

KRÖNIKA SARA ARÁMBULA

kronika@skd.se

Upptäck mindfulness genom hosta

Sist berättade jag att jag fått en elak släng av influensan. Det visade sig dock bara vara en aptitretare. Efteråt kom nämligen huvudnumret i form av en glad lunginflammation! Således har jag varit utslagen från nyår och nästan fram tills nu. Den skrällande hostan har jag kvar som ett kärt minne. Nog kan man få klaga lite då? Men så dyker det upp en optimistjolle som påstår att det finns något positivt i allt. Även influensor och lunginflammationer.

Gör det verkligen det?

En brasakär i alla fall att de vardagliga bekymren förvandlas till ett avlägset brus och försvinner i fjärran. Fokus hamnar här och nu. Strunt i jobbet, relationsproblemen, krukväxterna och tvätten. Här gäller det att överleva nästa minut. Världen krymper ihop och blir så härligt liten mitt i allt elände. Snacka om mindfulness. Kanske borde man se sjukdom som ett billigare alternativ till påkostade kurser där man får titta på en sten i en timme för att kunna landa i nuet. En rejäl influensa försätter raskt människan i samma tillstånd som det tar buddistiska munkar årtal av träning att uppnå.

Efter flera veckors aptit-



löshet upptäcker jag att kläderna sitter lite lösare än vanligt, vilket i mitt fall är helt okej eftersom jag har en del gamla kläder som ... inte passar längre.

Då kommer jag att tänka på en berättaraffton med Marika Lagercrantz på Hovdala slott för många år sen. Som ung hade hon överflödiga kilon och höll sig alltid bakom scenen. Efter en långvarig lunginflammation i 20-årsåldern klev hon plötsligt ur sjuksängen smal och blek och intressant, som hon själv formulerade det. Sen tog skådespelarkarriären fart.

Jag ser mig själv i spegeln och konstaterar att visst har jag gått ner ett par kilon, men färgskalan lutar snarare åt grådaskig och särskilt intressant ser jag inte heller ut. Kanske funkade det bara på Marika Lagercrantz?

I feberdimman blir plötsligt alla beslut så enkla. Med hjärnan och logiken fullständigt feberkokta och utslagna är det basala krokodilhjärnan som klickar in. Vill jag åka till Island i sommar? Vill jag fortsätta med mitt jobb? Svaren kommer klart kännbara rakt från magen. Ingen hjärna blandar sig i med logiska argument. Jag tror verkligen att vägen till lycka går genom magkänslan. Följer man den blir det bra. Magkänslan tar

Världen krymper ihop och blir så härligt liten mitt i allt elände.

Hiss

Härligt att äntligen kunna gå i skogen igen och andas luften rakt ner i botten av lungorna. Aaah! Luktade det inte lite... vår?

Diss

Mängden bakterier och virus hos ett genomsnittligt dagisbarn. Varför är de så roliga att leka med när de samtidigt är så livsfarliga?

Sara Arámbula är Nordisk Mästare i muntligt berättande. Bor utanför Sösdala.

ut vägen, visar riktningen. Hjärnan och logiken är bara verktygen vi har för att ta oss fram i just den riktningen.

Problemet är att det oftast är svårt att veta vad den där magkänslan säger. Storhjärnan med sina logiska kretsar blandar sig i och rör till allting. En klok människa sa att om man tvekar inför ett beslut är det förmodligen för att magkänslan och logiken strekar åt två olika håll.

När jag sa upp mig från mitt jobb som forskningsapotekare på ett läkemedelsföretag talade all logik mot det beslutet. Allt var ju bra. På något sätt lyckades ändå magkänslan höras över logiken. Det är jag glad för i dag. De senaste fem åren som egenföretagare och berättare har varit utvecklande på ett sätt jag aldrig kunnat föreställa mig.

Hur lyckades jag då lyssna på magkänslan den gången? Jo, någon månad innan jag sa upp mig på läkemedelsföretaget hade jag en mördande omgång av influensan.

Jag önskar ingen den månad av sjukhelvete jag själv just haft. Både influensan och lunginflammationen var hårda och envisa kraftätare som lämnat mig svag som en humla i september. Men OM du ändå skulle drabbas, tänk då på att du har ett gyllene tillfälle mitt bland febertopparna och de tropiska svettningarna. Känn efter hur det känns att vara totalt mindfulness, som en vältränad buddistisk munk. Har du också såna där för små kläder kan du glädja dig åt att vägen kanske snart visar på något kilo mindre.

Framför allt: Passa på att känna efter om den väg du vandrar varje dag med hjärna och logik verkligen går åt det håll din magkänsla vill.

Resultatet av 7 miljarder kronor, 60 års forskning och analyser från Sveriges skarpaste hjärnor:

Anette Wagnervik cyklade runt kvarteret.

I år fyller Cancerfonden 60 år. Cancerfonden är den enskilt största finansiären av svensk cancerforskning. Tack vare våra givare har forskningen gjort enorma framsteg som lett till att överlevnaden i cancer har fördubblats och tusentals människor fått tillbaka sin vardag. Anette Wagnervik diagnostiserades med cancer för 3 år sedan, men mår nu bra och kan ta långa, härliga cykelturer igen.

I dag överlever 60 procent av alla personer i Sverige som får diagnosen cancer, men kampen mot sjukdomen fortsätter. Med ditt stöd kan cancerforskningen göra nya framsteg. Bli regelbunden givare på cancerfonden.se – bli Livsviktig.

Vi tänker besegra cancer. Vill du vara med?

