

# Det lätta knackandet är kraftfullt men vänligt

Kommer så väl ihåg den där sensommardagen 2012. Morgontrött stod jag och tvättade mig med min lilla tvättlapp. Kände något hårt i vänstra bröstet. Något som definitivt inte borde vara där. Skälvde till. Blev iskall och het på samma gång. Tiden stannade. Jag klev ur mig själv och hängde lugnt upp min lilla chockrosa tvättlapp igen. Chock som i chock och rosa som i bröstcancer.

Ja, så var det. Jag hade alltså drabbats av det där hemska som också börjar på c och som verkligen inte ingick i mina framtidsplaner. Nu var det min tur.

Tur? Det har väl inget med tur att göra. Eller ens otur. Det är bara något som händer.

Nu, två år senare, kan jag ändå tycka att jag haft tur. Min ovälkomna gäst var visserligen en HER2+ tumör av det aggressivare slaget, men den var liten och hade inte hunnit sprida sig. Jag bor i en stad vars cancervård räknas som bland de bästa i Sverige. Men allra viktigast är att min cancerresa hjälpt mig hitta hem till mig själv på ett innerligare sätt.

**JAG BESTÄMDE MIG TIDIGT** för att cancer inte skulle få beröva mig det som ger mig glädje och energi. Så jag fortsatte att dansa en stund för mig själv varje morgon, och en gång i veck-



an sjöng jag med min kör. Jag är fast övertygad om att sången och dansen var lika läkande för själen som alla cellgifter var för kroppen – och vem kan säga var den ena slutar och den andra börjar?

**NÄR BIVERKNINGARNA SLOG** till hade jag stor nytta av mina yrkeskunskaper: EFT och mindfulness. Via mindfulness har jag försökt träna upp ett accepterande förhållningssätt till livets tvärräster. EFT, eller taping som det också kallas, har gett mig ett konkret verktyg för att det förhållningssättet ska bli mer än ett intellektuellt trixande med fina idéer. När döden stirrar en i vitögat är det inte alltid så lätt att sätta sig ner och meditera!

Däremot verkar hela kroppen genast lugna ner sig när man gör EFT. Det där lätta knackan-

det på vissa lugn-och-ro-punkter påverkar både nervsystem och hjärnaktivitet på ett kraftfullt men ändå vänligt sätt. Helt plötsligt känner man med varje cell att även om man ska dö en dag, så lever man faktiskt här och nu. Och att man kan välja att leva ett gott liv så länge det varar.

**SJÄLV ANVÄNDE JAG EFT** under hela min sjukdomsprocess. Under diagnosen, där jag förvarnades om att jag inte skulle komma att minnas ett endaste ord, var jag klar och närvarande hela tiden. Senare på kvällen, när paniken ändå dök upp, tog jag emot den och gjorde som djur gör när de hotats till livet: de skakar av sig chocken. Så där låg jag och grät och skakade fruset i min sång medan jag knackade och efter en kvart var kroppen tung och varm igen. Jag somnade och sov djupt hela natten.

**JAG BEARBETADE ORON** att berätta om cancer för mina barn, och jag förberedde mig inför operationen så till den milda grad att mina värden var långt bättre än vanligt. Och till min förvåning upptäckte jag att EFT också hjälpte mot illamäendet (tälde inte Betaped), och en veckas EFT i kombination med visualisering fick det infekterade såret i bröstet att efter två måna-

der äntligen läka ihop.

När min läkare föreslog att jag skulle ta och skriva ner mina erfarenheter reagerade jag först med ett stort NEJ! Men sedan gjorde jag det i alla fall. Först orkade jag bara skriva en liten stund åt gången.

Att man kan bli så trött av cellgifter!

**ALLTEFTERSOM ORKEN** återvände började jag leka med tanken på en bok. Det kändes viktigt att dela med mig av EFT som ett sätt till ökad livskvalitet trots att man har cancer. Metoden är relativt okänd i Sverige, men i England rekommenderas den till cancerpatienter därför att den är så effektiv vad gäller att minimera stress och ångest.

Även om EFT är en självhjälpsmetod behövs mer än bara en allmän manual. Via nätet fick jag kontakt med några systrar med bröstcancer. De var villiga att prova EFT och ge feedback på hur det landade. Deras berättelser finns nu med i bokens tredje del som tar upp hur man kan använda EFT vid cancer eller annan allvarlig sjukdom.

**EFT BOTAR INTE CANCER**, men hjälper en att fokusera sin energi där den behövs och stärka kroppens egen självläkande förmåga.

**NUMERA HJÄLPER JAG** människor stressa ner, våga vara sig själva och återknyta till glädjen och lugnet inombords med hjälp av EFT och mindfulness. Enskilt och i grupp. Jag håller föredrag och utbildningar i EFT, samt workshops på olika teman, allt från att bli av med sockersug till att våga tala inför andra.

Boken "Trots att jag har cancer – om att må så bra som möjligt i ett utsatt läge med hjälp av EFT och mindfulness" kommer 17 september på Ariton Förlag.

Tréne  
Ödmark-Hall

Umeå

## FAKTA MINDFULNESS

Mindfulness, eller medveten närvaro, bygger på gamla österländska meditationstraditioner. Man tränar sig i att vara aktivt närvarande i nuet och betrakta sig själv, sina känslor och det som händer med kärleksfull acceptans. Mindfulness har dokumenterat goda effekter vid stress och ångest, och används ibland inom cancerrehabilitering.

## FAKTA EFT

EFT, (Emotional Freedom Techniques), är ett handfast komplement till mindfulness. Via lätta knackningar på vissa akupunkter balanseras aktiviteten i nervsystemet och i amygdala, hjärnans "stresscentrum". EFT är ett effektivt självhjälpsverktyg men även en terapeutisk metod för traumabehandling i Rwanda och Filippinerna. EFT används i Mexico för att hjälpa barn med cancer. Mer info på [www.eftscandinavia.se](http://www.eftscandinavia.se)