når vi har redskaber til at håndtere vores svære følelser og de valg vi skal tage, kan vi lettere finde ro indeni. Det

påvirker direkte vores fysiologi og evne til at hele. I den almene opfattelse kommer diskussionen om ansvar i sygdomssituationer ofte til at have fokus på, at så er det vel også din egen skyld.

Men skyld og skam er meget kostbare illusioner at holde fast i, når det gælder vores sundhed og sygdomme. For det er illusionen om, at vi selv kan være ansvarlige for alt, hvad der hænder os.

## Accept af virkeligheden

Når vi ønsker alting anderledes, end det reelt er, har vi modstand på virkeligheden. At tage ansvar for selv en svær helbredssituation, betyder at vi forholder os til virkeligheden. At tage ansvar betyder ikke at slå sig 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 at tale om skyld. Men skyldfølelse kan effektivt hindre, at vi kan forholde os til virkeligheden og manøvrere i de valg, der trænger sig på. Skyld er en meget kostbar illusion at holde fast i, fordi den fratager os evnen til at handle og være til stede. Vi kan kun gøre vores bedste!

● Sidste år udkom Helle Laursen's bog og DVD samlet i Nye veje til sundhed: Beretninger om børn, alternativ behandling og en ny sundhedsforståelse. Bog og DVD forklarer dels hvordan krop,

sind og energi er et sammenhængende system. De tre områder er forskellige effektive indgange til at opnå hurtigere heling. Vi skal altså ikke vælge mellem almindelig medicinsk behandling og et virvar af healingstilbud – men vi kan se dem som forskellige måder at styrke den komplicerede sammenhæng som vores krop og sind her.

● Se mere på [www.holistisk-liv.dk](http://www.holistisk-liv.dk)

Nyere forskning viser, at vores krop har et informationssystem, der fungerer via energi. Det fungerer parallelt til de kendte informationssystemet i kroppen som for eksempel nervesystemet. Via elektromagnetiske signaler kommunikerer alle celler med hinanden. Denne information fungerer via bindevævet. Er der blokeringer i dette informationsystem, fungerer det ikke optimalt og heling bliver langsommere.

Kilde:

Ph.D, biofysiker og forsker James Oschman, USA. Medvirker i Nye veje til Sundhed. Har udgivet "Energi-medicine, the scientific basis"

