

Våga tro på att framtiden finns!

Att skapa positiva bilder av framtiden kan vara till hjälp när man vill samla kraft för att bekämpa cancer. Nu finns ett nytt träningsprogram som hjälper cancersjuka att känna att de själva kan vara med och påverka sin behandling.

TEXT: JESSICA DANIELSSON
reportage@egmont.se
FOTO: SHUTTERSTOCK

För en del kanske en vacker sommaräng är den vackraste dagdrömmen.

Modern kirurgi, strålbehandling och medicin har kraftigt förbättrat chanserna att bli frisk från cancer. Men allt det där är något som ligger i läkarnas händer, inte patientens. Nu vill Eva Johansson, mental tränare i Mora, hjälpa cancersjuka att påverka sitt eget öde. Hon har tagit fram ett träningsprogram som heter "Läkande och stärkande vid cancersjukdom".

– Det är viktigt att känna att man själv kan vara med och påverka sin hälsa, så att man inte bara blir ett hjälplöst offer, säger hon.

Chanserna ökar

Nu numera botas ungefär 60 procent av alla som fått cancer, även om det varierar mycket



För en del kanske en doftande bukett från egen trädgård är den vackraste dagdrömmen.

mellan olika cancerformer. Inom vetenskapen vet man att chanserna till tillfrisknande ökar om förväntningarna är positiva och minskar om de är negativa.

– Det handlar inte om att man ska gå omkring och vara glattig eller påklitrad och säga "det ordnar sig" hela tiden, säger Eva Johansson. Utan att man förändrar sitt tankesätt och vågar tro att framtiden finns. Positivt tänkande handlar om att tänka på det man vill ska ske. Metoden går ut på att man först lär sig avspänning och sedan börjar skapa inre bilder av den framtid man vill ha.

– Anledningen till att man börjar med avslappning är att man behöver få ner stressnivån, säger Eva Johansson. Att få ett cancerbesked är naturligtvis ett hårt slag och en otroligt stressande situation. Men när man lyckas sänka grundspänningen i kroppen mår man bättre, kan tänka klarare och får mer energi.

Många sinnen

När man sedan formar bilder av framtiden inombords ska de vara så verklighetstroga som möjligt.

– Man ska koppla på så många sinnen som möjligt – syn, hörsel, känsel, lukt och smak, säger Eva Johansson. Tänk efter vad det är du ser, vilka ljud och känslor du förknippar med bilden och så vidare.

Egentligen rör det sig om övningar som alla människor mår bra av, oavsett om man är sjuk eller frisk.

Men i träningsprogrammet finns även övningar som är direkt knutna till cancersjukdomen. Det kan till exempel handla om att skapa sig en bild av tumören och sedan föreställa sig att immunförsvaret är en vaktstyrka som bekämpar den. Eller att träna sig i att se cellgifterna och strålningen som en hjälp för kroppen istället för att fastna i tankar på dess biverkningar.

Säg emot!

– Men man förändrar inte tankesättet över en natt, säger Eva Johansson. Det är helt naturligt att negativa tankar slinker emellan ibland. Det är precis som med fysisk träning – när man tränar musklerna kommer inte effekten med en gång, men efter hand blir man starkare.

– Det gäller att identifiera ens inre dialog, fortsätter hon. När man till exempel hör sig själv säga "det här kommer inte att funka" så argumenterar man emot och säger "det gör det visst det".

Men hur är det om man trots allt inte blir frisk – har man bara sig själv att skylla då?

– Nej, cancer är en svår sjukdom, säger Eva Johansson. Avslappning och mental träning är ett komplement till medicinerna och ibland räcker det inte vad man än gör.

Det finns statistik som beskriver sannolikheten för att tillfriskna från i stort sett alla sjukdomar. Men Eva Johansson varnar för att stirra sig blind på statistik.

– Det har inget med mig som individ att göra, säger hon. Även om chansen bara skulle vara två procent finns det inget som säger att inte just jag kan tillhöra de två procenten.

– Vi är ofta bra på att föreställa oss det värsta som kan hända. Men det är mycket bättre att föreställa sig det allra bästa som kan hända!

Du kan läsa mer om träningsprogrammet på www.evajohansson.se ■